



16º Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais

Tema: "40 anos da "Virada" do Serviço Social"

Brasília (DF, Brasil), 30 de outubro a 3 de novembro de 2019

Eixo: Política Social e Serviço Social.
Sub-Eixo: Ênfase em Envelhecimento.

MÉMÓRIA E QUALIDADE DE VIDA: UMA AÇÃO INTERDISCIPLINAR COM VISTAS AO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Anna Cláudia Rodrigues Alves¹
Estela Saléh da Cunha²
Iasmim Lopes Ribeiro³
Giovanna Mattos de Almeida Oliveira⁴
Lúria Rezende de Oliveira⁵
Luiz Fernando Romero de Andrade⁶
Thaynara da Cruz Campos⁷

Resumo: Este projeto tem por objetivo estimular a memória, a partir da valorização das lembranças dos participantes. Em atividade desde 2014, ele é desenvolvido por uma equipe de assistentes sociais e bolsistas de Psicologia e Serviço Social da UFJF, com uma abordagem reflexiva, dialógica e interdisciplinar, contribuindo para o fortalecimento da identidade, autonomia, e melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: memória; lembrança; envelhecimento.

Abstract: This project has the objective to stimulate memory, based on the appreciation of the participants' memories. Since its inception since 2014, it has been developed by a team of social workers and scholarship holders in Psychology and Social Work of the UFJF, with a reflexive, dialogic and interdisciplinary approach, contributing to the strengthening of identity, autonomy and improvement of the quality of life of the elderly.

Keywords: memory; remembrance; aging.

Introdução

O Brasil vive um processo de envelhecimento populacional. A cada década, há um aumento significativo do percentual de idosos. Entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223% - aproximadamente 694 milhões no número de pessoas mais

¹ Profissional de Serviço Social, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

² Professor com formação em Serviço Social, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

³ Estudante de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

⁴ Estudante de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

⁵ Estudante de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

⁶ Estudante de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

⁷ Estudante de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora, E-mail: alves.acr@gmail.com.

velhas (ARAÚJO et al, 2012). Seguindo essa tendência, o Brasil não deve ser considerado mais um país de jovens, pois, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera-se uma população envelhecida quando a proporção de pessoas com 60 anos ou mais atinge 7%, com tendência a crescer (ASSIS; PORTO; SOARES, 2003).

Apesar do envelhecimento populacional crescente, o contexto atual tem se caracterizado pela valorização da inovação em nome da modernidade e desenvolvimento em nível global, secundarizando tradições, experiências e sabedorias ancestrais. As rápidas mudanças nos padrões de produção e consumo vêm imprimindo, a indivíduos e populações, um processo de inovação permanente em que a experiência acumulada é menos apreciada que o projeto individual de vida, de realização profissional, econômica e social (MAGALHÃES, 1987).

A perda da continuidade, fato marcante da sociedade industrial e de serviços, impacta no detrimento da função social da memória e da experiência exercidas pelos sujeitos que envelhecem, enquanto instrumentos e conteúdos fundamentais de diálogo entre as gerações (BOSI, 1994).

Para o autor, a memória constitui-se num elemento determinante à construção da identidade individual e coletiva, na medida em que possibilita a releitura do passado como forma de construir e dar significado ao tempo presente, porém a sociedade atual oferece poucas oportunidades para que a lembrança seja ativada e exercitada.

Partindo dessas considerações, o projeto de extensão “Memória e Qualidade de Vida” foi criado, em 2014, visando proporcionar aos idosos um espaço de compartilhamento de saberes, lembranças e experiência, com potencial para a construção coletiva de conhecimentos. Sob coordenação do Serviço Social do Polo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Processo de Envelhecimento – programa de extensão da Faculdade de Serviço Social da UFJF em atividade há 38 anos – o projeto pauta-se numa concepção de velhice e envelhecimento que reconhece sua heterogeneidade, isto é, as diferentes trajetórias de participação dos sujeitos idosos que, por sua vez, relacionam-se às de classe, gênero e geração às quais pertencem (CUNHA, 2009). Nessa perspectiva, o projeto desenvolve suas ações de modo a oportunizar a efetiva troca entre os participantes de práticas relativas à rememoração, com a incorporação de estratégias que fortaleçam sua autonomia e identidade, através de uma abordagem reflexiva, que dialoga com as diferentes trajetórias supracitadas. Com isso, a *experiência* adquire um novo significado, tornando-se instrumento de compreensão e construção do tempo presente, ao contrário da ideia de inutilidade a ela associada pela sociedade contemporânea.

Segundo Delgado (1998), a história de vida dos sujeitos está contida na memória que, por sua vez, consiste num processo cognitivo complexo que possibilita o armazenamento de informações e abarca um conjunto de habilidades. Não é um acúmulo aleatório de dados, mas um processo de seleção das pessoas, momentos e sentimentos, de acordo com os significados que esses elementos vão adquirindo no interior da vida das pessoas e em suas relações com a família, a escola, a profissão, enfim, com seus grupos de convívio e de referência. Mais que a evocação de informações, envolve aquisição, gravação e conservação, possuindo a capacidade de modificar o comportamento em função de experiências anteriores (LENT, 2001).

Para Bosi (1987), a memória é uma conservação do passado: ela sobrevive, quer ser chamada pelo presente sob a forma de lembranças, quer estar em si mesma, em estado inconsciente. Na maior parte das vezes, lembrar não é reviver, mas refazer, reconstruir, repensar, com imagens e ideias de hoje, as experiências do passado. Refletindo todo um universo de representações e significados, a memória, atualizada pela categoria lembrança, constitui, ela própria, uma representação que os sujeitos fazem de sua própria vida (FERREIRA, 1998).

Tomando a memória como recurso de intervenção com idosos(as), é possível, portanto, provocar o surgimento de diferentes lembranças e experiências ocorridas nas diferentes fases da vida, objetivando a promoção do resgate da história deles(as). Essa intervenção pode se dar por meio de técnicas de relaxamento e atenção em nível grupal, em um formato de oficina (YASSUADA, 2002), como no caso do presente projeto. Com base em esclarecimentos sobre a memória, seu funcionamento e peculiaridades, os participantes são estimulados a refletir sobre as possíveis aplicações desse conhecimento na vida cotidiana e a expor seus saberes e vivências sobre o assunto (ALMEIDA et al, 2007). Este trabalho mnemônico, quando focado em histórias de vida, possibilita, portanto, conhecer o processo de construção identitária dos sujeitos (CORREA; JUSTO, 2010), e enfatiza um determinado tipo de memória definido por Hazin, Falcão e Lemos (2012), como memória de longo prazo/declarativa/autobiográfica, com potencial de mudanças ou de estabilidade no decorrer da vida. Este potencial motiva o presente projeto a dar seguimento às suas ações com vistas ao aprimoramento do desempenho da memória dos(as) idosos(as) assistidos(as) pelo referido programa de extensão, a partir de uma abordagem problematizadora e interdisciplinar capaz de favorecer um processo de envelhecimento mais autônomo, ativo e saudável.

Desenvolvimento

Inicialmente, o projeto envolve a preparação e atualização da equipe para as atividades, a partir de estudos e discussões teóricas feitos sobre as temáticas “envelhecimento” e “memória”, o que implica seu aprofundamento teórico e científico acerca da realidade a ser trabalhada.

A execução da oficina se dá por meio de dez encontros semanais de, aproximadamente, duas horas, e acontece na sede do Polo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Processo de Envelhecimento da UFJF. A partir da realização de vivências, de práticas mobilizadoras do grupo, e de exercícios de estimulação da atenção, acompanhados de conteúdo informativo, são trabalhados junto aos(às) participantes os principais aspectos da memória, numa perspectiva reflexiva e interdisciplinar.

O público-alvo compreende idosos(as) em idade igual ou acima de 60 anos, sendo oferecidas, até o momento, sete turmas, com média de 18 vagas por turma, e atendimento de 96 pessoas.

As inscrições dos interessados são feitas presencialmente, por meio do preenchimento de uma ficha de identificação, com posterior levantamento de perfil cognitivo, através da aplicação, por parte da equipe, do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), enquanto instrumento de rastreio cognitivo validado cientificamente, e do instrumento de avaliação prévia, voltado à identificação de expectativas, queixas e autopercepção da memória.

Os encontros, por sua vez, são assim organizados: 1.“O que é Memória?”, com a introdução do conceito de memória junto aos participantes; 2.“Memória e seus aspectos”, quando são apresentados os tipos de memória; 3.“Relembrando momentos”, que estimula as lembranças do grupo, a partir da memória visual; 4.“Cantando e encantando”, com ênfase na memória auditiva; 5.“Aguçando os sentidos”, em que são trabalhadas as memórias olfativa, tátil e gustativa; 6.“Atenção e descontração”, quando se abordam os processos de atenção e concentração; 7.“Memória e trajetória política”, voltado ao resgate da história de participação social do grupo, com discussão das políticas sociais voltadas ao público idoso; 8.“Desafiando a memória de curto prazo”, que estimula este tipo de memória de forma lúdica e interativa; “Encontro *à la carte*”, com temática a ser escolhida pelos participantes para aprofundamento; 10.“Recordar é viver!”, encontro final para avaliação das atividades da oficina e confraternização do grupo.

Ressalta-se que, ao final de cada encontro, são disponibilizados exercícios de estimulação da memória a serem realizados pelos participantes ao longo da semana,

como continuidade das práticas e estratégias da oficina, além do preenchimento de formulários individuais de avaliação das atividades desenvolvidas semanalmente.

Além das avaliações por encontro, os instrumentos de avaliação aplicados antes e ao término da oficina junto aos participantes, isto é, quando estes concluíram sua passagem pelo projeto, são utilizados para dimensionar os resultados e impacto da oficina no desempenho de sua memória. Tais instrumentos compreendem os indicadores referentes à capacidade de atenção e concentração destes sujeitos; seu nível de utilização da memória, quanti e qualitativamente; suas queixas de memória, antes e depois da oficina; a utilização de alguma estratégia de memorização aplicada na oficina; e o atendimento das expectativas dos atendidos, com espaço para relato de possíveis críticas, elogios e sugestões a serem feitas para o aprimoramento do projeto.

Com base nos dados coletados e analisados referentes à totalidade das turmas atendidas pelo projeto, foi possível verificar que 99% dos participantes apresentaram no MMS pontuação acima do valor mínimo estimado para não ser cogitado possível diagnóstico de demência, com base em seu grau de escolaridade; 82% relataram melhora da memória, e a maior utilização da mesma (72,3%) desde que começaram a oficina; 98,8% afirmaram utilizar alguma estratégia de memorização trabalhada na oficina; e 95% tiveram suas expectativas atendidas, em grande parte, pela mudança de percepção e redimensionamento mais positivo de suas queixas (25% deixaram de apresentar queixas, ao término da atividade):

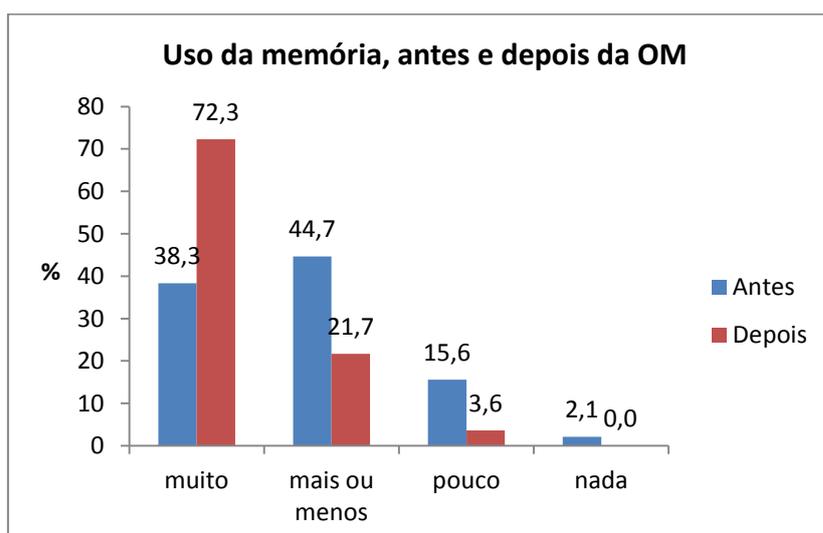


Gráfico1. Uso da memória, antes de depois da oficina.

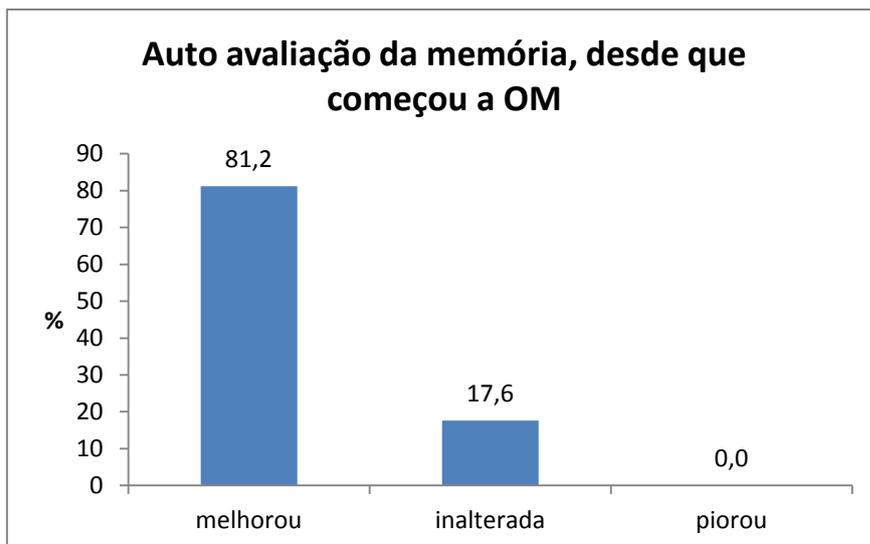


Gráfico2. Autoavaliação da memória desde que começou a oficina.

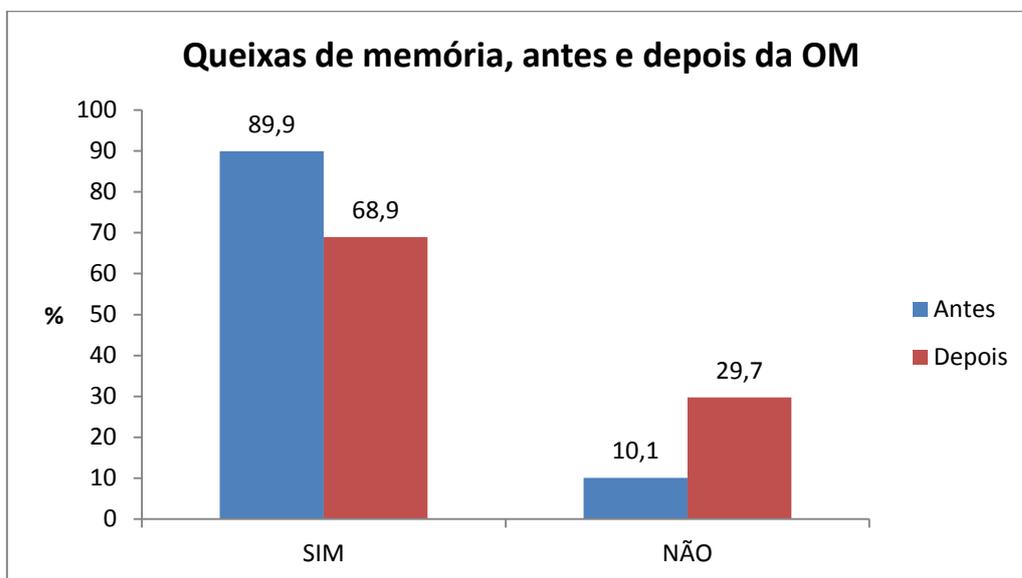


Gráfico3. Queixas de memória antes e depois da oficina.

Os dados obtidos e a análise dos resultados permitem, portanto, um maior conhecimento do perfil cognitivo do público-alvo, e o conseqüente aprimoramento das ações e respostas coletivas às suas necessidades de saúde. A sistematização desses dados, por fim, subsidia também a elaboração de instrumentos de pesquisa, visando potenciais produções e publicações científicas e favorecendo o intercâmbio profissional e institucional, bem como a ampliação de iniciativas nesta linha.

Conclusão

Discutir o papel da memória no processo de envelhecimento significa abordar o *locus* privilegiado de construção da identidade do ser velho e suas estratégias de afirmação nos espaços sociais (FERREIRA, 1998). Com essa perspectiva, o projeto segue suas ações enquanto estratégia de rememoração e reflexão dos idosos participantes, despertando-os para a importância da memória como forma de trocar experiências e compreender questões que envolvem o curso da vida, construindo um quadro analítico sobre este.

Dessa forma, busca-se contribuir para a reconstrução dos traços coletivos da memória desses sujeitos, identificando os suportes materiais e simbólicos em torno dos quais se desenvolvem suas lembranças. Contribuições estas, também expressas na aquisição de “novos conhecimentos”, “reflexões sobre a memória”; maior “convívio social”, “amizades”; além da “melhora na saúde” e na “qualidade de vida”, segundo relatos feitos pelos próprios participantes na avaliação qualitativa das edições anteriores da oficina. Somam-se a isso os resultados positivos apresentados quantitativamente, confirmando a contribuição do projeto para a potencialização da cognição dos participantes, e promoção do envelhecimento ativo e saudável.

O impacto social constatado vai ao encontro dos propósitos do Polo, a saber: o aprendizado, a integração grupal e o convívio em sociedade de seus participantes; elementos determinantes para uma vivência mais consciente e autônoma do processo de envelhecimento, foco das ações do projeto. A efetivação (e ampliação) dessas ações, portanto, reforça o compromisso social da Universidade com a promoção e garantia dos valores democráticos, de igualdade e desenvolvimento social, do ponto de vista da cidadania e qualidade de vida dos idosos, e, com a análise dos determinantes, consequências e oportunidades do processo de envelhecimento, subsidiando planejamentos e definições de políticas mais condizentes com a realidade dessa população, em nível local e regional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.H.M. BEGER, M. L. M., WATANABE, H. A. W. “Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde.” *Interface - Comunic., Saúde, Educ., Saúde, Educ.* v.11, n.22, p.271-80, mai/ago 2007.

ARAÚJO, P.O., SILVEIRA, E.C., RIBEIRO, A.M.V.B. & SILVA, J.D. “Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória”. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(8), pp.169-183, dez/2012. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SPASSIS, E.F.C., PORTO, C.C. & SOARES, A.T. “Envelhecimento

Populacional Brasileiro e o Aprendizado de Geriatria e Gerontologia”. Revista da UFG,5(2), 2003. Recuperado em 8 setembro, 2012, de: http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/envelhecimento.htm

BOSI, Ecléa. “Memória e Sociedade”. Lembranças de velhos. 3 ed. São Paulo. Companhia das Letras, 1994. p.73-91.

CORREA, M.R.; JUSTO, J.S. “Oficinas de Psicologia: memória e experiência narrativa com idosos”. Est. Inter.Psicol., Londrina,v.1, n.2, p.249-256,2010.

CUNHA, E.S. Velhices: Múltiplas faces de um processo socialmente construído. Juiz de Fora: 2009. 244p. Dissertação. (Mestrado em Serviço Social) – UFJF

DELGADO, J. A. “Experiência e significado: um estudo das memórias de velhos trabalhadores.” Rio de Janeiro: 1996. 164 p. Dissertação. (Mestrado em Serviço Social) – UFRJ.

FERREIRA, M. L. M. “Memória e Velhice: do lugar da lembrança”. In : LINS de BARROS, M.M. (org). Velhice ou Terceira Idade? Estudos antropológico sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro : Editora Fundação Getúlio Vargas, 1998. p.207- 222.

HAZIN, I., LEMOS, C. A., DA ROCHA FALCÃO, J. “Evidências científicas e modelos conceituais da memória autobiográfica: subsídios para a reabilitação neuropsicológica”. In J. Abrisqueta-Gomez (Org.), Reabilitação Neuropsicológica: metodologia científica e modelos conceituais na prática clínica. Porto Alegre: Artmed, pp. 154-167, 2012.

LENT R. “Cem bilhões de neurônios: os conceitos fundamentais da neurociência.” Editora Atheneu. São Paulo, 2001.

MAGALHÃES, D. N. “Invenção social da velhice”. Rio de Janeiro : /s.ed./, 1987. 98p.

YASSUDA, M. S. “Memória e Envelhecimento Saudável.” In: Freitas E.V. et al. (Org.) Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: GuanabaraKougan, p. 914-920, 2002.