

*OFICINA DE MEMÓRIA COMO ESTRATÉGIA
DE INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL
DE IDOSOS*

Márcia Regina Martins Alvarenga¹
Ednéia Albino Nunes Cerchiari²
Ana Cristina Lima Espíndola³
Patricia Cristina Statella Martins⁴

resumo

Este estudo tem como objetivo relatar a experiência desenvolvida no projeto de extensão "Redescobrimo as funções cognitivas na terceira idade" que, dentre outras atividades, trabalhou com oficinas de memórias, tendo como método a Sociopsicomotricidade Romain-Thiers e passeios turísticos. Os participantes tinham entre 60 e 94 anos, na maioria mulheres, aposentadas, de baixa renda, pouca escolaridade

1 Graduada em Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) vinculada ao Curso de Graduação em Enfermagem. E-mail: marciaregina@uems.br

2 Graduada em Psicologia. Doutora em Ciências Médicas. Professora Adjunta da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), vinculada ao Curso de Graduação de Medicina. E-mail: edcer@terra.com.br

3 Graduada em Psicologia. Especialista em Romain-Thiers. E-mail: anac.geraldi@hotmail.com

4 Graduada em Turismo. Mestre em Geografia. Professora Assistente da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), vinculada ao Curso de Turismo. E-mail: martinpatricia@uems.br

e viúvas. Os depoimentos dos idosos participantes denotam melhora de concentração, atenção e habilidades manuais. Conclui-se que a Sociopsicomotricidade Romain-Thiers e os passeios turísticos são estratégias adequadas de cuidado à saúde mental do idoso.

palavras-chave

Cognição. Saúde da Terceira Idade. Turismo.

1 Introdução

O conceito de “envelhecimento saudável” da Organização Mundial de Saúde considera o idoso um ser ativo e agente das ações a ele direcionadas (BRASIL, 2006). A partir dessa concepção, o envelhecimento deixa de ser concebido como um ciclo da vida humana somente de perdas e doenças e passa a ser visto como um período de possibilidades também. Com isso, dá-se lugar ao idoso na sociedade como um ser participativo, ativo e em condições de dialogar sobre as políticas e programas direcionados a este ciclo da vida humana (PLONER, 2012). Sendo assim, “[...] as experiências e os saberes acumulados ao longo da vida seriam vistos como ganhos que podem ser otimizados e utilizados em prol do próprio indivíduo e da sociedade” (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 593).

Em concordância com a concepção de envelhecimento saudável e no cumprimento das diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e com o objetivo de participar efetivamente na Atenção à Saúde da Pessoa Idosa no município de Dourados, Mato Grosso do Sul, a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) desenvolveu, em 2007, o projeto de extensão *Redescobrimo as funções cognitivas na terceira idade*. Essa proposta teve como objetivos atender aos idosos acometidos de problemas cognitivos e depressivos, melhorar a autoestima e a socialização de idosos, promover exercícios que recuperassem e melhorassem as funções cognitivas dos idosos e instituir a investigação e a assistência multi e interdisciplinar na área da saúde mental do idoso, de forma sistematizada, no Programa de Atenção Básica do município de Dourados.

Desse modo, ampliaram-se, também, as ações da universidade junto à comunidade, principalmente em relação às atividades de promoção e manutenção da saúde mental. Essas ações são pautadas nas diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, que têm por finalidade manter, promover e recuperar a autonomia e a independência dos idosos com medidas interseoriais, interdisciplinares, coletivas e individuais.

A extensão é uma atividade voltada para a produção e sistematização do conhecimento a fim de torná-lo acessível, possibilitando uma formação profissional cidadã. Entendida como experiência vivenciada na realidade social e não como mera prestação de serviços, também é uma atividade de ensino já que envolve estudantes e tem um caráter educativo junto à população com a qual este projeto, que se configura como de extensão, foi e está sendo desenvolvido. A extensão deve advir de uma atividade de pesquisa que tenha a finalidade de captar a realidade objetiva para identificar as necessidades da comunidade.

Para isso, a proposta aqui apresentada realizou uma pesquisa na região urbana do município de Dourados, Mato Grosso do Sul, com 28 equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF). Teve-se como critério de inclusão, no projeto de pesquisa, pessoas de idade igual ou superior a 60 anos e cadastradas nas ESF e, de exclusão, idosos incapazes de se comunicar, indígenas residentes nas aldeias e, também, aqueles que se recusaram a participar ou a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta dos dados foi realizada por meio de entrevistas domiciliares na presença do Agente Comunitário de Saúde (ACS) ou do(a) enfermeiro(a) da ESF.

O projeto foi desenvolvido em quatro momentos assim denominados: Parte I – Capacitação dos profissionais de saúde, docentes e acadêmicos das universidades envolvidas; Parte II – Desenvolvimento da oficina de memória com os idosos pelo método Romain-Thiers e Passeios Turísticos, objeto do presente artigo; Parte III – Capacitação dos profissionais das Equipes de Saúde de Família para que fossem agentes multiplicadores; e Parte IV – Avaliação final de todo o processo com a equipe do projeto.

A concepção sociopsicanalítica do Romain-Thiers é que a psicomotricidade vivida no contexto sociogrupal deve ser compreendida não só pelas intersecções cognitivas, emocionais ou psicomotoras, mas também pela integração destas com o aspecto social para que o sujeito se insira melhor na cultura.

Dessa forma, o indivíduo sente-se produtivo porque passa pelo fazer e pela expressão motora, esta que é a ação pela qual tem a oportunidade de reparar as questões danificadas, não só no seu trabalho prático, mas na sua vida pessoal, tendo seu próprio corpo como referência de vida; um corpo que, sentindo e vivendo, descobre formas alternativas de crescer, amadurecer, ser adulto, ser produtivo e ser social (THIERS, 1994).

Com relação aos passeios, entendemos que as experiências relacionadas ao turismo são capazes de permitir (re)descobertas, reflexões e partilhas que certamente colaborariam com o processo das oficinas,

[...] as experiências de lazer e turismo deveriam ser concebidas e vivenciadas como fenômenos socioculturais em estreita relação, capazes de mobilizar

(re)descobertas de pessoas, lugares, culturas, naturezas e vivências lúdicas em um contínuo e significativo processo de reflexão, conhecimento, partilha e transformação (GOMES; PINHEIRO; LACERDA, 2010, p. 15).

O turismo por meio do *city tour* é apontado como uma atividade eficaz na melhoria da qualidade de vida de idosos por proporcionar vivências diferentes do cotidiano e por envolver a mente e o corpo, despertar o interesse pelo novo e pela aprendizagem, ampliando-se, ainda, à socialização e à integração com a comunidade em geral (ESPERANÇA et al., 2012).

Nesta perspectiva, entendemos que o turismo para essa faixa etária deva proporcionar entretenimento, lazer, conhecimento, interações sociais, novas amizades e, conseqüentemente, minimizar a solidão e promover melhor qualidade de vida.

O presente estudo tem como objetivo relatar os resultados do projeto de extensão *Redescobrimo as funções cognitivas na terceira idade* que, dentre outras atividades, trabalhou com oficinas de memórias, tendo como método a Sociopsicomotricidade Ramain-Thiers e passeios turísticos.

2 Percurso metodológico

Este estudo foi autorizado pela Secretaria Municipal de Saúde de Dourados e aprovado pelo Comitê de Ética da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (processo nº 593/2006) porque estava relacionado a uma pesquisa de doutoramento.

Para a oficina de memória, o critério de inclusão adotado foi de idosos com idade igual ou superior a 60 anos, cadastrados nas Equipes do Programa Saúde da Família da zona urbana e do Serviço Social do Comércio (SESC), com queixas de memória cujo teste de rastreio Mini-Exame do Estado Mental (Mini Mental) acusasse problemas cognitivos (SANTOS et al., 2010) e com sintomas depressivos avaliados pela Escala de Depressão Geriátrica (ALVARENGA et al., 2010); e de exclusão idosos, com diagnóstico de Doença de Alzheimer em estágio moderado ou avançado e usuários de medicamentos psicoativos. Por outro lado, a avaliação dos resultados foi realizada por meio de observação e anotações em um diário de campo realizado pela psicóloga, psicanalista, docente e coordenadora Ednéia Albino Nunes Cerchiari do projeto de extensão durante as atividades da avaliação expressa oralmente pelos idosos sobre o que a oficina e os passeios significaram para eles, bem como suas críticas e sugestões.

Participaram do desenvolvimento das atividades: um assistente social do Serviço Social do Comércio (SESC); quatro psicólogas (Universidade Estadual de

Mato Grosso do Sul/UEMS, Faculdades Anhanguera de Dourados e Associação Brasileira Ramain-Thiers); duas enfermeiras (UEMS e SESC); três estudantes de turismo (UEMS); quatro estudantes de psicologia das Faculdades Anhanguera de Dourados e duas estudantes de enfermagem (UEMS).

A oficina com os idosos foi realizada em dez encontros semanais nas dependências do Serviço Social do Comércio (SESC/Dourados), contando com a participação máxima de 18 idosos. Acerca desse quesito, é importante ressaltar que, para que houvesse o bom aproveitamento do curso por parte dos participantes e para que eles pudessem se expor, o número de idosos foi limitado a 20, sendo que o mínimo estabelecido foi de 10 pessoas.

Para a realização das atividades na Oficina, utilizou-se a Sociopsicomotricidade Ramain-Thiers, um processo dinâmico e integrado que mobiliza os conteúdos emocionais de ação, reação e relação social do sujeito. Trata-se de uma forma de ação terapêutica segura e consciente, aplicada por meio de um material rico e projetivo experimentado e constatado que favorece o reviver de questões parentais em grupo ou individualmente (THIERS, 1994).

O projeto atendeu a idosos assistidos pela ESF e também participantes das atividades desenvolvidas pelo Serviço Social do Comércio (SESC). Os passeios turísticos⁵ foram introduzidos nas atividades em conjunto com as oficinas com base nos fundamentos do Estatuto do Idoso, o qual legisla que o idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade (BRASIL, 2003).

Na oficina com os idosos, as atividades foram realizadas por uma psicóloga especialista na Metodologia Ramain-Thiers e cada encontro/sessão utilizou-se em três tipos de técnicas do método Ramain-Thiers (CASTRO, 2001; BAPTISTA et al., 2001), a saber:

1) Proposta corporal: o corpo é o instrumento por meio do qual o homem se comunica e se expressa; nele, encontra-se pontuada e inscrita toda a história não consciente. O corpo é o sistema percepto e, em cada poro, estão registrados uma história e um estímulo (THIERS, 1994). Essa proposta é composta de uma série de vivências de sensibilização da percepção corporal do sujeito: seus movimentos, seus limites, sua estrutura interna de sustentação e seu eixo central de organização global e parcial. Nessa atividade, foram utilizados materiais de diferentes tipos: bolas de diversas cores e tamanhos, bambolês, sacos de

5 Neste estudo, passeio turístico tem o mesmo significado que *city tour*, que é um termo utilizado pela literatura específica. O *city tour* tem por “[...] objetivo mostrar a cidade e seus principais diferenças ao turista, aguçando assim seu interesse para conhecer cada um dos atrativos individualmente. Nos passeios os atrativos são organizados de forma que seja possível perceber suas características significativas no local visitado” (TAVARES, 2002, p. 14).

areia, tecido, algodão, esponjas, cordas, elásticos, músicas, dentre outros, que servem como instrumentos mediadores e facilitadores do contato do sujeito com seu próprio corpo;

2) Psicomotricidade diferenciada ou proposta de mesa: um instrumental gráfico que permite a expressão projetiva de cada um em frente a propostas de recortes, cópias, simetrias, memória, modelagem, entre outras (THIERS, 1994), além do despertar da criatividade por meio de propostas semidirigidas como criações de painéis ou quadros que retratam a história de cada indivíduo. Nessa técnica, foi utilizada uma grande variedade de material como lápis grafite e colorido, caneta hidrocor, sucatas, tecidos, tintas, tesoura, cola, fita adesiva, lãs, linhas e outros materiais padronizados pelo método como papéis quadriculados, pontilhados e triangulares etc. O material original foi adaptado, considerando-se as variáveis dos participantes da oficina como grau de escolaridade e características próprias do processo de envelhecimento como visão e audição;

3) Verbalização: é o momento de assumir perante o grupo os conteúdos ou lembranças que emergem na realização das propostas (FÉLIX, 2009), o momento do compartilhar. Nesse momento, os participantes associaram às propostas suas histórias de vida e a vivência com os novos significados das questões emocionais. Cada participante do grupo teve a possibilidade também de perceber as relações entre as atividades por eles vivenciadas e sua própria história de vida.

Considerando-se a metodologia e o pensamento de Thiers (1994) quando se refere à identidade do profissional sociopsicomotricista como única por integrar em si, além da própria experiência de vida, a condição de aceitar trabalhar o indivíduo global (corpo, mente, afetos e social) e a utilização da metodologia Ramain-Thiers se propuseram de adaptar as propostas de psicomotricidade diferenciada para o grupo participante, tendo em vista suas especificidade, adaptando-se materiais e se optando por propostas que independem da presença contínua dos participantes, ou seja, considerando a possibilidade da falta.

Dessa forma, a participação em uma oficina não implica, necessariamente, prévia ou futura participação para conclusão da proposta ou para a aquisição do conhecimento por ela oferecido.

Além das atividades na oficina, foram realizados passeios turísticos — o *city tour* — pelo município de Dourados. Neste estudo, ao se incluírem os passeios turísticos como estratégia de exercício da memória, partiu-se da hipótese de que tal proposta, realizada regularmente, interfere nas funções cognitivas dos indivíduos, fundamentando-se em estudos de alguns pesquisadores do turismo que entendem a atividade turística como indutora de saúde: Moletta (1999), Krippendorf (2001), Heloísa Souza e Romeu Souza (2005), e Lima e Simson (2012).

Também foi realizada avaliação oral com os idosos para que os mesmos pudessem expressar o significado das oficinas. A fala dos mesmos foi identificada por códigos alfanuméricos (exemplo: Id. 1 correspondeu ao Idoso 1 e assim sucessivamente).

O *city tour* na cidade de Dourados foi realizado pelos professores e alunos do curso de Turismo da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, percorrendo-se os principais pontos turísticos da cidade e relatando sua história e seu valor cultural aos idosos.

3 Resultados e discussão

A Capacitação dos Profissionais, Docentes e Discentes (Parte I) envolvidos no projeto realizou-se no período de outubro a dezembro de 2007 e contou com a participação de 6 docentes dos cursos: Enfermagem (3), Turismo (1) e Psicologia (2), 7 discentes (Turismo: 2; Enfermagem: 3 e Psicologia: 2) e 4 técnicos (Enfermeiro: 1; Terapeuta Ocupacional: 1; Psicólogo: 1 e 1 Técnico da Divisão de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários da UEMS), com a finalidade de capacitar a equipe do projeto de extensão e torná-los multiplicadores numa visão multi e interdisciplinar, buscando integrar conhecimentos e ações para uma abordagem favorável aos idosos.

No período de março a abril de 2008, foi realizada a divulgação da oficina de memória com afixação de cartazes nas Unidades Básicas de Saúde da Família de Dourados e no Sesc. As inscrições ocorreram no início de junho. Seis idosos das equipes da Estratégia Saúde da Família e vinte do SESC inscreveram-se, porém somente dezoito concluíram as atividades. Dentre os motivos de abandono, destacam-se: a distância entre a residência e o SESC, a dificuldade de transporte coletivo e o número de encontros.

A oficina de memória pelo método Ramain-Thiers (Parte II) foi realizada em dez encontros semanais, às terças-feiras, das 14h às 16h, no período de junho a agosto de 2008. Participaram das atividades 18 idosos, sendo dois da Estratégia de Saúde da Família e dezesseis do Serviço Social do Comércio, com média de idade de 70,5 anos ($dp = 8,3$). A maioria eram mulheres, do lar e aposentadas. Os demais dados constam da Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos idosos participantes da oficina de memória segundo dados sociodemográficos. Dourados, MS, 2008.

VARIÁVEL	N	%
SEXO		
Feminino	17	94,4
Masculino	01	5,6
FAIXA ETÁRIA		
60 a 69 anos	08	44,4
70 a 79 anos	09	50,0
80 anos e mais	01	5,6
ESTADO CIVIL		
Casado	06	33,3
Viúvo	09	50,0
Solteiro	03	16,7
RENDIA FAMILIAR		
Até 01 Salário Mínimo	12	66,7
Acima de 01 Salário Mínimo	06	33,3
ESCOLARIDADE		
Analfabeto	01	5,6
1 a 4 anos	10	55,5
Acima de 5 anos de estudo	07	38,9
TOTAL	18	100,0

Esse perfil sociodemográfico é corroborado com achados de outros estudos epidemiológicos brasileiros que tratam da saúde dos idosos, em que se destacam o predomínio do sexo feminino, o fato de morar acompanhado, baixa escolaridade, residência em área urbana, renda *per capita* de até um salário mínimo e autoavaliação regular da saúde (ALVES; LEITE; MACHADO, 2010).

A capacitação com os Agentes Comunitários de Saúde (Parte III) foi realizada em nove encontros semanais, entre maio e julho de 2007, com conteúdos teóricos e práticos perfazendo uma carga horária de 36 horas. O número de participantes foi de 25 ACS, majoritariamente do sexo feminino (100%), casadas (52,9%), com média de idade de 41 anos, com 6,5 anos de tempo médio de serviço, e de vínculo empregatício efetivo (100%).

Na avaliação oral, os idosos puderam expressar o que a oficina de memória, por meio da metodologia Ramain-Thiers, significou para eles, conforme se pode perceber nestes depoimentos dos idosos: “Aqui, eu descobri como lidar com minha falta de concentração”⁶; “Descobri que minha falta de memória está

6 Fala do idoso participante (Id. 2).

relacionada à minha falta de atenção e concentração”⁷; “Eu descobri depois de tantos anos um dom que é a pintura, nunca imaginei que pudesse pintar telas um dia, gostei muito, me encontrei nesta atividade”⁸; “Hoje, eu trouxe o meu maiô, porque, quando terminar nossa atividade, vou fazer hidroginástica. Eu nunca imaginei que faria isto, porque eu não sei nadar, nunca consegui nadar e sempre quis aprender, mas eu tenho medo da água, mas a professora falou que não precisa saber nadar e que vai me ajudar, vai ter paciência comigo e eu vou perder o medo. Eu não imaginava que eu podia encontrar pessoas tão legais aqui, eu achava que aqui no Sesc só podia entrar gente rica e que não era para mim...”⁹.

Diante do exposto, observa-se que as atividades desenvolvidas através da metodologia de Romain-Thiers permitiram, aos idosos, a descoberta de novas possibilidades, corroborando estudos com idosos utilizando a mesma metodologia (CASTRO, 2001; BAPTISTA et al., 2001).

Thiers (1994) afirma que, entre outras funções, Romain-Thiers desenvolve o despertar da criatividade, o domínio da ação, a capacidade de recepção, a codificação-decodificação, a análise-síntese, a discriminação visual-auditiva, tátil, noções de organização espacial, localização, posição e relação no espaço, fundamentalmente desenvolvidas a partir do estado de atenção que se atinge. Esse estado de atenção leva à motivação e, conseqüentemente, a uma ação inovadora, transformadora.

Os passeios turísticos foram realizados quinzenalmente e percorreram os pontos turísticos da cidade de Dourados, auxiliando e despertando a memória dos idosos participantes.

Os passeios turísticos mostraram que podem ser utilizados como estratégia adequada para estimular a memória e melhorar a qualidade de vida, conforme constatado pela avaliação dos idosos: “Para mim, foi uma beleza, uma terapia”¹⁰; “Lembrei-me de coisas que fiz quando criança”¹¹; “Neste museu, me lembrei de coisas que meu pai fazia quando eu era criança”¹²; “Estes passeios me levaram a lembrar de coisas que tinha esquecido”¹³; “Eu achei o passeio ótimo, eu vi coisas que não sabia que existia aqui em Dourados”¹⁴.

Constatou-se, assim, que é possível estimular a memória dos idosos por meio de passeios turísticos culturais, históricos e de atividades de lazer. É

7 Fala do idoso participante (Id. 2).

8 Fala do idoso participante (Id. 1).

9 Fala do idoso participante (Id. 4).

10 Fala do idoso participante (Id. 3).

11 Fala do idoso participante (Id. 5).

12 Fala do idoso participante (Id. 5).

13 Fala do idoso participante (Id. 9).

14 Fala do idoso participante (Id. 11).

possível reintegrá-los à comunidade de forma prazerosa e altamente educativa, auxiliá-los a relembrar e reviver aspectos da história da cidade e, consequentemente, de suas próprias histórias. O bom funcionamento da memória é vital para que o idoso possa continuar a viver de maneira independente, pois vários estudos documentam que o idoso sem declínio cognitivo pode beneficiar-se de programas de treino e sem intervenção farmacológica (MATLIN, 2004; MIOTTO et al., 1999; BRUM et al., 2009; SKA et al., 2009; IRIGARAY et al., 2011).

O declínio das funções mentais que ocorre com a idade deve-se, em grande parte, à falta de atividade mental que, com frequência, segue-se paralelamente ao envelhecimento. O processo de envelhecimento pode ser acompanhado pelo declínio das capacidades tanto físicas como cognitivas dos idosos de acordo com suas características de vida, ou seja, decorrentes dos determinantes sociais que permearam a vida desses idosos (ALVARENGA et al., 2011).

Tal déficit cognitivo em idosos consiste em lentidão leve, generalizada e perda de precisão quando estes são comparados a pessoas mais jovens e pode ser medido por testes objetivos que relacionem situações do cotidiano (ALVARENGA et al., 2011). Um nível educacional elevado mostra-se como fator preventivo para o declínio cognitivo durante o envelhecimento normal (ARGIMON; STEIN, 2005).

Além do nível educacional elevado, também atividades lúdicas podem agir como prevenção. O turismo, por exemplo, proporciona aos indivíduos que nele se arriscam uma variedade incontável de sensações imaginárias. Para Krippendorf (2001), os passeios turísticos funcionam como uma terapia de combate ao estresse, vazio interior, tédio e esgotamento físico e mental. O lazer, assim como a atividade turística, tem se mostrado capaz de proporcionar aos seus praticantes motivações e expectativas que envolvem o imaginário de cada visitante, proporcionando-lhes integração, contato com a natureza, cultura e uma capacidade educativa através da fuga da rotina.

Nesse sentido, Heloísa Souza e Romeu Souza (2005) afirmam que as necessidades, desejos e satisfações não envelhecem, e as viagens podem ser uma solução para estimular os idosos a traçarem objetivos, encontrarem novos interesses e, assim, manterem sua mente ativa, melhorando a qualidade de vida e bem estar na velhice.

Dessa maneira, o turismo, assim como o lazer, tornam-se atividades fundamentais para o exercício da capacidade física e mental dos idosos, proporcionando-lhes bem-estar e satisfazendo suas necessidades e expectativas de acordo com as limitações exigidas nessa faixa etária, especialmente atividades desenvolvidas em grupo uma vez que “[...] os grupos estimulam os idosos ao autoconhecimento, trabalhando a sabedoria e a sensibilidade de cada um, a fim de que possam questionar-se sobre si mesmos, para se

autoconstruírem conscientemente” (RUSCHMANN; LIZ, 2012, p. 76). Também, a contribuição na valorização e integração do idoso na manutenção de sua qualidade de vida por meio de grupos de atividades foi mencionada por Romeu Souza, Heloísa Souza e Jacob Filho (2006).

É importante ressaltar ainda que a operacionalização desses passeios turísticos (tempo de duração, escolha dos lugares a serem visitados, número de paradas, dentre outros detalhes) levou em consideração as particularidades desses turistas idosos (SOUZA, R.; SOUZA, H.; JACOB FILHO, 2006) como locomoção, alimentação, limpeza, segurança, acessibilidade, ambiente, educação e treinamento (incluindo-se paciência, hospitalidade e cortesia dos envolvidos).

Sendo assim, é perceptível que o atendimento aos idosos não deve valer-se apenas dos cuidados da medicina avançada, mas levar em consideração, principalmente, a busca por vivências diferenciadas que proporcionem realização pessoal, satisfação e prazer por meio de atividades artísticas, intelectuais, esportivas, manuais, turísticas e sociais.

Enfim, a partir de autorrelato, a Sociopsicomotricidade Romain-Thiers e os passeios turísticos revelaram-se úteis e eficientes como estratégias adequadas de intervenção à saúde mental de idosos e, especialmente, tendo-se em vista as funções cognitivas.

4 Conclusões

O desempenho físico e social do idoso depende da integridade de suas funções cognitivas (atenção, concentração, percepção, linguagem, memória e inteligência), e o comprometimento das funções cognitivas produz um declínio considerável no funcionamento intelectual, que interfere nas atividades diárias como higiene pessoal, vestimenta, alimentação, atividades fisiológicas e de toalete, sendo comumente acompanhado e, ocasionalmente, precedido por deterioração do controle emocional, comportamento social ou motivação (ALVARENGA et al., 2011).

Entre as alterações mais comuns, destacam-se: angústia, sentimento de culpa, ira, agressividade, constrangimento, inversão de papéis, doenças orgânicas, entre outras, sendo indispensável o apoio terapêutico para o paciente e o cuidador/familiar (ALVARENGA et al., 2011). Com vistas nesse apoio, os resultados das atividades desenvolvidas no projeto possibilitaram aos idosos reflexões sobre as transformações corporais, psicológicas e mentais decorrentes do envelhecimento. Em frente aos depoimentos, verificou-se que cada possibilidade de ação e verbalização oferecida revelou o desejo e a possibilidade de

transformação, de superação e de descoberta ou redescoberta de potencialidades esquecidas e adormecidas pelo tempo. Trouxe ainda ao idoso o resgate da autoestima pelo fato de ter alguém para ouvir suas histórias carregadas de alegrias, tristezas, sofrimentos e ensinamentos. Cada fala, cada gesto, cada choro e cada lembrança traziam consigo a história projetada de cada um.

Com isso, foi possível recordar, refletir e elaborar novos rumos, descobrir novas possibilidades e criar uma nova forma de vida. Além do benefício direto para o idoso, o projeto promoveu o desenvolvimento de competências e habilidades dos acadêmicos bolsistas e colaboradores para a atuação na promoção, manutenção e recuperação da saúde física e mental de idosos; despertou também o interesse e um efetivo comprometimento dos acadêmicos para as questões do idoso. O trabalho ainda promoveu, entre os envolvidos no projeto, reflexões sobre os fatores físicos, funcionais, emocionais e sociais que afetam a saúde da pessoa idosa e, por fim, estabeleceu um intercâmbio entre a universidade e a comunidade.

Por fim, os resultados indicam a Sociopsicomotricidade Romain-Thiers e os passeios turísticos como estratégias adequadas de cuidado à saúde mental do idoso. Contudo, faz-se necessário o aprofundamento de estudos multi e interdisciplinares, especialmente àqueles direcionados à investigação da eficácia dessas atividades como estratégias de melhoria das funções cognitivas e da qualidade de vida, esta medida por instrumentos validados de pré-teste e pós-teste das atividades.

MEMORY WORKSHOP AS AN INTERVENTION STRATEGY IN SENIOR MENTAL HEALTH

abstract

This study aims at reporting the experience developed in the extension project "Rediscovering the cognitive functions in elderly" that, among other activities, worked with workshops on memories, having as method the Romain-Thiers socio-psychomotricity and also sightseeing. The participants were between 60 and 94 years old, mostly retired women, widows, with low income and low education. The testimonials of the elderly who participated reveal that the experience improved their concentration, attention and manual abilities. It was concluded that the Romain-Thiers socio-psychomotricity as well as the sightseeing are adequate strategies for the health mental care of the elderly.

keywords

Cognition. Elderly Health. Tourism.

referências

ALVARENGA, Márcia Regina Martins et al. Sintomas depressivos em idosos assistidos pela Estratégia Saúde da Família. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 217-224, abr./jun. 2010. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/view/17850>>. Acesso em: 27 nov. 2014.

ALVARENGA, Márcia Regina Martins et al. Perfil social e funcional de idosos assistidos pela Estratégia da Saúde da Família. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 16, n. 6, p. 478-485, jul./set. 2011. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/viewFile/20944/16233>>. Acesso em: 2 abr. 2014.

ALVES, Luciana Correia; LEITE, Lúri da Costa; MACHADO, Carla Jorge. Fatores associados à incapacidade funcional dos idosos no Brasil: análise multinível. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 468-478, maio 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102010000300010&script=sci_arttext>. Acesso em: 3 abr. 2014.

ARGIMON, Irani I. Lima; STEIN, Lilian Milnitsky. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 64-72, fev. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2005000100008>. Acesso em: 3 abr. 2014.

BAPTISTA, Lucia Pereira et al. Redescobrir a essência do ser na terceira idade, através da sociopsicomotricidade. In: THIERS, Solange; THIERS, Elaine (Org.). *A essência dos vínculos*. Rio de Janeiro: Altos da Glória, 2001. p. 88-115.

BRASIL. Senado Federal. *Estatuto do idoso*: Lei nº 10.741. Brasília, DF: Secretaria Especial de Editoração e Publicação, Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações, 2003.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Cadernos de Atenção Básica n. 19. Série A. Normas e Manuais Técnicos. 192 p.

BRUM, Paula Schmidt; FORLENZA, Orestes Vicente; YASSUDA, Monica Sanches. Cognitive training in older adults with Mild Cognitive Impairment: impact on cognitive and functional performance. *Dementia & Neuropsychologia*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 124-131, jun. 2009. Disponível em: <<http://www.demneuropsy.com.br/imageBank/PDF/dnv03n02a09.pdf>>. Acesso em: 2 abr. 2014.

CASTRO, Hortência Vital de. A Sócio-psicomotricidade Romain-Thiers e a terceira idade: "A arte de saber envelhecer". In: THIERS, Solange; THIERS, Elaine (Org.). *A essência dos vínculos*. Rio de Janeiro: Altos da Glória, 2001. p. 116-135.

ESPERANÇA, Raissa Ludmila de et al. Passeios turísticos como estratégia de prevenção e recuperação da saúde mental em idosos. *Turismo Visão e Ação*, Balneário Camboriú, v. 14, n. 2, p. 184-195, maio/ago. 2012. Disponível em: <<http://www6.univali.br/seer/index.php/rtva/article/view/2455/2348>>. Acesso em: 3 abr. 2014.

FÉLIX, Eleide. Sócio-psicomotricidade Romain-Thiers. In: GERALDI, Ana Cristina; THIERS, Solange (Org.). *Corpo e Afeto: reflexões em Romain Thiers*. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2009. p. 165-168.

GOMES, Christianne; PINHEIRO, Marcos; LACERDA, Leonardo. *Lazer, turismo e inclusão social intervenção com idosos*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2010. 90 p.

Recebido: 17/05/2014
Aceite Final: 23/12/2014

IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcell; GOMES, Irenio; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Funções cognitivas e bem-estar psicológico em idosos saudáveis. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 215-227, dez. 2011. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/18613>>. Acesso em: 3 abr. 2014.

KRIPPENDORF, Jost. *Sociologia do Turismo: para uma nova compreensão do lazer e das viagens*. São Paulo: Aleph, 2001. 184 p.

LIMA, Livia Morais Garcia; SIMSON, Olga Rodrigues de Moraes von. Idosos, turismo e gerontologia: diálogos possíveis. In: RUSCHMANN, Dóris van de Meene; SOLHA, Karina Toledo. *Turismo e Lazer para a pessoa idosa*. Barueri: Manole, 2012. p. 317-339.

MATLIN, Margaret. *Psicologia Cognitiva*. Rio de Janeiro: LTC, 2004. 424 p.

MIOTTO, Eliane Correa et al. Cognitive rehabilitation of neuropsychological deficits and mild cognitive impairment: a review of the literature. *Dementia & Neuropsychologia*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 139-145, abr./maio/jun. 2008. Disponível em: <http://www.demneuropsy.com.br/detalhe_artigo.asp?id=55>. Acesso em: 3 abr. 2014.

MOLETTA, Vânia Florentino. *Turismo para a terceira idade*. Porto Alegre: Sebrae RS, 1999. 60 p.

PLONER, Kátia Simone. Educação para uma práxis solidária e um envelhecimento ativo. In: RUSCHMANN, Dóris van de Meene; SOLHA, Karina Toledo. *Turismo e Lazer para a pessoa idosa*. Barueri: Manole, 2012. p. 3-24.

RUSCHMANN, Dóris van de Meene; LIZ, Edna Mello de. Turismo e grupos de convivência: uma abordagem metodológica. In: RUSCHMANN, Dóris van de Meene; SOLHA, Karina Toledo. *Turismo e Lazer para a pessoa idosa*. Barueri: Manole, 2012. p. 75-86.

SANTOS, Cássia da Silva et al. Avaliação da confiabilidade do Mini Exame do Estado Mental em idosos e associação com variáveis sociodemográficas. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 15, n. 3, p. 406-412, jul./set. 2010. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/view/18879>>. Acesso em: 21 nov. 2014.

SOUZA, Heloísa Maria Rodrigues; SOUZA, Romeu Rodrigues de. Terceira Idade e Turismo. In: TRIGO, Luís Gonzaga Godói. *Análises regionais e globais do turismo brasileiro*. São Paulo: Roca, 2005. p. 301-311.

SOUZA, Romeu Rodrigues de; SOUZA, Heloísa Maria Rodrigues de; JACOB FILHO, Wilson. *Turismo e qualidade de vida na terceira idade*. Barueri: Manole, 2006. 98 p.