



XVIII Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Extensão Universitária: Transformando Realidades e Construindo Esperança.
De 18 a 26 de março de 2025.
Campina Grande, Patos, Sousa, Pombal, Cuité, Sumé e Cajazeiras, PB – Brasil.

CUIDADOS PARA UMA MEMÓRIA SAUDÁVEL

Danilo Antunes de Oliveira Filho¹, Alisson Nogueira Milhomem², Armel Gbassi³, Jaylen Paulo Dos Reis D'Oliveira⁴, Hannah Olga Pereira Rodovalho⁵, Sofia Dionizio Santos⁶
hannah.olga@professor.ufcg.edu.br e sofia.dionizio@professor.ufcg.edu.br

Resumo: A memória desempenha papel vital na vida desde a infância até a velhice. A atividade de extensão, com foco na saúde da memória, integra conhecimentos acadêmicos e populares, visando benefícios mútuos. O projeto propõe conscientizar a população de Cajazeiras - Paraíba, sobre causas e sinais de perda de memória, desmistificar o tema, promover condutas de cuidado e oferecer experiências lúdicas.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Memória, Infância a velhice.

1. Introdução

A memória é uma função complexa e essencial do cérebro humano, dividida em tipos como memória de procedimento (implícita) e declarativa (explícita), cada uma com diferentes aspectos de armazenamento de informações [1]. A perda de memória, como a amnésia e a demência, é comum e pode ser causada por uma variedade de condições, afetando especialmente os idosos. Essa perda tem consequências significativas, incluindo impactos emocionais e sociais, como sentimentos de fracasso, autoestima rebaixada e até depressão [2].

Reconhecendo a importância da memória para a qualidade de vida e funcionamento social, atividades de extensão na comunidade foram propostas como uma forma de abordar e lidar com esses desafios. Tais atividades visaram conscientizar e educar a população sobre os diferentes aspectos da memória, desmitificar conceitos errôneos e promover estratégias para proteger e cuidar da memória. Isso inclui identificar sinais de perda de memória, oferecer experiências lúdicas para treinamento e desenvolvimento da memória e fornecer apoio para encaminhamento a profissionais de saúde quando necessário.

O projeto, focado na unidade básica de saúde Mutirão I, em Cajazeiras – Paraíba, teve como objetivo alcançar os usuários dessa unidade. Além de trazer benefícios diretos para a comunidade, o projeto também enriqueceu a formação acadêmica e profissional dos envolvidos, proporcionando uma oportunidade para aplicar conhecimentos teóricos na prática e desenvolver habilidades de comunicação e interação com a comunidade.



Figura 1 – Ação realizada na UBS Mutirão I.



Figura 2 – Ação realizada na UBS Mutirão I.

2. Metodologia

O projeto foi realizado por quatro discentes do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande, sob a supervisão das duas professoras orientadoras do projeto. O público-alvo das ações de extensão foram os pacientes da comunidade coberta pela Unidade Básica de Saúde Mutirão I, localizada no município de Cajazeiras-PB.

O grupo de quatro alunos foi dividido em duas duplas, com cada dupla assumindo as ações a cada quinze dias na Unidade Básica de Saúde (UBS). Antes do início das ações práticas, houve uma sequência de reuniões onde as duas orientadoras apresentaram artigos e discussão de artigos científicos relacionados ao tema projeto, promovendo, assim, uma capacitação prévia aos alunos.

^{1,2,3,4}Estudantes de Graduação de Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁵Orientadora, Professora de Graduação em Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁶Coordenadora, Professora de Graduação em Medicina, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

A partir daí, foram realizadas palestras semanais na UBS abordando diversos temas que interferem na memória, como sono, alimentação, atividade física, estresse, estratégias de memorização, uso de medicações e condições de saúde.

Cada uma das ações tinha uma duração média de 1 hora, sendo dividida em duas partes: a primeira parte ocorria uma palestra, com duração estimada de 30 minutos, em seguida uma atividade dinâmica e lúdica sobre fatores que interferem na memória. Sendo cada tema trabalhado em cada uma das semanas separadamente. Durante as atividades foram utilizados diversos recursos, como cartazes, imagens, panfletos, questionários, áudios, entre outros, com o intuito de facilitar a assimilação dos conteúdos ministrados anteriormente na palestra.

3. Resultados e Discussões

A capacidade de memorização e, consequentemente, de aprendizado, é uma das habilidades que definem o ser humano e a individualidade de cada ser. A memória está ligada às lembranças, vivências, processamento de dados, odores, sensações, autonomia e criatividade para produzir algo novo. Somos também aquilo que lembramos, e esse é um aspecto fundamental da nossa saúde [3].

Ao buscar uma definição de memória, descobre-se que seus principais significados estão relacionados a guardar, armazenar informações, acontecimentos, sensações e ser capaz de lembrar desses dados em um determinado momento [3]. Cotidianamente, as pessoas se referem à memória como uma coisa só, mas, na verdade, ela é um sistema complexo, composto por várias redes cerebrais e envolvendo múltiplos subsistemas

A memória é de extrema importância para a sociedade no geral, desde a infância até a velhice, pois é por meio dela que o ser humano se relaciona, estuda, trabalha e realiza diversas outras atividades do seu cotidiano. Além disso, é evidente que a perda de memória é uma queixa comum no contexto do tratamento primário. É particularmente comum em idosos, mas também pode ser relatada por pessoas mais jovens [2].

Dessa forma, os membros da UBS Mutirão I foram beneficiados pelas ações realizadas pelos estudantes extensionistas, as quais totalizaram 8 ações, cada uma relacionada a algum fator que interfere na memória.

Por meio das palestras sobre a associação da memória com o sono, alimentação, atividade física, estresse, estratégias de memorização, uso de medicações e condições de saúde, os usuários da UBS puderam aprender como esses fatores são modificáveis no seu dia a dia e como eles podem otimizar a memória para que eles evitem futuras complicações.

Com isso, o projeto proporcionou uma ampliação sobre a importância da memória para a sociedade e sobre os fatores que a interferem, bem como a necessidade de tanto os pacientes quanto a equipe de saúde sempre buscarem realizar atividades que exercitem a memória e evitem prejuízos nela.

4. Conclusões

Dessa forma, conclui-se que esta extensão impactou positivamente a UBS Mutirão I. Isso porque, conforme fora objetificado, os extensionistas promoveram palestras educativas e realizaram atividades que exercitem a memória visando ampliar o conhecimento das comunidades sobre a importância de sempre exercitar a memória. Além disso, foram estabelecidas parcerias com a UFCG e a UBS Mutirão I, fortalecendo o vínculo academia-comunidade, sendo este um dos pilares da extensão. Ademais, a pesquisa também esteve intimamente envolvida na realização do projeto, de maneira a proporcionar o cunho científico necessário ao desenvolvimento das palestras e eventos. Portanto, socialmente, o impacto se dá pela conscientização sobre a importância de realizar atividades que exercitem a memória.

5. Referências

- [1] IZQUIERDO, I. Memória. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- IZQUIERDO, I. A. et al. Memória: tipos e mecanismos – achados recentes. Revista USP, n. 98, p. 9–16, 28 ago. 2013.
- [2] LEVIN, Michael C. et al. **Perda de Memória**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-neurol%C3%B3gicos/sintomas-dos-dist%C3%BArbios-neurol%C3%B3gicos/perda-de-mem%C3%B3ria?query=Perda%20de%20mem%C3%B3ria>. Acesso em: 25 abr. 2023.
- [3] Memória | Drauzio Varella - Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/memoria/>. Acesso em: 26 abr. 2023.
- SOUSA, A.B.; SALGADO, T.D.M. Memória, aprendizagem, emoções e inteligência. Revista Liberato, Novo Hamburgo, v.16, n.26, p. 101-220, jul/dez. 2015.

Agradecimentos

À Unidade Básica de Saúde Multirão I pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão da bolsa por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.

Aos membros das comunidades Mutirão I que participaram das atividades com muito interesse.