

Cuidados da mente e estímulo à memória em idosos em residência de longa permanência em Montes Claros: um relato de experiência

Wallace Adriel de Assis Maciel¹, Carla Emanuely Pessoa de Oliveira², Melissa Rodrigues Ramos Rocha², Ana Luiza de Souza Seixas², Alana Ramos Fernandes², Vitória Maria Souza Ramos², Júlia Aguiar Macedo², Maria Flávia Ribeiro de Paula², Bernardo Mota Fernandes da Silva², Amanda Aguiar Araújo², Giovanna Mendes Oliva², Camila Wanderley Alcântara Machado², Jamile Pereira Dias dos Anjos³

Resumo: *O envelhecimento é um processo natural da vida associado a uma série de mudanças que podem levar à ruptura das relações sociais, maior dificuldade das atividades diárias e declínio da memória. Observando esses aspectos, este trabalho teve por objetivo promover bem-estar mental e abordar o déficit de memória. Foram realizadas intervenções durante três dias no Asilo São Vicente de Paulo – Lar Betânia –, com o apoio das Ligas de Geriatria, de Neurociências em Psicologia, e de Odontologia, que colaboraram com a aplicação de questionários e realização do exame físico nos idosos, execução de atividades relacionadas à memória, além de avaliação bucal dos idosos, respectivamente. Além disso, houve a realização de PICS a fim de promover relaxamento. A realização do projeto demonstrou um efeito positivo na população envolvida, que apresentou melhorias em aspectos psicossociais e na saúde física.*

Palavras-chave: *Idoso. Saúde mental. Projeto de extensão.*

Área Temática: *Saúde.*

Mind care and memory stimulation in elderly people in long-term residence in Montes Claros: an experience report

Abstract: *Aging is a natural life process associated with a series of changes that can lead to the breakdown of social relationships, greater difficulty in daily activities and memory decline. Observing these aspects, this work aimed to promote mental well-being and address memory deficits. Interventions were carried out for three days at the São Vicente de Paulo Asylum – Lar Betânia –, with the support of the Leagues of Geriatrics, Neurosciences in Psychology, and Dentistry, which collaborated with the application of questionnaires and carrying out physical examinations on the elderly, carrying out activities related to memory, in addition to oral assessment of the elderly, respectively. In addition, PICS was performed in order to promote relaxation. Carrying out the project demonstrated a positive effect on the population involved, which showed improvements in psychosocial aspects and physical health.*

Keywords: *Elderly. Mental health. Extension project.*

¹ Discente do curso de Medicina no Centro Universitário FIPMoc-Afya (UNIFIPMoc). E-mail: wallaceadriel.contato@gmail.com.

² Discentes do curso de Medicina no Centro Universitário FIPMoc-Afya (UNIFIPMoc).

³ Médica docente do curso de Medicina no Centro Universitário FIPMoc-Afya (UNIFIPMoc).

Cuidado de la mente y estimulación de la memoria en personas mayores em residencia de larga duración en Montes Claros: un relato de experiencia

Resumen: *El envejecimiento es un proceso natural de la vida asociado a una serie de cambios que pueden conducir a la ruptura de las relaciones sociales, mayor dificultad en las actividades diarias y deterioro de la memoria. Observando estos aspectos, este trabajo tuvo como objetivo promover el bienestar mental y abordar los déficits de memoria. Las intervenciones se realizaron durante tres días en el Asilo São Vicente de Paulo – Lar Betânia –, con el apoyo de las Ligas de Geriatria, Neurociencias en Psicología y Odontología, que colaboraron con la aplicación de cuestionarios y la realización de exámenes físicos a los ancianos. realización de actividades relacionadas con la memoria, además de la evaluación oral de las personas mayores, respectivamente. Además, se realizó PICS para promover la relajación. La realización del proyecto demostró un efecto positivo en la población involucrada, la cual mostró mejoras en aspectos psicosociales y de salud física.*

Palabras clave: *Anciano. Salud mental. Proyecto de extensión.*

INTRODUÇÃO

O Brasil, dentro do cenário global, vivencia a transição demográfica, marcada pelo envelhecimento populacional (Brasil, 2023). A senescência, processo natural e fisiológico do ciclo de vida, cursa com um conjunto de mudanças biológicas, psicológicas, sociais e cognitivas (Parreira *et al.*, 2020). No país, o Estatuto da Pessoa Idosa define como idoso toda pessoa com 60 anos ou mais (Brasil, 2022). Atualmente, o país conta com mais de 30 milhões de pessoas na terceira idade (IBGE, 2023), representando um avanço social importante, visto que reflete a melhor expectativa de vida e, até certo ponto, o bem-estar crescente. No entanto, o Brasil ainda enfrenta desigualdades em diversos âmbitos, exigindo medidas efetivas para garantir um envelhecimento saudável para todos (Escorsim, 2021).

A senilidade traz diversos desafios para a adaptação das pessoas idosas, de suas famílias e da sociedade, sobretudo em relação ao sistema de saúde e à previdência social, que precisam se adaptar para atender demandas específicas dessa parcela da população (Silva; Galindo, 2023). O corpo social, nesse sentido, vem-se alterando a fim de entender as necessidades das pessoas da terceira idade (Escorsim, 2021). Tal contexto provoca, além de mudanças epidemiológicas, econômicas, sociais e culturais, risco de desenvolvimento de comorbidades físicas, neurodegenerativas e psiquiátricas (Filippin; Castro, 2021).

A senescência, além das alterações bioquímicas, fragiliza as relações sociais dos idosos, os expondo à solidão e à depressão e, infelizmente, provoca dificuldades na execução de atividades diárias (Galiza *et al.*, 2020). Nesse cenário, a extensão universitária se destaca como ferramenta essencial para o processo educacional, cultural e científico – ao articular ensino, pesquisa e prática médica –, e ao viabilizar a relação universidade-sociedade (Oliveira; Salvador; Lima, 2023). A interação com a comunidade, portanto, surge como um importante mecanismo para pensar o contexto dos idosos enquanto impasse educativo, cultural, biológico, psicológico, terapêutico e social (Debert, 2020).

Este estudo relata e analisa a experiência de um projeto de extensão realizado com idosos em uma casa de apoio longa permanência em Montes Claros (MG), vivenciada por 12 discentes do quarto período de Medicina

do Centro Universitário FIPMoc-Afya (UNIFIPMoc), pelos profissionais da casa de apoio e por alunos dos cursos de Odontologia, Psicologia e de outros períodos de Medicina, também da UNIFIPMoc, totalizando 26 participantes no decorrer dos três dias de ação.

O projeto evidenciou a receptividade das casas de apoio e a relevância de discutir saúde cognitiva com e para idosos. Assim, a troca de experiências e informações foi crucial para aprimorar os cuidados com a terceira idade, de forma abrangente, ética, humanizada e consistente, bem como entender o potencial das ações extensionistas em populações vulneráveis. Dessarte, as atividades destacaram a importância de tratar a saúde mental e a memória no envelhecimento de forma interdisciplinar, com profissionais qualificados. A participação de alunos de diversos cursos enriqueceu o debate e diversificou as perspectivas.

OBJETIVOS

O projeto de extensão, ainda que de maneira circunscrita e inscrita num corte transversal específico, teve como objetivo central contribuir para a qualidade de vida dos idosos no Asilo São Vicente de Paulo – Lar Betânia –, focando na saúde mental e na memória no envelhecimento. Isso foi alcançado através da identificação e da preservação de fatores vitais para o bem-estar biopsicossocial, o que incluiu avaliação da capacidade motora e estímulo à autonomia e à memória, com uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e de atividades cognitivas, além de orientações práticas para os idosos.

Além disso, o projeto visou não apenas enfrentar as questões imediatas relacionadas à memória e ao bem-estar, mas também cultivar um ambiente que promova a participação social, princípio organizativo delineado e proposto pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (Pires *et al.*, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva e de natureza qualitativa. É um estudo transversal, visto que, de acordo com Lopes (2018, p. 294), é um estudo que tem como objetivo verificar, em uma amostra, as possíveis relações em um determinado momento. A amostra do estudo consistiu em um total de 126 idosos atendidos pelo serviço da residência de longa permanência, com a coleta de dados feita de forma individual e com o consentimento, livre e esclarecido, dos idosos e/ou de seus responsáveis. Tal coleta foi realizada, de forma ética e responsável, pelos participantes responsáveis pela ação, seguindo o cronograma de cada um dos três dias.

O projeto “Cuidando da mente e das lembranças no envelhecimento” caracterizou-se por sua atuação educativa, científica e social. O caráter educativo se dá pela natureza contínua da realização de ações de extensão como parte da grade curricular do quarto período do curso de Medicina da UNIFIPMoc-Afya. Em relação à

natureza científica do projeto, foram aplicadas metodologias embasadas na medicina baseada em evidências, garantindo rigor científico e, por fim, seu papel social dá-se pela sua contribuição na melhor qualidade de vida de alguns dos idosos residentes da casa de longa permanência.

As ações extensionistas realizadas no Asilo São Vicente de Paulo – Lar Betânia – foram previamente planejadas (Figura 1) e ocorreram nos dias 05/10, às 14h, 07/10, às 8h, e 09/10, às 14h.



Figura 1 - (A) Reunião para delimitar a temática do projeto, inserida dentro do tema “Saúde dos idosos”; e (B) reconhecimento do espaço Asilo São Vicente de Paulo – Lar Betânia.

Fonte: Arquivo dos autores (2023).

No dia 05/10, em parceria com a Liga de Geriatria do UNIFIPMoc, foram aplicados dois questionários: o Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20 (IVCF-20) e o Mini Exame do Estado Mental (MEEM). O IVCF-20 avalia múltiplas dimensões da saúde do idoso, enquanto o MEEM mede funções cognitivas. Esses testes permitem identificar vulnerabilidades e déficits de cognição, proporcionando uma visão mais ampla do estado de saúde dos idosos abordados nessa ação de extensão.

No dia 07/10, com intuito de verificar os dados vitais, foi realizado exame físico dos idosos, avaliando frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial e saturação de oxigênio. Ademais, convidamos a Liga de Odontologia do UNIFIPMoc para realizar avaliação bucal dos idosos. A liga ficou responsável em compartilhar informações relevantes sobre a maneira correta de se realizar a higienização dos dentes, para os cuidadores, responsáveis pelos idosos assistidos pelo Lar Betânia.

Em seguida, foram realizadas as PICS, com a finalidade de promover relaxamento e alívio de estresse, e também de melhorar o humor e reduzir o isolamento social entre os idosos. Meditação e musicoterapia com biodança foram as práticas adotadas, o que contribuiu para a expressividade emocional e o bem-estar físico dos idosos participantes (Figura 2).



Figura 2 - (A) Contato com os idosos; e (B) segundo dia de ação, com os acadêmicos, a orientadora do projeto e os moradores na quadra da casa de longa permanência.

Fonte: Arquivo dos autores (2023).

No último dia de ação, 9 de outubro de 2023, com a Liga de Neurociências em Psicologia do UNIFIPMoc, foram realizadas atividades de treinamento cognitivo, por intermédio de rodas de conversa, envolvendo práticas psicológicas guiadas para estimulação da memória, tais como terapia de reminiscência e musicoterapia. As práticas utilizaram receitas culinárias (Figura 3) e músicas, conhecidas pelos idosos, como forma de relembrar memórias afetivas. Por fim, o projeto foi encerrado, com agradecimentos e lanche coletivo.



Figura 3 - (A) Atividades cognitivas com receitas; e (B) encerramento do projeto, com lanche coletivo.

Fonte: Arquivo dos autores (2023).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao longo dos encontros, procurou-se estimular a reflexão acerca do processo de envelhecimento e da importância de cuidar da mente e da memória durante esse período, considerando as singularidades de cada

morador da casa de longa permanência. Foram aplicados questionários a fim de entender a realidade de cada residente. Além disso, procedeu-se a avaliação bucal e a prática de PICS – meditação, musicoterapia e biodança –, como alternativa para recreação para o grupo de idosos, a fim de realizar um atendimento integrado e de utilizar tais práticas para prevenir sintomatologia depressiva, declínios cognitivos e como ponte para a construção de novas redes de apoio (Santos *et al.*, 2018).

Amenizar e adiar algumas das dificuldades e consequências do processo de envelhecimento nos idosos, tanto somático quanto psíquico, foram uma das metas alcançadas nesse projeto, assim como promover lazer para os participantes. Sob esse mesmo viés, diversos projetos semelhantes (Alcantara; Mattos; Novelli, 2019) – sobre o cuidado da mente e das memórias –, com o objetivo de possibilitar ao idoso compartilhar suas experiências e estimular o processo cognitivo da memória, reforçam a ideia de como programas de intervenção pedagógica e de extensão podem gerar efeitos positivos na saúde mental e física, além de promover novas redes de apoio aos idosos (Arakara-Belaunde, 2019).

Além disso, o levantamento prévio das particularidades e das demandas da instituição foram determinantes para delinear o projeto com estratégias eficazes e direcionadas para amenizar os impasses enfrentados pelos idosos participantes. Ao analisar tal realidade, foram identificadas falhas e oportunidades de ações de melhoria, sobretudo para que o projeto funcionasse como complemento para o suporte já proporcionado pelo Lar Betânia.

É importante destacar que discutir e realizar ações sobre saúde do idoso exige uma abordagem multidisciplinar e, dessarte, os profissionais de saúde exercem papel vital nesse processo, atuando como multiplicadores de estratégias de prevenção (Pereira, 2020). Por meio de projetos voltados para saúde do idoso, é possível promover educação e humanização em saúde, especialmente ao criar laços afetivos com os idosos (Barbosa *et al.*, 2020).

CONCLUSÕES

Esse projeto teve impacto positivo no cotidiano dos idosos do Asilo São Vicente de Paulo (Lar Betânia), integrando extensão universitária, saúde, cuidado e lazer. A abordagem abrangente em saúde mental, autonomia e estimulação da memória, resultou em melhorias notáveis em diversos aspectos biopsicossociais da população atendida. As recomendações práticas beneficiaram os idosos, além de proporcionarem conhecimentos importantes para os profissionais de saúde e cuidadores do asilo, para darem continuidade ao serviço oferecido.

O trabalho, portanto, demonstra o compromisso dos participantes com a promoção do bem-estar e qualidade de vida do idoso, ao contribuir para práticas extensionistas mais eficazes e compassivas no cuidado a essa parcela tão importante da população.

FONTES DE FINANCIAMENTO

As atividades foram realizadas sem recursos financeiros institucionais públicos e/ou privados, sendo todo o material, produzido e utilizado, financiado pelos autores do projeto.

REFERÊNCIAS

- ALCANTARA, Marinara; MATTOS, Emanuela Beerra Tores; NOVELLI, Marcia Maria Pires Camargo. Oficina de Memória Sensorial: um relato de experiência. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, [s.l.], v. 27, n. 1, p. 208-216, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/pdZz5XFvLJdMP63hqND5Vhp/?lang=pt>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- ARAKARA-BELAUNDE, Aline Megumi; KRUG, Bruna Vieira; CARDOSO, Laurielen; AMORIM, Mariane Silva de. Estimulação da memória e comunicação de idosos: relato de experiência com base na promoção da saúde. *Revista Kairós: Gerontologia*, [s.l.], v. 22, n. 2, p. 607-620, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/47974>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- BARBOSA, Danilo Vieira; NÓBREGA, Waleska Fernanda Souto; SILVA, Gustavo Correia Basto da; MELO NETO, Osires de Medeiros; COSTA, Luciana Ellen Dantas; FEITOSA, Faldryen de Souza Queiroz. Adote um sorriso: o resgate da autoestima de idosos institucionalizados. *Revista Conexão UEPG*, [s.l.], 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5141/514162470032/514162470032.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa. Estatuto da Pessoa Idosa: Brasília: 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/@@@download/file>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. Brasília: Secom, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=%C3%8Dndice%20de%20envelhecimento%20sobre%20de%2030%2C7%20para%2055%2C2&text=Portanto%2C%20quanto%20maior%20o%20valor,%2C%20correspondendo%20a%2030%2C7>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- DEBERT, GuitáGrin. Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp – Editora da Universidade de São Paulo, 2020.
- ESCORSIM, Silvana Maria. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. *Serviço Social & Sociedade*, [s.l.], n. 142, p. 427-446, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-6628.258>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- FILIPPIN, Lidiane Isabel; CASTRO, Luciane Dihl de Castro. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos. *Brazilian Journal of Development*, [s.l.], v. 7, n. 8, p. 78430-78439, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/34112>. Acesso em: 24 nov. 2023.
- GALIZA, Danyllo Santos; SANCHES, Edson Rigueti; BRASIL, Jeruza Madalena Silva; D'ALMEIDA, Leonardo A. G. Senescência e institucionalização: revisão literária acerca da percepção de solidão no idoso. Instituto Ensinar Brasil, Faculdades Doctum, São Paulo, p. 1-20, 2020. Disponível em: <https://dspace.doctum.edu.br/bitstream/123456789/3581/1/SENESC%C3%8ANCIA%20E%20INSTITUCIONALIZA%C3%87%C3%83O%20REVIS%C3%83O%20LITER%C3%81RIA%20ACERCA%20DA%20PERCEP%C3%87%C3%83O%20DE%20SOLID%C3%83O%20NO%20IDOSO.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022: população e domicílios – primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102011.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.

LOPES, Marcos Venícios de Oliveira. Desenhos de Pesquisa em Epidemiologia. In: ROUQUAYROL, Maria Zélia; SILVA, Marcelo Gurgel Carlos da. Rouquayrol: epidemiologia & saúde. 8. ed. Rio de Janeiro: Medbook, 2018, p. 285-313.

OLIVEIRA, Wagner Ivan Fonseca de; SALVADOR, Pétala Tuani Candido de Oliveira; LIMA, Kenio Costa. Aspectos determinantes para construção social da pessoa idosa a partir das políticas públicas no Brasil. *Saúde e Sociedade*, [s.l.], v. 32, n. 2, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/nQmdBbCHPvHz9bYgNpwfqyn/>. Acesso em: 24 nov. 2023.

PARREIRA, Veronica Paula Teodósio. A solidão nos idosos: o efeito preditivo dos afetos negativos. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) — Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Almada, 2022. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/41523/1/Veronica%20Parreira.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.

PEREIRA, Bruno Henrique Pazza; RODRIGUES, Juliana Malavazi; ANJOS, Amanda Alencar dos; TAKAHASHI, Christyan Hydeaki Tamura; ETGETON, Márcia; TOYAMA, Rachel Yuki; MAGNUSSON, Gabriel Peteno; LEITE, Vanderson de Jesus; ANDRADE, Sonia Mara de; SIMCH, Francielle Brustolin de Lima. Abordagem lúdica na promoção da saúde a idosos institucionalizados – um relato de experiência. *Research, Society and Development*, [s.l.], v. 9, n. 11, p. 1-19, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9497>. Acesso em: 24 nov. 2023.

PIRES, Ronaldo Rodrigues; FERREIRA, Glaucirene Siebra Moura; ALENCAR, Alexsandro Batista de; SAMPAIO, José Jackson Coelho. Participação social na política de saúde mental. *Diálogos Interdisciplinares em Psiquiatria e Saúde Mental*, [s.l.], v. 1, n. 1, p. 70-77, 2021. DOI: <https://doi.org/10.59487/2965-1956-1-7276>. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/dipsm/article/view/7276>. Acesso em: 24 nov. 2023.

SANTOS, Marília Silva dos; AMARELLO, Mariana Monteiro; VIGETA, Sonia Maria Garcia; HORTA, Ana Lucia de Moraes; TANAKA, Luiza Hiromi; SOUZA, Káren Mendes Jorge de. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. *Revista Mineira de Enfermagem*, [s.l.], v. 22, p. 1-5, 2018. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/remme.org.br/pdf/e1125.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2023.

SILVA, Thiago Oliveira da; GALINDO, Dolores Cristina Gomes. Envelhecimento populacional: os impactos nas políticas públicas. *Diversitas Journal*, [s.l.], v. 8, n. 4, 2023. Disponível em: https://diversitas.emnuvens.com.br/diversitas_journal/article/view/2516. Acesso em: 24 nov. 2023.

Submetido em: 30/12/23 Aceito em: 30/07/24.