



DESPERTANDO A MEMÓRIA NA MELHOR IDADE

Rebecka Laís Clementino dos Santos¹, Maria Vitória Garrido Silva², Leticia Avany Ribeiro de Medeiros³, Sabrina Santos de Lima⁴, Ediana da Silva Araujo⁵, Daniel Francisco Soares de Sousa⁶, Ana Clara Silva Medeiros⁷, Luisa Marques de Macedo⁸, Alberto Luiz de Oliveira Lima⁹, Nilcimelly Rodrigues Donato¹⁰, Flávia Negromonte Souto Maior¹¹

flavia.negromonte@professor.ufcg.edu.br e nilcimelly.rodrigues@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O Brasil vem vivenciando um aumento na expectativa de vida da população. Durante o processo de envelhecimento, a função cognitiva pode ser comprometida, levando a diminuição da independência e da autonomia. Tendo em vista a plasticidade cognitiva cerebral, podem ser realizadas práticas de estimulação cognitiva. Dessa forma, o objetivo principal deste projeto é desenvolver práticas e estratégias para promover a estimulação cognitiva, a saúde e o bem estar dos idosos institucionalizados na cidade de Cuité, PB.

Palavras-chaves: Envelhecimento saudável, memória, Idoso, neurociência cognitiva.

1. Introdução

O envelhecimento populacional no Brasil tem gerado avanços e desafios significativos, especialmente no que se refere à preservação da saúde física e mental dos idosos. Com o aumento da expectativa de vida, espera-se que em 2050, haja aproximadamente 2 bilhões de idosos no país. Com isso, é necessário cada vez mais focar os cuidados para essa população, tendo em vista que muitos idosos enfrentam a perda de autonomia e a diminuição das funções cognitivas, o que pode afetar diretamente sua qualidade de vida. Neste contexto, o projeto "Despertando a Memória na Melhor Idade" foi idealizado com o objetivo de estimular a cognição e a memória dos idosos institucionalizados na Casa de Assistência ao Idoso "Vó Filomena", em Cuité, Paraíba, por meio de atividades lúdicas e interativas.

A principal motivação para a realização deste projeto é a crescente preocupação com a saúde mental e o bem-estar dos idosos, tendo em vista que a preservação da memória e das funções cognitivas está diretamente relacionada à manutenção da autonomia e à prevenção de doenças neurodegenerativas. Através de jogos, músicas, contação de histórias e outras atividades sensoriais, busca-se não apenas estimular a memória, mas também promover a interação social, melhorar o autocuidado e fortalecer os vínculos afetivos, proporcionando aos participantes uma experiência de envelhecimento mais digna e integrada à comunidade.

Com base nos desafios enfrentados pelos idosos, como o processo de envelhecimento e a prevalência de condições cognitivas que podem levar à perda da autonomia, o projeto tem como objetivos: pesquisar estratégias para despertar a memória, resgatar histórias e

identidades de maneira lúdica, e incentivar o autocuidado e a integração social dos idosos. Este projeto também visa criar um espaço de troca enriquecedora entre os idosos e os extensionistas, fortalecendo os laços sociais e promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

2. Metodologia

Durante esse período de imersão na realidade da Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena na cidade de Cuité, Paraíba, que ocorreu no período de Junho de 2024 a Dezembro de 2024, foram realizadas diversas atividades. A primeira etapa do projeto compreendeu levantamento bibliográfico, treinamento dos extensionistas e planejamento das atividades. Com a equipe capacitada, foram elencadas as principais necessidades dos idosos. Esse diagnóstico inicial foi crucial para a produção das atividades ao longo das visitas, vencendo desafios relacionados à memória e interação social. Com base nessas informações a equipe elaborou dinâmicas que explorassem diferentes estímulos sensoriais, como a visão, audição, tato e olfato, além da confecção de materiais personalizados, como jogo da memória com imagens de figuras públicas, pinturas com tinta guache, brincadeiras com o uso de formas geométricas, musicoterapia com playlist de músicas nostálgicas.

A metodologia aplicada foi direcionada à estimulação cognitiva, despertar da memória, combate da ociosidade, sedentarismo e depressão. Baseou-se em estratégias humanizadas interativas e lúdicas, com foco na valorização de suas histórias de vida e no respeito pelas condições físicas e emocionais as quais carregavam. A execução das atividades foi organizada em encontros quinzenais, com duração de aproximadamente 2 horas por sessão. As dinâmicas incluíram jogos interativos que estimulam a memória, além de sessões musicais que utilizam canções antigas para evocar lembranças e criar conexões emocionais. Também foram realizadas atividades sensoriais, como a manipulação de objetos antigos e a exposição a aromas familiares, que ajudaram a despertar memórias e estimular a conversa entre os participantes. Um dos destaques do projeto foi a construção coletiva de uma "Árvore da Memória", onde os idosos e os extensionistas deixaram registradas as suas digitais com

^{1,2,3,4,5,7,8,9} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

¹⁰ Nilcimelly Rodrigues Donato, Orientadora, Professora, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

¹¹ Flávia Negromonte Souto Maior, Coordenadora, Professora, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

diferentes cores, exemplificando a alegria, tristeza, saudade e solidão. Essa atividade não apenas reforçou o engajamento, mas também criou um espaço físico que simbolizava a riqueza das experiências vividas e compartilhadas.

3. Resultados e Discussões

Durante o tempo de integração à realidade da Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena, foi possível observar o impacto positivo das ações desenvolvidas em cada um dos idosos institucionalizados. Envelhecer de forma saudável não significa apenas a ausência de doenças, mas a manutenção da autonomia e da independência, fatores intimamente ligados a um processo cognitivo ativo e eficiente. Nesse contexto, o treino de memória desempenha um papel essencial. Cognição é uma função cerebral formada pela memória, função executiva e visuoespacial, linguagem, praxia (capacidade executar ato motor) e gnosis (capacidade de reconhecimento de estímulos visuais, auditivos e táteis). Todas essas funções, atuando associadas, conferem à pessoa idosa a capacidade de gerir sua própria vida (Vilela, Moraes & Lino, 2008) [2]. Ao trazer esses aspectos à tona, o projeto trabalhou para proporcionar uma transformação significativa na vida dos idosos participantes. Além de reforçar funções cognitivas, as atividades estimularam o engajamento social, contribuindo para a construção de um ambiente de valorização, autoestima e bem-estar. Esse conjunto de ações fortalece a noção de que o envelhecimento ativo é um direito, viabilizado por práticas que promovem a integração da pessoa idosa à sociedade e a preservação de suas capacidades cognitivas.

O envolvimento nas atividades contou com a participação e colaboração de 10 estudantes de diferentes cursos da área da saúde contando com os cursos de enfermagem, nutrição, farmácia e professoras da UFCG Campus Cuité. Onde foram assistidos um total de 31 idosos de diferentes idades e vivências, cada um com sua particularidade. Foram realizadas um total de 11 visitas quinzenais à Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena na cidade de Cuité, Paraíba. O projeto proporcionou a oportunidade aos estudantes vinculados uma experiência enriquecedora, onde desenvolvemos não apenas a capacidade de comunicação, mas também a empatia e o acolhimento, elementos essenciais para o estabelecimento de vínculos, além dos aprendizados significativos com as histórias de vida e as particularidades de cada idoso atendido na instituição. Cada progresso observado, teve um impacto profundo, representando a força transformadora do cuidado.

Mesmo com o avanço da medicina em relação a medicamentos, tratamentos químicos e procedimentos cirúrgicos, a grande resposta para o envelhecimento saudável se dá pelo estímulo oportunizado aos idosos (CARVALHO, 2009) [3]. O estímulo intelectual e emocional é um dos pilares para proporcionar qualidade de vida aos idosos. Nesse contexto, atividades lúdicas, como jogos e dinâmicas que estimulam a memória e o raciocínio, mostraram-se fundamentais, evidenciando

resultados concretos e significativos para o bem-estar e a saúde mental dos idosos.

Ao longo das visitas realizadas, observou-se melhorias significativas em cada um dos idosos participantes. Alguns passaram a se lembrar de detalhes específicos compartilhados nas primeiras ações, como informações pessoais e histórias contadas. Além disso, notou-se que eles começaram a resgatar memórias importantes de suas próprias vidas. Gradualmente, o envolvimento social também evoluiu; por exemplo: se durante a primeira visita muitos se mostraram reticentes ou evitavam interagir, ao longo dos meses tornaram-se mais participativos e abertos. O humor de alguns idosos, que antes parecia mais fechado ou distante, transformou-se visivelmente. Muitos se apegaram à equipe extensionista, demonstrando afeto e criando vínculos. Esse processo resultou em um estreitamento significativo dos laços interpessoais, promovendo um ambiente mais acolhedor e alegre.

A memória desempenha um papel crucial em nossa identidade, "Somos memória porque a identidade – Quem sou? – está vinculada às lembranças que cada um tem de si – seu nome, os dos seus ancestrais, do lugar de nascimento e outros espaços – territoriais e sociais - que ocupamos ao longo da vida – dimensão pessoal, que envolve fatos objetivos e subjetivos." (Brandão & Mercadante, 2009, p. 75) [4]. Assim, as nossas memórias moldam quem somos, conectando-nos à nossa história e aos contextos de vida que nos definem.

4. Conclusões

O trabalho realizado teve um impacto transformador não apenas na vida universitária dos alunos participantes, mas também na vida dos idosos institucionalizados. Durante as semanas de interação, foi possível observar uma evolução significativa nas capacidades cognitivas, na memória e na interação social dos idosos, resultante das atividades proporcionadas. Essa experiência promoveu uma notável sensação de pertencimento social, permitindo que os idosos vivenciassem um envelhecimento digno e ativo. Além disso, o projeto contribuiu para a inclusão e a qualidade de vida desse grupo.

Com essas ações, a Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) reafirmou seu compromisso com a responsabilidade social e o desenvolvimento comunitário, fortalecendo sua relação com a comunidade externa, em parceria com a instituição Vó Filomena. Esses esforços não apenas beneficiam os envolvidos, mas também colaboram com o estabelecimento de políticas públicas que promovem o bem-estar da sociedade como um todo.

5. Referências

- [1] XV ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Ações de Extensão no Enfrentamento ao Coronavírus – COVID19. Campina Grande, PB: EDUFCG, 2021-2022.
- [2] VILELA, A.L., Moraes, E.N. & Lino. Grandes Síndromes Geriátricas. In: Borges, A.P.A. & Coimbra,

A.M.C. (Orgs.). Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa, 193-268. Rio de Janeiro (RJ): EAD/ENSP, 2008.
[3]CARVALHO, N.C. Dinâmicas para Idosos. Petrópolis-RJ. Ed. Vozes, 2009.
[4]BRANDÃO, V.M.A.T.; Mercadante, E.F. (2009). Envelhecimento ou Longevidade? (Coleção Questões Fundamentais do Ser Humano, 8). São Paulo: Paulus.

Agradecimentos

A Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena por nos receber de braços abertos em cada visita. Foi uma experiência enriquecedora poder compartilhar momentos de aprendizado, alegria e troca com os idosos. Agradecemos à equipe da instituição pelo carinho, dedicação e apoio contínuo, que tornaram possível a realização das nossas atividades. À Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e à Pró-Reitoria de Extensão (PROPEX) pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 003/2023 – PROBEX/UFCG. O apoio recebido foi fundamental para a realização das nossas atividades extensionistas, permitindo que pudéssemos levar ações de estimulação cognitiva e promoção do bem-estar aos idosos da Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena.

Ilustrações



Figura 1- Registro de nossa primeira visita a Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena, Cuité, PB.



Figura 2- Registro da nossa participação no 13º Festival de Inverno no Centro de Educação e Saúde- CES.



Figura 3- Registros com alguns Idosos da Casa Vó Filomena, Cuité, PB.



Figura 4- Registros de umas das nossas atividades na Casa de Assistência ao Idoso Vó Filomena, Cuité, PB.