

## **ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO PROJETO MEMÓRIA ATIVA: IDOSO CONTADOR DE ESTÓRIA, LENDA E OUTROS CAUSOS.**

Rafael Leite Loiola Batista <sup>1</sup>

Daniela Estefani Alves da Silva <sup>2</sup>

Juraci Araújo Teixeira <sup>3</sup>

Aline Maria da Costa Cruz <sup>4</sup>

Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista (orientadora) <sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da população é um fenômeno que já não pode mais ser ignorado. Trata-se da face mais visível da melhoria das condições de vida que deve ser comemorado e acompanhado de intervenções que possam assegurar a integração progressiva e equilibrada de idosos na sociedade neste século para que continuem contribuindo com o processo de desenvolvimento (AMORIN, 2016).

A longevidade tornou-se mais frequente na população, e os idosos têm se destacado ao longo das décadas por seu crescimento populacional, comum nos mais diversos países (WILLIG; LENARDT; CALDAS, 2015). Chegar aos oitenta anos é uma grande possibilidade, e cem anos tornou-se uma idade atingível. A explosão demográfica dos indivíduos de 60 anos e mais atingiu os de 80 e mais, conhecidos como “idosos muito idosos” (FERRARI, 2006).

O envelhecimento pode ser um momento extremamente difícil para algumas pessoas quando não conseguem elaborar e se adaptar às mudanças físicas, psicológicas e sociais que acompanham a velhice. O sentimento de angústia é uma das maiores dificuldades dessa fase, pois as perdas, o declínio físico, as reflexões profundas sobre a própria vida e a proximidade da morte e da ausência da perspectiva de futuro.

Nem todos conseguem lidar com a questão da temporalidade e da finitude e tendem a se perder achando que não há mais possibilidade de reestruturação e de reorganização das coisas, que as oportunidades já aconteceram e que o futuro está fechado para qualquer projeto e que não existe possibilidade de rearticulação de seu presente, desenvolvendo sentimentos de desânimo e vazio existencial que podem levar ao tédio, ao isolamento e distúrbios depressivos.

A depressão se instala, já que se impõe ao psiquismo apenas as perdas e a falta de existência, sem a possibilidade de se fazer um trabalho de substituição simbólica dessas perdas pelos ganhos em outras dimensões (TEIXEIRA, 2004). O capitalismo imprime a ideia de pessoas produtivas, e de uma produção instantânea, e muitas vezes se concebe a ideia do idoso incapaz de produzir, esse é um dos primeiros passos para que o idoso se sinta incapaz, ou improdutivo produzindo uma sensação de impotência ou de se sentir descartável (TEIXEIRA, 2014).

Frente aos desafios do processo de envelhecimento vem ocorrendo um aumento das demandas dos serviços de psicologia, sendo assim os campos de aplicação da Psicologia vêm

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santo Agostinho, [rafaelloiola@uol.com.br](mailto:rafaelloiola@uol.com.br);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santo Agostinho, [danielaestefane02@hotmail.com](mailto:danielaestefane02@hotmail.com) ;

<sup>3</sup> Assistente Social da Fundação Municipal de Teresina-PI, [juraci2012@hotmail.com](mailto:juraci2012@hotmail.com) ;

<sup>4</sup> Enfermeira da Fundação Municipal de Saúde de Teresina-PI, [aline.maria.costa@hotmail.com](mailto:aline.maria.costa@hotmail.com);

<sup>5</sup> Professor orientador: Mcs Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista, Centro Universitário Santo Agostinho, [nancyloiola@uol.com.br](mailto:nancyloiola@uol.com.br) .

incorporando os conceitos da Psicologia do Envelhecimento e modelos baseados na perspectiva life-span nas práticas com idosos nos diversos domínios psicológicos e contextos de atuação (WOODS;CLARE, 2008).

Como entre outros grupos etários, as modalidades de atuação psicológica passaram a envolver uma ampla gama de possibilidades de trabalho, configurando-se num "continuum de cuidados", desde modificações ambientais e ecológicas, institucionais até intervenções que visam a mudanças comportamentais e intrapsíquicas (humor, bem-estar, ajustamento, atitudes, tendências da personalidade) e ser desenvolvidas em nível individual, familiar ou grupal (NERI, 2004).

A demência é uma preocupação de saúde pública a medida que o envelhecimento populacional se torna um fenômeno global. A memória é a maneira pela qual conhecemos o mundo e podemos nomear os objetos entre outros. Confiamos na memória não apenas para recordar, mas para caminhar e sonhar, falar e sentir os cheiros, planejar e recluir, amar, pensar, aprender e viver (HALPERN, 2008).

A memória bem como a capacidade de recordar as experiências que vivenciamos estão entre os aspectos mais importantes de uma boa saúde. Sem a lembrança de eventos rotineiros do passado ou do presente, perdemos a conexão com nossa história, a capacidade de planejar e de buscar um futuro feliz. A vida sem memória é essencialmente, uma vida sem existência (CABOT, 2014).

O esquecimento e a perda da memória temporária são eventos comuns e podem ser explicados diferentemente em cada faixa etária. Aos 20 anos se perdemos o livro que estávamos lendo logo pensamos que alguém tirou do lugar. Aos 30 podemos associar o esquecimento ao estresse do dia a dia, às lutas e afazeres com os filhos, as noites mal dormidas. Aos 40 anos ao excesso de trabalho.

Já aos 50 anos se a gente para no meio da sala sem lembrar o que estamos procurando começamos a nos preocupar com a memória e com o fato desses lapsos de memória significar problemas sérios no futuro. Mas se pensarmos que aos 7 anos lembramos da bicicleta que ganhamos no natal, mas será que conseguimos lembrar de todos os presentes que ganhamos naquela data? Esse tipo de lembrança nos remete a uma memória seletiva, que serve para evitar a sobrecarga de informações (CABOT, 2014)

## **OBJETO DE ESTUDO**

Aspectos psicológicos do processo de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

O projeto Memória Ativa foi criado no segundo semestre de 2016 após a participação de profissionais da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Poti Velho no 8 Congresso Norte-Nordeste de Geriatria e Gerontologia. A palestra envelhecimento Ativo e Memória, trouxe insumos e estímulos à criação e implantação de um programa de jogos e brincadeiras que proporcionassem atividades mental para idosos.

As reuniões acontecem bimestralmente, na própria UBS, com uma frequência de 30 idosos. A cada encontro uma memória é trabalhada; Memória visual, auditiva, olfativa, tátil e de linguagem a foram trabalhadas. Em toda reunião são repetidas pra o grupo as dicas para uma boa memória, como os 12 passos para manter o cérebro vivo.

São fornecidas estratégias ou exercícios para o cérebro tipo: escolher um local certo para guardar as coisas; olhar bem para o local onde você está guardando os objetos; fale bem alto para você- estou guardando esse objeto neste local e assistir televisão, um filme ou ler um livro ou um jornal e contar para alguém.

São distribuídos palavras cruzadas, jogos dos sete erros, jogo da força e de memória e utilizam se várias metodologias adequada a cada memória a ser estimulada. Durante o ano de 2019, foi escolhido trabalharmos a memória através do resgate das estórias e lendas do bairro.

Realizou-se uma reunião, na qual cada idoso relatava a forma como conhecia a lenda do Cabeça de Cuia; Foi gravado um vídeo da atividade e depois após várias escutas, chegou-se a um consenso da lenda; foi elaborado um folder para ser distribuído; foi confeccionado uma camiseta padronizada para todos os participantes.

No dia 23 de março os idosos foram para o parque Encontro dos Rios existente no bairro, onde aflui nos finais de semana uma grande quantidade de turista. Lá eles distribuíram os folders e contaram a lenda. No dia 27 de março, foi realizada uma reunião para aprendermos a música do cabeça de cuia. Resgatada por uma das idosas do grupo.

Ensaíamos a tarde toda e no dia 28 de março, o pequeno e incipiente coral se apresentou para os pesquisadores da ABRASCO que visitavam a UBS do Poti Velho; depois da apresentação os idosos distribuíram folders para as gestantes e outros usuários que aguardavam serem atendidos em sala de espera. Nessa oportunidade representantes do Conselho Regional de Medicina-PI resolveram apoiar o coral prometendo a gravação de um CD com a música, pois a mesma não é conhecida na internet; também foi prometida ajuda para confecção do livro: Estória, lendas e outros causos contadas pelos idosos do Poti Velho. Ficou agendada a participação do grupo no Encontro de Contadores de Estórias promovido pelo Mestrado e doutorado de Antropologia da Universidade Federal do Piauí no dia 6 de abril de 2019.

## **RESULTADOS**

Famílias relatam diminuição da tristeza e isolamento dos seus idosos; vínculos fortes entre profissionais e idosos; idosos empoderados participantes do conselho local da saúde; sentimento de pertencimento a um grupo, o idoso se sente acolhido e valorizado ao ser reconhecido como fonte de conhecimento e sabedoria, melhora do esquecimento da tomada de medicação e adesão ao tratamento da hipertensão e Diabetes; resgate da tradição e cultura do bairro.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência se mostrou eficaz em trabalhar aspectos psicológicos comuns ao processo de envelhecimento em idosos participante de um grupo, pois os familiares relataram redução do sentimento de tristeza e isolamento social dos seus idosos. Os profissionais evidenciam que no momento das atividades do projeto os mesmos se mostram alegres, efusivos, com atitudes de companheirismo e apoio mútuo. Também é uma estratégia eficaz para empoderamento dos idosos pois os mesmos são participantes atuantes no Conselho Local de Saúde.

Outra contribuição deve se ao fato da melhora do esquecimento na tomada de medicação, o que resultou numa melhor adesão ao tratamento de algumas patologias. Aliado a tudo isso o regate da tradição e cultura do bairro fortalece o sentimento de pertencimento e valorização de sua comunidade. É uma experiência que pode ser facilmente replicada ou adaptada em outras realidades com prevalência de idosos pois não demanda custos financeiros, haja vista utilizar os profissionais da rede de assistência a saúde da própria UBS ou do município; espaços e recurso materiais da UBS.

Requer apenas motivação e estudo de dinâmicas, técnicas em busca de novas formas de fazer saúde valorizando os aspectos emocionais e psicológicos não apenas os físicos, seguindo o novo paradigma de foco na promoção em Saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aspectos psicológicos, memória, envelhecimento.

## **REFERÊNCIAS:**

AMORIM, D.N.P. **Capacidade Funcional de Idosos Longevos: associação com o Perfil epidemiológico.** Dissertação ( Mestrado em gerontologia). Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF, 2016.

CABOT, S. **Alzheimer O programa inovador para prevenção e tratamento**. São paulo: Editora fundamento educacional Ltda., 2014.

FERRARI, M.A.C. In: PESSINI, L.; BARCHIFONTAINE, C.P. **Bioética e Longevidade**. São Paulo: Edições Loyola, 2006. 560p.

HALPERN, S. **Não consigo lembrar do que esqueci: as boas notícias das pesquisas de ponta sobre a memória**. São paulo: Larousse do Brasil participações Ltda., 2008.

TEIXEIRA, Maria. **Aspectos psicológicos da velhice**. In: SALDANHA, Assuero; CALDAS, Célia. Saúde do idoso A arte de cuidar. Rio de janeiro: Editora Interciência Ltda., 2004.