

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Experience Report

Informe de Experiencia

Estimulação da memória e comunicação de idosos: relato de experiência com base na promoção da saúde

*Stimulation of memory and communication of the elderly:
experience report based in health promotion*

*Estimulación de la memoria y la comunicación de las
personas mayores: un informe de experiencia basado en
la promoción de la salud*

Aline Megumi Arakawa-Belaunde
Bianca Pereira Góes
Bruna Vieira Krug
Laurielen Cardoso
Mariane Silva de Amorim

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência, de um grupo de estimulação de memória e da comunicação de idosos, realizado entre os anos de 2014 e 2017. Participaram dos encontros um total de 96 idosos, sendo prevalente o sexo feminino. Foram realizados 14 encontros semestrais, semanalmente, com duração de 80 minutos. Além de um espaço de convivência, realizaram-se atividades de estimulação ao desempenho cognitivo, a fim de promover a saúde e qualidade de vida dos idosos participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento; Memória; Promoção da Saúde.

ABSTRACT: *This is an experience report of a group of elderly memory and communication stimulation carried out between 2014th and 2017th. A total of 96 elderlies participated in the meetings, with a prevalence of females. About 14 semesters of meetings were held weekly, lasting 80 minutes. In addition to a living space, stimulation activities focused on cognitive performance were carry out in order to elderly health promotion and quality of life.*

Keywords: *Aging; Memory; Health Promotion.*

RESUMEN: *Este es un informe de experiencia de un grupo de estimulación de la memoria y la comunicación de personas mayores realizado entre 2014 y 2017. Un total de 96 personas mayores participaron en las reuniones, prevaleciendo el género femenino. Se celebraron alrededor de 14 reuniones semestrales semanalmente, que duraron 80 minutos. Además de un espacio vital, se llevaron a cabo actividades para estimular el rendimiento cognitivo con el fin de promover la salud y la calidad de vida de los ancianos.*

Palabras clave: *Envejecimiento; Memoria; Promoción de la salud.*

Introdução

Envelhecer é um processo universal, progressivo e gradual, quando vão ocorrendo mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Em razão disso, é fundamental potencializar o autocuidado daqueles que envelhecem também por meio da participação política, considerando-se os determinantes sociais e partilhando, com os idosos, as formas possíveis de compreensão e resistência, as dificuldades e potencialidades no lidar com a saúde e cidadania, no seu processo de envelhecimento (Assis, 2005). Se, por um lado, é possível dizer que o aumento da expectativa de vida dos idosos retrata uma conquista no âmbito social e da saúde, por outro, representa um desafio diante das demandas econômicas e sociais, principalmente em países em desenvolvimento (Doll, Ramos, & Buaes, 2015).

As habilidades cognitivas e linguísticas passam por modificações decorrentes do processo natural de envelhecimento; sendo assim, habilidades como percepção, velocidade de processamento da informação, memória, acabam sendo um tanto prejudicadas pela ação do tempo (Assis, 2005; Almeida, Beger, & Watanabe, 2007).

A memória saudável tem grande poder sobre a autonomia e independência do indivíduo, quanto suas práticas diárias, e a qualidade de vida, sendo tal aspecto verificado na presença de estudos voltados às estratégias e ações para promoção da saúde mental de idosos, envolvendo técnicas de memorização, atenção, relaxamento e percepção; para além disso, os efeitos positivos potencializam-se quando administrados em grupo (Wichmann, Couto, Areosa, & Montanes, 2013). Casemiro, *et al.* (2016) referem a estimulação cognitiva como sendo aquela realizada por meio de jogos cognitivos, e que pode estar relacionada a uma melhor qualidade de vida do idoso, ao reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, aumentar a satisfação com a vida e a capacidade da memória. Tais dados vão ao encontro do estudo de Castro (2011), que apontou a relação entre o baixo desempenho cognitivo e a sintomatologia depressiva.

Os estudos sobre treino cognitivo são fundamentais, dado que as intervenções de memória podem contribuir para a promoção da saúde dos idosos (Yassuda, Batistoni, & Fortes, 2006), sendo as ações desenvolvidas individual ou coletivamente.

O treino de memória realizado por Silva, *et al.* (2011) mostrou melhora no desempenho de atividades que envolviam memorização e cálculo entre idosos sem alteração cognitiva. Os autores enfatizaram a relevância no desenvolvimento de estudos referentes às intervenções de memória para idosos saudáveis, bem como atividades reabilitadoras, visto que a funcionalidade cognitiva dos idosos está vinculada à qualidade de vida dos indivíduos.

Como ações coletivas, têm-se as atividades desenvolvidas em grupos, que promovem a interação entre os idosos, a inclusão social, as trocas de experiências e uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, idosos têm explorado, em um grupo, campos diferentes a que comumente estavam habituados; além disso, compartilham experiências, conhecimentos e saberes empíricos uns com os outros (Andrade, *et al.*, 2014). Nessa direção, as universidades têm dado ênfase a grupos de terceira idade, não voltados apenas ao envelhecimento saudável, mas também à redefinição de valores e significados em idosos (Wichmann, Couto, Areosa, & Montanes, 2013).

As ações promotoras de saúde nas universidades e em instituições da sociedade, voltadas ao segmento populacional longo, tentam caminhar *pari passu* ao preconizado pelas políticas públicas de saúde, proporcionando a autonomia, integração e participação das pessoas idosas na sociedade (Brasil, 2003; Brasil, 2014).

Diante dessa realidade contemporânea, o presente trabalho traz um relato de experiência, exemplar nessa direção, sobre as atividades desenvolvidas em uma Oficina de Estimulação da Memória e da Comunicação voltadas justamente à promoção da saúde de idosos.

Material e Método

Trata-se de um estudo relacionado a um projeto de extensão universitário, vinculado ao ensino de graduação do curso de Fonoaudiologia de uma universidade pública do sul do país, desenvolvido com grupos de idosos, independentemente da presença de queixas cognitivas.

Uma oficina pode ser definida como uma prática de formação coletiva de conhecimentos, tendo como enfoque a memória, quando se considera relevante conceituar memória, apresentar ideias a respeito de seu funcionamento, das individualidades presentes no processo de envelhecimento, bem como de vias para ampliar o desempenho da memória (Almeida, Beger, & Watanabe, 2007).

A proposta do grupo é o desenvolvimento de atividades voltadas à promoção da saúde, em detrimento a um enfoque apenas centrado na doença. Assim, busca-se manter e/ou melhorar o desempenho da memória e das demais funções cognitivas, refletir sobre o uso dessas funções no cotidiano, bem como das estratégias mnemônicas e a promoção de estilos de vida, ativos e saudáveis.

Os grupos são organizados semestralmente em encontros semanais (cerca de 14 encontros por semestre), no período matutino, com duração de aproximadamente 80 minutos cada. O período compreendido nesse relato é referente aos anos de 2014 a 2017.

O projeto está vinculado a um Núcleo de Estudos da Terceira Idade de uma universidade do Sul do país. O Núcleo tem, entre seus objetivos, ampliar e sistematizar o conhecimento da Gerontologia; manter atividades interdisciplinares de ensino, pesquisa e extensão; divulgar e desenvolver ações institucionais e interinstitucionais. Os idosos com idade igual ou superior a 50 anos são incluídos como participantes deste Núcleo; dessa forma, as oficinas propostas permitiram o ingresso de participantes de meia-idade (50 a 59 anos) junto aos idosos, estes com 60 ou mais anos (NETI, 2017).

As atividades foram desenvolvidas com a utilização de materiais ilustrativos, jogos e projetor multimídia, atentando-se para a adaptação das ações para idosos analfabetos e/ou com dificuldades visuais e/ou auditivas, dado que não se empregaram critérios de exclusão.

Resultados

As atividades foram realizadas em oito semestres, com a participação de 96 idosos, contemplando grupos de dez a 23 indivíduos, com média de 15,25 participantes ($dp=4,8$). A média etária total foi de 67,4 anos ($dp=5,54$); e mínima e máxima de 52 e 84 anos, respectivamente. Ao longo dos encontros, evidenciou-se a prevalência do sexo feminino, sendo no total 84 mulheres e 12 homens, cuja escolaridade variou entre ensino fundamental incompleto a superior completo.

O grupo se manteve fixo semestralmente, sem rotatividade, como se caracterizam os atendimentos ambulatoriais. Pode-se relatar que a presença contínua do grupo trouxe consigo a sensação de pertencimento e até mesmo de empoderamento, observados durante os encontros e diálogos desenvolvidos, fortalecendo-se vínculos e promovendo-se a saúde.

As atividades desenvolvidas contemplaram dinâmicas que envolvem a estimulação auditiva, tátil e cinestésica, voltadas à atenção, concentração, funções executivas, da memória olfativa, auditiva, visual, de trabalho, longo e curto-prazo e comunicação (oral, gestual e/ou escrita).

Os encontros contaram com a realização de jogos em grupo e/ou individuais com o propósito de ofertar e elaborar atividades de baixo custo para que os participantes pudessem desenvolvê-las fora do ambiente da oficina, seja com familiares ou amigos, no seu cotidiano.

Atividades desenvolvidas

Os encontros eram realizados em formato de roda para possibilitar a participação de todos, salientando-se a constante comunicação entre os envolvidos. A apresentação e integração dos participantes foram realizadas, conforme a demanda observada em cada

semestre. Foram utilizadas dinâmicas de quebra-gelo, denominadas pelas condutoras dos grupos como “Conhecendo o vizinho” ou “Conhecendo o colega”.

Conhecendo o vizinho: sentados em duplas, os participantes tiveram cerca de três minutos para se conhecerem. Posteriormente, cada participante apresentava seu vizinho com as informações obtidas em conversa. No início e final da apresentação, o nome do vizinho era enfatizado, para que os participantes conseguissem reter o nome dos participantes.

Conhecendo o colega: cada participante escreveu em uma folha (em casos de grupos em que não havia a presença de analfabetos) duas qualidades próprias. Os papéis eram embaralhados e redistribuídos. Cada participante buscava identificar as qualidades em seus colegas, reafirmando os respectivos nomes na hora da divulgação.

A utilização da ênfase nos nomes foi realizada em todos os primeiros encontros devido à queixa frequente dos participantes sobre a dificuldade em recordar nomes, além de possibilitar a formação de vínculo por meio da identificação dos indivíduos.

Em alguns momentos, temáticas relacionadas à saúde fonoaudiológica foram inseridas, a exemplo, a relação da memória com a linguagem, o cuidado com a saúde auditiva, e com a alimentação/engasgos. Seguem abaixo algumas atividades desenvolvidas em grupo:

Jogo Sudoku: possui aparência de um quebra-cabeça numérico, auxiliando no processo cognitivo para resoluções de problemas, e também, para atenção e memória em curto prazo (Veloso, & Costa, 2014).

Aromas da cozinha: atividade realizada através de aromas de condimentos como cravo, café, orégano, *curry*, canela, camomila, dentre outros de conhecimento geral. Evocadas receitas culinárias com os itens apresentados.

Quem sou eu: foram selecionados nomes de pessoas e personagens famosas, com a sugestão dos participantes, escritos em uma folha separadamente. Cada participante, ao receber um personagem (sem saber qual), por meio de perguntas objetivas aos demais participantes, tentava descobrir quem seria esse personagem, respondem apenas com sim ou não (exemplo: é homem? Sim; é cantor? Não). Esse exercício foi muito bem aceito pelos grupos frente à motivação observada.

Memória auditiva: foram utilizadas músicas de cantores cujos participantes selecionaram em conversa prévia com os condutores das atividades. Por meio de um *playlist*, reproduzia-se um trecho da música, e os participantes manifestavam-se,

revelando o nome do cantor/intérprete, compositor e/ou nome da música. Geralmente uma curiosidade sobre a música ou cantor era referido pelos participantes.

Provérbios e ditos populares: por meio de frases entregues aos participantes, os mesmos deveriam dar dicas do que se tratava e a aplicação no cotidiano. Dessa forma, a comunicação era estimulada associada à utilização de inferências e interpretações.

Origami: trata-se da técnica de realizar dobraduras em papel, em que os participantes eram estimulados a realizar um passado ou uma flor, seguindo um passo a passo em grupo. Momento de muita concentração, coordenação, atenção e ajuda mútua.

Dentre as estratégias mnemônicas benéficas ao dia a dia estão a utilização de calendário de parede, caderno, agenda, *post-it*, quadro branco, aparelho celular, relógio despertador e caixa de comprimidos (Kapur, 2011). No decorrer dos encontros, essas e novas estratégias, como uso de grifos em palavras/ideias principais, ou marcadores de páginas de livros com anotações, receberam a adesão dos grupos.

Além das práticas realizadas *in loco*, os idosos também foram incentivados a realizarem atividades durante a semana; como exemplo, foi solicitado que os membros do grupo apresentassem (verbalmente) a receita citada anteriormente, a aplicação de provérbios no cotidiano, o jogo de sudoku, dentre outras.

No final de cada semestre, a atividade de finalização foi realizada de acordo com a demanda e interesse motivacional dos grupos. A exemplo, podem ser citadas a confecção de um livro com receitas culinárias que os participantes do grupo trouxeram em um dos encontros ou a elaboração de um grupo social com auxílio das tecnologias de informação e comunicação.

Cabe ressaltar que grande parte dos participantes usufruem da tecnologia para se comunicar; no entanto, há outra parcela que não compartilha desse conhecimento. Portanto, os grupos também se organizavam na troca de contato telefônico, para que pudessem manter e/ou fortalecer a rede de contatos. Houve apropriação, por parte dos idosos, de boas ideias para trilhar um caminho mais saudável e promotor de saúde.

A oficina de estimulação de memória e comunicação para idosos objetiva oportunizar atividades culturais e de sociabilidade para uma comunidade. No decorrer dos encontros, algumas orientações e encaminhamentos foram realizados, fosse diante observação e diálogo realizados pelos condutores dos encontros, fosse devido à demanda trazida pelos próprios idosos.

O motivo para tais encaminhamentos relacionados ao atendimento fonoaudiológico deu-se frente às queixas de dificuldades auditivas, de alimentação, memória e comunicação. Além disso, somaram-se as orientações acerca da rede de atenção à saúde do município para demandas de outras naturezas.

Discussão

A prevalência das mulheres no grupo de estimulação de memória é maior, quando equiparada sua presença diante da dos homens. Alguns estudos demonstraram a participação das mulheres e também a prevalência das mesmas nos grupos de convivência e espaços sociais (Benedetti, Mazo, & Borges, 2012; Wanderbroocke, Folly, Maba, & Carvalho, 2015). Além disso, desde a década de 90, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística tem apresentado dados sobre a maior expectativa de vida do sexo feminino, em comparação com o masculino. Atualmente, no Brasil, a expectativa de vida ao nascer é de 75,8 anos, sendo das mulheres, de 79,4 anos e dos homens, de 72,2 anos (IBGE, 2017).

As atividades desenvolvidas utilizaram-se de atividades lúdicas com o apoio de jogos, por ser uma tecnologia e método instrucional efetivo para estimular o funcionamento cognitivo e as habilidades psicomotoras, possibilitando o aumento da interação social (Oliveira, Costa, Santos, & Lemos, 2012); Gurgel, *et al.*, 2017) e da comunicação, por meio da linguagem verbal e não-verbal.

O esquecimento é uma das principais queixas dos idosos; porém, funções cognitivas como leitura, o conhecimento dos significados das palavras e a utilização destas, permanecem intactos ou com pouco comprometimento; por este motivo, devem ser preservados no envelhecimento (Souza, & Chaves, 2005). O treino de memória tem por objetivo aprimorar o funcionamento cognitivo, por meio da implementação de estratégias mnemônicas, que envolvem motivação, paciência, concentração, aprendizagem e a própria memória, para que seja eficaz. Estas intervenções incluem teoria e prática com exercícios para a obtenção de melhor desempenho e podem ter repercussões na vida diária dos idosos. O treino cognitivo proporciona aumento na velocidade do processamento ou foco atencional, podendo também ativar habilidades há muito em desuso (Kapur, 2011; Olchik, *et al.*, 2012).

Com o envelhecimento, pode ocorrer uma diminuição do exercício cognitivo, da motivação para aprender, e da memória. De acordo com Souza e Chaves (2005), para garantir que uma informação seja mantida, é preciso que ela seja requisitada, ou seja, para operar adequadamente, o sujeito deve ser estimulado com tarefas que exijam atenção, concentração e pensamento lógico, o que contribui para a plasticidade cerebral.

Estudos apontam que há melhora no desempenho cognitivo após o treinamento de memória com idosos, sugerindo modificações no funcionamento cognitivo, que contribuem para a manutenção da funcionalidade e independência dos indivíduos; dentre elas, destaca-se lembrar das medicações e do controle de despesas ao pagar as contas (Souza, & Chaves, 2005; Carvalho, Neri, & Yassuda, 2010).

Pode-se observar que a interação, a relação, entre alguns participantes dos grupos foi muito positiva, dado que o relacionamento estabelecido se manteve para além dos encontros presenciais, com apoio da tecnologia por meio da utilização de redes sociais.

É sabido que estar em grupo auxilia as pessoas idosas a permanecerem ativas socialmente, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida (Oliveira, Costa, Santos, & Lemos, 2012).

Na década de 90, para combater a solidão e a depressão, em países como Inglaterra, França, Suécia e Estados Unidos, os idosos uniam-se em associações (Santos, & Vaz, 2008), uma vez que tal inserção em grupo proporcionava-lhes interação, inclusão e participação social, bem como a troca de experiências (Andrade, *et al.*, 2014).

Salienta-se, como um ponto positivo dos encontros, a possibilidade de vivenciar o desenvolvimento de espaços de socialização, com trocas de experiências, informações e preocupações, quando o grupo se mobilizou em prol do apoio mútuo e da resolubilidade de tópicos que vinham à tona por ocasião dos diálogos desenvolvidos. Tais momentos favoreciam o desenvolvimento do sentido de pertencimento ao grupo, com a ressignificação do processo de envelhecer, de sua posição e importância na família (Wanderbroocke, Folly, Maba, & Carvalho, 2015).

As ações realizadas em grupos de convivência e oficinas mostram-se benéficas quando dizem respeito à saúde do idoso. A proposta de oficinas de memória para idosos, designa atividades que proporcionam, aos idosos, desde a conceituação de memória, de funções mentais, aspectos emocionais, estilo de vida, além de estratégias para manter e melhorar a memória, para que, no final da oficina, haja uma redução de queixas de

memória, bem como a identificação das reais dificuldades, apontadas pelos idosos (Almeida, Beger, & Watanabe, 2007).

A contribuição para a promoção da saúde se dá diante da discussão sobre as alterações de memória no envelhecimento e o trabalho das funções cognitivas dos idosos (Araújo, *et al.*, 2012).

Ao longo dos momentos de estimulação da memória, o idoso pode fortalecer sua autoconfiança, bem como buscar por novas soluções aos problemas que lhes surjam, além de desenvolver a flexibilidade de percepção e pensamento sobre os conteúdos abordados, possibilitando, assim, a transferência dos ganhos obtidos às atividades da vida diária, favorecendo aqueles que compõem o círculo social e seu gerenciamento da vida (Guerreiro, & Caldas, 2001).

Nesse sentido, acredita-se que a oficina seja realizada em consonância com as políticas públicas voltadas àqueles que envelhecem, buscando promover a saúde em prol do envelhecimento ativo e saudável, podendo incidir na manutenção da capacidade funcional e autonomia pessoal (Brasil, 2006). Assim sendo, as ações vão ao encontro do desenvolvimento pessoal e social, por meio de práticas que contribuam para uma melhor qualidade de vida, tangendo o enfrentamento das doenças crônicas e causas externas (WHO, 1986).

Compreende-se que as oficinas necessitam de ajustes constantes de acordo com o perfil do grupo que se estabelece. Além disso, é necessário estudar a possibilidade em desenvolver um estudo comparativo da autopercepção do idoso pré- e pós- oficina de estimulação de memória e da comunicação, bem como compreender suas dificuldades para desenvolver estratégias direcionadas, pois, em determinadas situações, não há real dificuldade, e sim uma falta de afinidade com circunstâncias não vivenciadas.

Conclusão

Nesta experiência, a oficina além de ser um espaço de convivência, traz atividades de estimulação ao desempenho cognitivo, a fim de contemplar todos os participantes, independentemente da idade, escolaridade e dificuldades.

Espera-se que as propostas diárias sigam para além do momento imediato, com a aplicabilidade em outros grupos de convívio dos idosos ou individualmente, no cotidiano, fazendo-os atuar de modo autônoma e independente.

Salienta-se a formação de vínculo entre os participantes, proporcionando trocas de experiência e redes sociais, o que mantém ainda mais a terceira idade inserida no século XXI. Assim, as ações promotoras de saúde podem ser concretizadas em prol de uma melhor qualidade de vida aos longevos.

Referências

Almeida, M. H. M., Beger, M. L. M., & Watanabe, H. A. W. (2007). Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. São Paulo, SP: *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 11(22), 271-280. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832007000200007>.

Andrade, A. N., Nascimento, M. M. P., Oliveira, M. M. D., Queiroga, R. M., Fonseca, F. L. A., Lacerda, S. N. B., & Adami, F. (2014). Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras, PB. Rio de Janeiro, RJ: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(1), 39-48. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: 9823. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100005>.

Araújo, P. O., Silveira, E. C., Ribeiro, A. M. V. B., & Silva, J. D. (2012). Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. São Paulo, SP: PUC-SP: *Kairós-Gerontologia*, 15(8), 169-183. ISSNprint 1516-2567. ISSN 2176-901X Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/18998/14150>.

Assis, M. (2005). Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Rio de Janeiro, RJ: *Revista APS*, 8(1), 15-24. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>.

Benedetti, T. R. B., Mazo, G. Z., & Borges, L. J. (2012). Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(8), 2087-2093. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000800019>.

Brasil. (2003). Ministério da Saúde. *Estatuto do idoso*. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf.

Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Portaria n.º 2.446, de 11 de novembro de 2014. *Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)*. Recuperado em 25 janeiro, 2018, de: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html.

Brasil. (2006). Ministério da Saúde. Portaria n.º 2.528, de 19 de outubro de 2006. *Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e determina outras providências*. Diário Oficial da União. (16 out 2006, Seção I). Recuperado em 25 janeiro, 2018, de: www.saudeidoso.icict.fiocruz.br.

Carvalho, F. C. R., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2010). Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(2), 317-323. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000200014>.

- Casemiro, F. G., Rodrigues, I. A., Dias, J. C., Alves, L. C. S., Inouye, K., & Gratão, A. C. M. (2016). Impact of cognitive stimulation on depression, anxiety, cognition and functional capacity among adults and elderly participants of an open university for senior citizens. Rio de Janeiro, RJ: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(4), 683-694. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150214>.
- Castro, A. E. M. (2011). *Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados: Impacto no desempenho cognitivo e na sintomatologia depressiva*. (74 f.). Dissertação de mestrado. Curso de Psicologia, Educação, Universidade de Aveiro, Aveiro. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/7007/1/5218.pdf>.
- Doll, J., Ramos, A. C., & Buaes, C. S. (2015). Apresentação-Educação e Envelhecimento. Porto Alegre, RS: *Educação & Realidade*, 40(1), 9-15. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: http://www.ufrgs.br/edu_realidade.
- Guerreiro, T., & Caldas, C. P. (2001). *Memória e demência: (re)conhecimento e cuidado*. Rio de Janeiro, RJ: UERJ, UnATI.
- Gurgel, S. S., Taveira, G. P., Matias, E. O., Pinheiro, P. N. C., Vieira, N. F. C., & Lima, F. E. T. (2017). Educational games: didactic resources utilized at teaching health education classes. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, 21, e-1016. Recuperado em 01 dezembro, 2017, de: DOI: 10.5935/1415-2762.20170026.
- IBGE. (2016). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência de notícias. *Em 2016, expectativa de vida era de 75,8 anos*. Recuperado em 12 abril, 2018, de: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos.html>.
- Kapur, N. (2011). Compensando Déficits de Memória com Auxílios de Memória. (Cap. 4, 72-93). In: Wilson, B. A. *Reabilitação da Memória: Integrando Teoria e Prática*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- NETI. (2017). *Núcleo de Estudos da Terceira Idade*. Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Universitário. Trindade. Florianópolis, SC, Brasil. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <http://neti.ufsc.br/>.
- Olchik, M. R., Mattos, D., Maineri, N. S., Farina, J., Oliveira, A., & Yassuda, M. S. (2012). Revisão: efeitos do treino de memória em idosos normais e em idosos com comprometimento cognitivo leve. Ribeirão Preto, SP: *Pepsic: Periódicos Eletrônicos em Psicologia*, 20(1), 235-245. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v20n1/v20n1a17.pdf>.
- Oliveira, C. S., Costa, S. R. R., Santos, I. C. L., & Lemos, C. E. S. (2012). Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a Terceira Idade. *Rev. Ciênc. Ext.*, 8(1), 8-17. Recuperado em 02 maio, 2017, de: [file:///C:/Users/Dados/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/554-4122-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dados/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/554-4122-2-PB%20(1).pdf).
- Santos, G. A., & Vaz, C. E. (2008). Grupos da terceira idade, interação e participação social. In: Zanella, A. V., et al. Rio de Janeiro, RJ: *Psicologia e práticas sociais. Centro Edelstein de Pesquisas Sociais*, 333-346.

Silva, T. B. L., Oliveira, A. C. V., Paulo, D. L. V., Malagutti, M. P., Danzini, V. M. P., & Yassuda, M. S. (2011). Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano. São Paulo, SP: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(1), 65-74. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a08v14n1.pdf>.

Souza, J. N., & Chaves, E. C. (2005). O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. *Revista da Escola de Enfermagem da Usp*, 39(1), 13-19. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n1/a02v39n1.pdf>.

Veloso, A., & Costa, L. (2014). Os jogos em contexto de comunidade on-line para um envelhecimento ativo. *Videojogos 2014, Conferência de Ciências e Artes dos Videojogos, IPCA, November 6 & 7, 2014*. Recuperado em 02 maio, 2017, de: http://web.ipca.pt/videojogos/Papers/videojogos2014_submission_39.pdf.

Wanderbroocke, A. C., Folly, P. P., Maba, P. C., & Carvalho, T. (2015). Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência. São Paulo, SP: *Psicologia Revista*, 2(24), 253-263. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/27798>.

WHO. (1986). World Health Organization. *The Ottawa charter for health promotion*. Ottawa: WHO, 1986. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

Wichmann, F. M. A., Couto, A. N., Areosa, S. V. C., & Montanes, M. C. M. (2013). Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Rio de Janeiro, RJ: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(4), 821-832. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>.

Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., & Fortes, A. G. (2006). Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. Campinas, SP: *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 470-481. Recuperado em 02 maio, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000300016>.

Recebido em 13/04/2018

Aceito em 30/10/2018

Aline Megumi Arakawa-Belaunde – Fonoaudióloga, Faculdade de Odontologia de Bauru da Universidade de São Paulo, FOB/USP. Mestrado e Doutorado em Ciências Odontológicas Aplicadas - área Saúde Coletiva, FOB/USP. Experiência na área da Saúde Coletiva, atuando preferencialmente em temas relacionados à promoção da saúde e saúde do idoso. Atualmente é professora do Departamento de Fonoaudiologia e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial (Mestrado Profissional) da Universidade Federal de Santa Catarina.

URL: <https://orcid.org/0000-0002-2159-6486>.

E-mail: arakawaaline@gmail.com

Bianca Pereira Góes – Fonoaudióloga, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. Pós-graduanda em Neuropsicopedagogia. Foi bolsista de extensão e estagiária no projeto Núcleo de Estudos da Terceira Idade, NETI UFSC. Atendimento nas áreas de audiologia ocupacional, linguagem, disfagia, voz e motricidade orofacial. Atua na MEDNET, Medicina e Segurança do Trabalho. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

E-mail: biancapereiragoes@gmail.com

Bruna Vieira Krug – Graduanda em Fonoaudiologia, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. Participante do projeto de extensão intitulado: “Oficina de Estimulação da Memória e da Comunicação de Idosos.

E-mail: brunavieirakrug@gmail.com

Laurielen Cardoso – Fonoaudióloga, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. Participa de grupos de pesquisa e projetos de extensão com enfoque na estimulação de memória para idosos e avaliação do Sistema Auditivo Periférico e Central de indivíduos. Atua com avaliação e reabilitação auditiva e terapia de linguagem nas diversas faixas etárias, tendo aumentado gradativamente a terapia voltadas aos idosos, num trabalho conjunto com os pilares para uma boa qualidade de vida: saúde mental, emocional e física.

E-mail: cardosolaurielen@gmail.com

Mariane Silva de Amorim – Fonoaudióloga, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. Atuação no Lar São Gabriel – para idosos carentes. Florianópolis, SC.

E-mail: marianeamorimm@gmail.com