

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRABALHANDO A MEMÓRIA - IDOSO CONTADOR DE ESTÓRIA, LENDA E OUTROS CAUSOS.**

Nancy Nay leite de Araújo Loiola Batista<sup>1</sup>

Juraci Araújo Teixeira<sup>2</sup>

Rafael leite Loiola Batista<sup>3</sup>

Lucinete Aragão Mascarenhas e Silva<sup>4</sup>

### **REFERENCIAL TEÓRICO**

A demência é uma relevante preocupação de Saúde Pública à medida que o envelhecimento populacional se torna um fenômeno global. Pode ser definida como uma condição neurológica de comprometimentos de múltiplos domínios cognitivos e de memória associados a perdas funcionais para atividade diária. A memória é a maneira pela qual conhecemos o mundo e podemos dizer: “aquilo é uma árvore” 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 recriar, amar, pensar, aprender e viver (HALPERN, 2008).

Não é fácil envelhecer, poucos aceitam e outros poucos aproveitam e se torna mais difícil quando acontece sem amparo, com cobranças, com pensamentos de que envelhecer é perder a capacidade de responder por seus atos. Muitas vezes perde-se o controle, o respeito, a autoestima e autonomia. O ciclo da vida é único para cada ser pois não temos as mesmas oportunidades, as mesmas opções. Cada um traz memórias bem vividas de sucesso, de tristezas, dores e mágoas que levam o corpo e a mente a expandir-se e encolher-se constantemente (HALPERN, 2008).

O processo de envelhecimento é algo contínuo e dinâmico no qual o indivíduo, ao longo do curso da vida, vivencia diferentes estados e níveis de equilíbrio e desequilíbrio entre dois extremos saúde e doença. Com o passar dos anos o corpo sofre alterações morfológicas e funcionais que mudam gradualmente a aparência do indivíduo. No cérebro, por exemplo, é comum a atrofia e diminuição de conexões nervosas, do número de receptores e neurotransmissores e a degeneração de pequenos vasos sanguíneos. Há perdas de neurônios no córtex do hipocampo, responsável pela memória de fatos recentes fazendo que o idoso tenha dificuldade de aprender fatos novos, mas lembram de fatos antigos que dependem de outras regiões do encéfalo. Essas alterações não ocorrem da mesma forma para todos (CABOT, 2014).

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

1 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA); Fundação Municipal de Saúde de Teresina, [nancyloiola@uol.com.br](mailto:nancyloiola@uol.com.br)

2 Fundação Municipal de Saúde de Teresina, [juraci2012araujo@hotmail.com](mailto:juraci2012araujo@hotmail.com)

3 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), [rafaelloiola@uol.com.br](mailto:rafaelloiola@uol.com.br) 2

4 Instituto LEEM, [doutorandamascarenhas@hotmail.com](mailto:doutorandamascarenhas@hotmail.com)

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)

Ainda para Cabot (2014) a memória seletiva tem uma prima de primeiro grau a NLAH (não lembro o que aconteceu hoje) que é um fenômeno recente provocado pelo excesso de informações que estamos expostos nos dias atuais. A mente humana descarta as informações que não vamos usar.

O cérebro administra todas as funções corporais desde as mais simples como pular quando nossos pés pisam uma superfície quente até o fato de respirar inconscientemente e de fazer bater o coração. É o cérebro que nos diz que estamos apaixonados, que nos avisa quando é hora de rir e de chorar, avaliar opções e tomar decisões. Mesmo com essa perfeição infelizmente esquecemos tudo o que pensávamos ser inesquecível e a demência provoca efeitos assustadores nos indivíduos (CABOT, 2014).

A Unidade Básica Dr. Antônio Benício Freire da Silva (UBS do Poti Velho) está localizada na região norte de Teresina, num espaço privilegiado entre os rios Parnaíba e Poti. A cidade é jovem, 162 anos, mas o bairro do Poti Velho tem predominância de idosos, pois existe desde antes a instituição de Teresina como capital do estado. De uma cultura muito rica em lendas, histórias e por se tratar de um bairro de pescadores conta-se muitos causos. Esta UBS conta com três equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF), que assistem 946 idosos residentes nos bairros Alto Alegre, Poti Velho e Mafrense II. Essa faixa etária compreende a maior predominância de usuários nesse território.

Diante dessa realidade e do novo paradigma de promoção, prevenção e manutenção da saúde, as ações das equipes da ESF/NASF-AB tentam assegurar além da assistência, estratégias para promoção da saúde, autocuidado e incentivo a autonomia. O projeto Memória Ativa nasceu da compreensão de que assim como precisamos fazer exercícios físicos para manter nosso corpo ativo, devemos também cuidar do nosso cérebro para mantê-lo ativo e saudável. Assim surge um projeto de trabalho com idosos desenvolvidos pelos profissionais da ESF e NASF, Memória Ativa, O projeto, que não é de pesquisa, não é de extensão e nem é vinculado a nenhuma instituição universitária foi implantado dentro do grupo de idosos que participavam da dança e dos exercícios funcionais, grupos já existente na UBS.

**OBJETO DE ESTUDO:** memória dos idosos e tem como objetivos:

- Trabalhar a memória dos idosos através do resgate das histórias, lendas e causos existentes no território assistido pela Unidade Básica de Saúde.
- Proteger o cérebro dos idosos das consequências do envelhecimento;
- Escrever um livro com as histórias e lendas contadas pelos idosos do Poti Velho;
- Gravar um CD com as músicas originárias das histórias e lendas resgatadas no projeto;

1 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA); Fundação Municipal de Saúde de Teresina, nancyloiola@uol.com.br

2 Fundação Municipal de Saúde de Teresina, [juraci2012araujo@hotmail.com](mailto:juraci2012araujo@hotmail.com)

3 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), [rafaelloiola@uol.com.br](mailto:rafaelloiola@uol.com.br) 2

4 Instituto LEEM, [doutorandamascarenhas@hotmail.com](mailto:doutorandamascarenhas@hotmail.com)

-Empoderar os idosos

-Contribuir para combate a depressão e isolamento social

**METODOLOGIA:** O projeto Memória Ativa foi criado no segundo semestre de 2016 após a participação de profissionais da UBS do Poti Velho no VIII Congresso Norte e 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 proporcionasse atividade mental para idosos. As reuniões acontecem bimestralmente, na própria UBS, com uma frequência de 30 pessoas. A cada encontro uma memória é trabalhada, memória visual, auditiva, olfativa, tátil e de linguagem foram trabalhadas. Em toda reunião são repetidas pelo grupo as dicas para uma boa memória como os 12 passos para manter o cérebro vivo. São fornecidos estratégias ou exercícios para o cérebro tipo: Escolher um local certo para guardar as coisas; Olhar bem para o local que você está guardando os objetos; Fale bem alto para você 3 vezes estou guardando esse objeto neste local e assistir Televisão, um filme ou ler um livro ou um jornal e contar para alguém. São distribuídas palavras cruzadas, jogo dos sete erros, jogo da Força e de memória e utilizam-se várias metodologias adequadas a cada memória a ser estimulada. Durante o ano de 2019 foi escolhido trabalharmos a memória através do resgate das histórias e lendas do bairro. Realizou-se uma reunião onde cada idoso relatava a forma como conhecia a lenda do Cabeça de Cuia, uma lenda nativa do bairro; foi gravado um vídeo da atividade e depois após várias escutas, chegou-se a um consenso da lenda; foi confeccionado 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 afluí nos finais de semana uma grande quantidade de turistas. 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 pesquisadores da ABRASCO (Associação brasileira de Saúde Coletiva) que visitavam a UBS do Poti Velho; depois da apresentação os idosos distribuíram folders para as gestantes e usuários que aguardavam serem atendidos em sala de espera. Nessa oportunidade representante do Conselho de medicina resolveram apoiar o coral prometendo a gravação de um Cd com a música da lenda, pois a mesma não é conhecida na internet e foi lembrada da memória de uma idosa filha e neta de pescador. Também foi prometido ajuda para confecção do livro Estórias e lendas contadas pelos idosos do Poti Velho. Ficou agendada também a participação do grupo no Encontro de Contadores de Estórias promovido pelo Mestrado e doutorado de Antropologia da Universidade Federal do Piauí (UFPI) no dia 06 de abril.

**RESULTADOS:** Um dos mais importantes resultados do projeto Memória Ativa, o qual faz parte o idoso contador de história, lenda e outros causos foi o empoderamento dos idosos. São participativos, compõe o conselho local de Saúde; participam da tomadas de decisões das atividades a serem desempenhadas na UBS, fazendo cumprir o controle social garantido na lei orgânica do SUS 8.142 de setembro de 1990.

1 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA); Fundação Municipal de Saúde de Teresina, nancyloiola@uol.com.br

2 Fundação Municipal de Saúde de Teresina, [juraci2012araujo@hotmail.com](mailto:juraci2012araujo@hotmail.com)

3 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), [rafaelloiola@uol.com.br](mailto:rafaelloiola@uol.com.br) 2

4 Instituto LEEM, [doutorandamascarenhas@hotmail.com](mailto:doutorandamascarenhas@hotmail.com)

Os idosos por ocasião das eleições municipais solicitam a presença de candidatos em reuniões para falarem o que eles tem de proposta para os idosos e assistem todos os debates das emissoras de televisão.

As famílias e as profissionais enfermeiras que trabalham na UBS há mais de 15 anos relatam diminuição na tristeza e isolamento dos seus idosos, pois as atividades são feitas de forma lúdica, com muita música e são coletivas o que evita o isolamento social. São momentos de oportunidade para rever comadres e amigas.

A família refere ainda melhora do esquecimento da tomada de medicação e assim melhor controle da Hipertensão arterial e Diabetes Mellitus

Outro resultado muito significativo é o resgate da tradição e cultura do bairro. As próximas atividades serão contar a lenda do cabeça de Cuia nas escolas do bairro para crianças e adolescentes e participação no Salão de livros que acontece no mês de junho em Teresina. Nesse evento terão contato com escritores nacionais e piauienses.

Pode se perceber idosos e profissionais da UBS com vínculos fortes o que levou a adesão melhor ao tratamento da hipertensão e Diabetes mellitus e outros agravos;

**CONCLUSÃO:** A experiência mostra-se eficaz nos seus objetivos de trabalhar a memória dos idosos de uma forma lúdica, importante estratégia de combate a depressão, ao isolamento social; revela ser uma forma eficaz de empoderamento dos idosos. É uma experiência que pode ser facilmente replicável, ou adaptada em outras realidades pois não demanda custos financeiros haja vista utilizar os profissionais da rede de Assistência a saúde da própria UBS ou do município, espaços e recursos materiais da UBS. Requer leitura, estudo de dinâmicas e jogos para trabalhar as memórias e da boa vontade e entendimento dos profissionais da ESF: NASF-AB em buscar novas formas de se fazer saúde baseados no novo paradigma de promoção da Saúde.

**Palavras-chaves:** Memória, idoso, resgate.

## REFERÊNCIAS

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

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

1 Centro Universitário santo Agostinho (UNIFSA); Fundação Municipal de Saúde de Teresina, nancyloiola@uol.com.br

2 Fundação Municipal de Saúde de Teresina, [juraci2012araujo@hotmail.com](mailto:juraci2012araujo@hotmail.com)

3 Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), [rafaelloiola@uol.com.br](mailto:rafaelloiola@uol.com.br) 2

4 Instituto LEEM, [doutorandamascarenhas@hotmail.com](mailto:doutorandamascarenhas@hotmail.com)