

Metamemória no envelhecimento e os impactos promovidos pela Oficina de Memória

Katia Simone Ploner*, Marlucci Camila Gomes**, Sunamita Tábita dos Santos**

Resumo

Em pessoas idosas, as queixas em relação ao declínio da memória são comuns. Nessa perspectiva, foi criado o projeto denominado Oficina de Memória. O presente estudo tem por objetivo geral analisar a metamemória no envelhecimento dos participantes e os impactos promovidos pela referida oficina. Os objetivos específicos são identificar os motivos pelos quais os idosos buscaram o curso, verificar se ocorreram mudanças na metamemória após participarem da oficina e se houve impacto na qualidade de vida dos sujeitos. Para tanto, foram entrevistadas oito pessoas que participaram, em 2014, da Oficina de Memória do Serviço Social do Comércio (Sesc) de Itajaí, Santa Catarina. As entrevistas foram gravadas, transcritas e submetidas à análise de conteúdo, por meio da técnica de análise temático-categorial. O material textual deu origem a quatro categorias: percepções sobre a memória, motivos para participar da Oficina de Memória, impacto da oficina na metamemória e na qualidade de vida. Constatou-se que os participantes consideram que sua memória é parte importante da constituição de sua identidade

e elemento organizador da vida no cotidiano. Apesar de a maioria dos entrevistados perceber seu bom funcionamento mnemônico, eles relataram identificar também, com o passar dos anos, transformações na memória. Os resultados apontaram que a participação na oficina contribuiu para a otimização dessa função e para a socialização, impactando de forma positiva na qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Memória. Metamemória. Oficina de Memória. Qualidade de vida.

Introdução

Assim como as demais etapas da vida, o envelhecimento é um processo contínuo de transformações, marco importante do desenvolvimento humano, que afeta as estruturas físicas, cognitivas e a percepção subjetiva do indivíduo. Ritmo, velocidade e tempo podem ser

* Docente e orientadora de Iniciação Científica do curso de Psicologia na Universidade do Vale do Itajaí. Mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: ploner@univali.br

** Alunas de Iniciação Científica do curso de Psicologia da Universidade do Vale do Itajaí. Endereço para correspondência: Rua José de Alencar, 49, São Vicente, Itajaí, SC. CEP 88309-245. E-mails: malumcg@hotmail.com / sunamita_tabta@hotmail.com

↳ <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v13i2.5937>

Recebido em: 08/04/2016. Aceito em: 07/08/2016.

diferentes para cada organismo (PARRENTE, 2009).

A teoria do curso da vida – *Life-span* – é o método conceitual que descreve o processo de envelhecimento bem-sucedido, no qual está envolvido o modelo de estratégias denominado seleção, otimização e compensação. O envelhecimento bem-sucedido implica na manutenção da autonomia, que possibilita ao indivíduo seguir o curso de sua vida, mantendo a integridade de sua identidade e de sua capacidade de interagir com o mundo. Dessa forma, o envelhecer bem deve-se a um equilíbrio sutil entre limitações e possibilidades, sendo alcançado por meio de estratégias que possibilitam a manutenção de sua eficácia (GUERREIRO; CALDAS, 2001).

As modificações do processo de envelhecimento são estudadas pela psicologia e são conceituadas como alterações cognitivas, entre elas as transformações na memória. O termo cognição refere-se a funções/capacidades que possibilitam ao homem a aprendizagem constante e o planejamento de estratégias para a sua adaptação ao meio ambiente (GUERREIRO; CALDAS, 2001). Os aspectos cognitivos são subdivididos em funções interdependentes, tais como atenção, memória, vocabulário, organização, orientação e funções executivas (NERI; NERI, 2013).

O envelhecimento que transcorre com sucesso, agregado ao conceito de bem-estar pessoal e social, relaciona-se à concepção de qualidade de vida. Esse conceito está atrelado a uma diversidade de valores que constitui o sujeito, princi-

palmente, aqueles relacionados à saúde, à renda, ao reconhecimento, à atuação, à afetividade, ao relacionamento familiar e social (NERI, 1993).

Para Yassuda, Lasca e Neri (2005), o conjunto de ideias e sentimentos a respeito da memória denomina-se metamemória. Segundo essa formulação, alterações particulares na metamemória do idoso, como crenças mais negativas sobre a memória, podem influenciar importantes variáveis moduladoras do desempenho, tais como esforço despendido, motivação e uso de estratégias. Segundo Yassuda (2004), a metamemória pode influenciar a memorização e as crenças do indivíduo relacionadas às mudanças no envelhecimento podem acarretar prejuízos no desempenho de tarefas que necessitem da memória. Logo, a percepção do idoso sobre sua função é de fundamental importância, pois se ela for negativa, poderá afetar sua capacidade de desempenhar tarefas, gerar dificuldades de relacionamento e no modo como lida consigo mesmo. Segundo Sé, Queros e Yassuda (2004), trabalhar com pessoas mais velhas acerca de suas ideias sobre o funcionamento da memória é essencial para construir crenças positivas e melhorar seu desempenho.

As oficinas de memória são compreendidas como um forte recurso para as pessoas que necessitam de uma atenção especial para a memória além de promover saúde no envelhecimento (ALMEIDA; BERGER; WATANABE, 2007). Uma das experiências pioneiras foi desenvolvida por Tânia Guerreiro e Célia Pereira Caldas (2001), que, até o

momento, são consideradas referência na área e continuam desenvolvendo o trabalho na Universidade Aberta da Terceira Idade/Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI/Uerj). A perspectiva das autoras foi ampliada por meio da leitura do livro *Gym cerveau*, de autoria da psicóloga Monique Le Poncin-Laffite, que relatava o defrontar do sujeito no processo de envelhecer com as falhas de memória.

Guerreiro e Caldas (2001) afirmam que por meio de atividades, de dinâmicas de grupo e de vivências do processo ensino-aprendizagem, próprias da oficina, a estimulação e a participação efetiva são proveitosas aos envolvidos. Sendo assim, a oficina tem por objetivo dar um significado à memória, possibilitando a compreensão do seu funcionamento e de suas peculiaridades no período do envelhecimento. E, ainda, apresentar estratégias para melhorar ou manter o desempenho da memória, de forma que oportunize a participação efetiva dos participantes e a reflexão para a aplicabilidade dos treinos na vida diária (ALMEIDA; BERGER; WATANABE, 2007).

Nessa perspectiva, a Universidade Federal Fluminense, no Polo Universitário dos Goytacazes, no Rio de Janeiro, realizou uma oficina de memória como projeto de extensão. O projeto fundamentou-se em conhecimento, socialização e ludicidade e visava transmitir o máximo de informação possível a respeito dos processos da memória e da terceira idade, a fim de promover reflexões que subsidiassem a atuação de agentes multiplicadores na comunidade. O am-

biente de uma oficina de memória deve constituir um espaço que acolha pessoas idosas por meio da socialização e realização de atividades lúdicas (OLIVEIRA et al., 2012a).

Guerreiro e Caldas (2001), em função de sua atuação no Projeto de Extensão e Cultura UnATI, relatam suas experiências com a Oficina de Memória da Universidade do Rio de Janeiro e salientam que o termo oficina deve-se ao fato de a atividade ser dinâmica para o desenvolvimento do sujeito, baseada, teoricamente, na perspectiva educacional e ter por objetivo possibilitar que o participante conheça e desenvolva seus recursos cognitivos e suas capacidades. A oficina pode ser realizada em grupo ou individualmente, considerando o bem-estar e a atenção, buscando exercitar os raciocínios lógico e abstrato e a expressão verbal com o uso de jogos, vivências e exercícios.

Outra pesquisa com oficina foi desenvolvida no Mato Grosso do Sul. Assim como os demais estudos realizados na área, a Oficina de Memória do Serviço Social do Comércio, em Dourados, buscou trabalhar com idosos saudáveis e sem diagnóstico médico de demência. Na pesquisa foram aplicados o miniteste de estado mental, o teste de fluência verbal e um questionário sociodemográfico. Com o resultado, observou-se a melhora dos participantes em relação a diversos fatores, como motivação, atenção, concentração e quanto à capacidade de conservar informações/memória (MOREIRA; MARTINS, 2010).

A importância da estimulação cognitiva por meio da oficina de memória é esclarecida por diversos autores, como Almeida et al. (2007); Cabral, Amaral e Brandão (2009); Lemos, Leal e Paz (2011); Souza e Chaves (2005); Yassuda et al. (2006), Araújo et al. (2012). Muitos apontam, em suas estratégias, resultados significativos na redução das queixas referentes à memória, pautadas no conhecimento e no processo de ensino-aprendizagem.

A oficina de memória tem como princípio a possibilidade de otimização das habilidades e competências existentes, compensação das perdas e seleção do comportamento, na perspectiva da teoria do *Life-span*. Anita Neri e Marina Neri (2013), Mônica Yassuda (2004), Nelma Queros (2005), Tânia Guerreiro e Célia Caldas (2001), Cecília de Souza Oliveira e colaboradores (2012a) são autores com pesquisas, publicações e intervenções na área da gerontologia, que relacionam envelhecimento e cognição, incluindo a memória, sendo seus trabalhos primordiais para o embasamento teórico desta pesquisa.

Diante disso, o presente estudo teve por objetivo geral analisar as características da metamemória no envelhecimento dos participantes e o impacto promovido pela Oficina de Memória na qualidade de vida desses sujeitos. Os objetivos específicos foram: identificar os motivos pelos quais os idosos buscaram a oficina, comprovar se ocorreram mudanças na metamemória após a participação na Oficina de Memória e avaliar seus impactos na qualidade de vida.

Metodologia

A presente pesquisa constitui-se de um estudo exploratório, com caráter descritivo e de perspectiva qualitativa. Segundo Lorenzi (2008), a abordagem qualitativa permite acessar com mais liberdade a subjetividade e a multidimensionalidade no estudo.

Participantes

A população investigada foi constituída pelos sujeitos que participaram da Oficina de Memória promovida pelo Sesc na cidade de Itajaí, no estado de Santa Catarina. O curso de quatro meses ocorreu no segundo semestre de 2014, distribuído em dois encontros semanais de duas horas no período vespertino. A equipe do referido curso contou com uma pedagoga, que exerce o cargo de coordenadora, e uma psicóloga, contratada temporariamente. O público dessa oficina, tradicionalmente, gira em torno de 15 a 25 participantes, sendo a maioria com mais de 60 anos de idade.

Ao final do segundo semestre de 2014, após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética da universidade, a coordenadora fez o convite aos alunos concluintes da Oficina de Memória para participar do estudo. Das dez pessoas que concordaram, uma desistiu, alegando não ter mais interesse em participar, com outra não foi possível fazer contato, pois o telefone informado foi dado como inexistente. Portanto, a presente pesquisa contou com oito participantes, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Caracterização dos participantes quanto à idade e ao número de participações na Oficina de Memória

Participantes	Idade	Sexo	Participação
P 1	64	Feminino	4 semestres
P 2	73	Feminino	3 semestres
P 3	68	Feminino	5 semestres
P 4	73	Feminino	2 semestres
P 5	85	Masculino	1 semestre
P 6	70	Feminino	4 semestres
P 7	76	Masculino	4 semestres
P 8	71	Feminino	3 semestres

Fonte: elaboração das pesquisadoras.

De acordo com os dados obtidos, observou-se que a média de idade dos participantes foi de 75 anos, variando entre 64 e 85 anos de idade. Todos os participantes da pesquisa eram aposentados. Dos entrevistados, dois eram do sexo masculino e seis do feminino. Sete pessoas participaram mais de uma vez da Oficina de Memória e apenas um sujeito participou uma única vez.

Para garantir o sigilo e o anonimato dos entrevistados e proporcionar, assim, melhor compreensão acerca dos resultados apresentados, durante a pesquisa, as falas dos entrevistados serão apresentadas de forma padronizada, identificando cada participante pela letra P, seguida da ordem numérica da entrevista. O sexo feminino será indicado pela letra F e o masculino pela letra M, seguidas da indicação da idade do entrevistado.

Instrumentos

Como instrumento de coleta de dados foi utilizada a entrevista semiestruturada, que, segundo Cervera, Parreira e Goulart (2011), caracteriza-se pela formulação de perguntas antecipadamente estruturadas, que servem de eixo orientador, permitindo ao entrevistador uma boa percepção das questões levantadas. O roteiro para a entrevista foi dividido em duas partes: a primeira parte referente à percepção da memória antes de participar da Oficina de Memória e a segunda referente à percepção dos impactos no cotidiano e na qualidade de vida após a participação no projeto.

Procedimento para coleta de dados

Os dados necessários para a definição do perfil dos participantes foram obtidos por meio das fichas preenchidas no momento de inscrição para a oficina. Para tanto, as pesquisadoras contaram com o auxílio da coordenadora do curso do Sesc Itajaí, que realizou a mediação, fez o convite aberto a todos os participantes da oficina, esclarecendo o objetivo do estudo. As pesquisadoras assinaram o termo de utilização de dados para coleta de dados de pesquisas envolvendo seres humanos.

Os indivíduos que concordaram com os termos da pesquisa deixaram uma permissão assinada com a coordenadora para que fossem disponibilizados o endereço e o número de telefone para posterior contato das pesquisadoras para agendamento de dia e local para coleta

de dados, de acordo com a disponibilidade e o interesse dos entrevistados.

Antes do início de cada entrevista, foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012). Após a assinatura do documento pelo entrevistado, a entrevista foi gravada em áudio, com duração média de 40 minutos, que foi, posteriormente, transcrita.

Cabe ressaltar que esta pesquisa está de acordo com os princípios e procedimentos éticos contidos nas diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, pois foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Vale do Itajaí e aprovada sob o Protocolo nº 684.010.

Procedimento para análise de dados

A análise de conteúdo, em termos gerais, pode ser definida como um conjunto de instrumentos metodológicos que têm como fator comum uma interpretação controlada, baseada na inferência (CASTRO; ABS; SARRIERA, 2011). De acordo com Oliveira (2008), a análise de conteúdo consiste de três etapas, a saber: a) pré-análise; b) exploração do material ou codificação; c) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Na pré-análise foi realizada a leitura das entrevistas e a formulação das hipóteses. Na exploração do material, ou codificação, foram transformados sistematicamente os dados da entrevista em 294 unidades de registro, o que permitiu uma descrição

exata das características pertinentes ao conteúdo. Por fim, no tratamento dos resultados, quando foram colocadas em relevo as informações fornecidas pela análise.

Resultados e discussão

No material textual, que buscou compreender como os participantes percebem sua metamemória no envelhecimento e quais impactos observaram no correr dos dias a partir da Oficina de Memória, inicialmente, foram identificadas 388 unidades de registro (URs). Após nova análise, permaneceram 294 URs, distribuídas em quatro categorias: percepções sobre a memória (subcategorias: significado de memória, metamemória no envelhecimento, relação entre atividade e memória); motivos para participar da oficina de memória (subcategorias: socialização, prevenção de dificuldade de memória); impacto da Oficina de Memória na metamemória; impacto da Oficina de Memória na qualidade de vida (subcategorias: interação social, motivação para o comprometimento com a qualidade de vida).

Categoria 1: percepções sobre a memória

Em relação à metamemória no envelhecimento, foram identificadas três subcategorias. São elas: significado da memória, metamemória no envelhecimento e relação entre atividades e memória.

Significado de memória

A memória é primordial para confirmar o processo de identidade do sujeito. Para Chariglione (2014), as pessoas se localizam no mundo e se definem como sujeitos por meio da memória, é em função dela que se pode falar o que se sabe e o que se conhece. Essa subcategoria demonstra a percepção dos idosos sobre a importância da memória em suas vidas, traduzida por eles como essencial para sua identidade e para as atividades diárias.

Os autores Lima e Cammarota (2011) ressaltam que a capacidade de guardar informações é uma das características do envelhecimento saudável, que se reflete em bem-estar psicológico e social, importante para que o indivíduo se sinta parte da sociedade. Sendo assim, a memória é o produto de um processo de aprendizagem, derivado de experiências e práticas que permanecem no decorrer da vida, o que torna o indivíduo independente. Dos oito entrevistados, quatro apontaram a memória como essencial para a vida (P1, P2, P3, P5).

Para P1 (F/64 anos), a memória é essencial, pois sem ela não é possível se perceber no processo de existência. Em sua fala, é demonstrada a relevância afetiva e a importância da memória no seu cotidiano: “[...] é o bem viver, bem querer [...] sem a memória você não faz nada [...]”. No relato de P5 (M/85 anos), a memória é compreendida como aquilo que constitui a identidade: “[...] a memória é a minha identidade [...]”. Para Santos e Ortega (2012), a memória tem

o importante papel de assegurar a identidade e propiciar a continuidade da vida mental. É por meio dela que uma série de conhecimentos adquiridos ao longo da vida é conservada, como as relações com pessoas e objetos, as adaptações cotidianas e a consciência de si próprio.

Quatro participantes (P4, P5, P7, P8), além de conceituar memória como essencial, ressaltam que também funciona como elemento organizador de vida. Nesse sentido, P4 (F/73 anos) confirma que a memória serve para a orientação da vida: “[...] já pensou uma pessoa sem memória? Ela não consegue dar nem um passo à frente [...]”. Segundo Dividino e Faigle (2012), a memória é imprescindível, pois é capaz de realizar uma variedade de operações que permite identificar e classificar sons, sinais, cheiros, gostos e sensações, além de permitir a realização de diversas tarefas diariamente.

Já P5 (M/85 anos) entende a memória como organizador de metas: “[...] eu tendo uma boa memória, vou atingir todos os objetivos [...]”. Para Siqueira (2014), a memória é tão importante para as habilidades que sua perda restringe a independência e a autonomia, o sujeito não consegue suprir suas próprias necessidades e não tem capacidade de decisão e comando sobre si, dependendo de outrem.

Percebe-se que os idosos reconhecem a memória como função de suma importância para a constituição do sujeito e para a continuidade de suas habilidades diárias. Com o objetivo de identificar as crenças acerca da metamemória no envelhecimento, a próxima subcategoria

analisada refere-se às percepções relacionadas ao funcionamento da memória e às mudanças no decorrer do tempo.

Metamemória no envelhecimento

As crenças acerca de memória ou metamemória estão relacionadas à percepção do indivíduo sobre o funcionamento dessa função. Conforme afirma Caixeta (2010), a metamemória nos traz referência do funcionamento da própria memória, das capacidades do processo de memorização, da aprendizagem, de ter consciência do que é conhecido e do que não é. Assim, as crenças têm o poder de influenciar o desempenho das tarefas de memória, devido à percepção de dificuldades mnemônicas anteriores (NERI; YASSUDA, 2004).

Nesse sentido, buscou-se identificar se os idosos perceberam, ao longo dos anos, mudanças em sua memória. As crenças relacionadas ao seu bom funcionamento e à percepção de dificuldades com a lembrança imediata foram as mais citadas. As primeiras foram mencionadas como positivas, apesar de algumas dificuldades se tornarem presentes com o passar do tempo. Dos oito entrevistados, seis (P2, P4, P5, P6, P7, P8) relataram perceber o bom desempenho de sua memória.

A percepção de P6 (F/70 anos) é de que não há grandes dificuldades com a memória e que recorda com facilidade dos fatos vivenciados: “[...] Eu me lembro de tudo muito bem, tenho uma boa memória fotográfica, de elefante! [...]”. Para Santos et al. (2012), a ausência de queixas de memória bem como a manutenção

do desempenho cognitivo apresentam-se como indicadores do envelhecimento bem-sucedido. Contudo, P4 (F/73anos) ressalta que, apesar de possuir boa memória e, dificilmente, esquecer as coisas, ela tem suas falhas:

[...] eu acredito que eu tenho uma boa memória; minha memória sempre foi boa, eu não esqueço assim das coisas, do meu cotidiano, do que eu tenho que fazer, eu me lembro bem assim das coisas, tudo, a minha memória vem fácil assim [...] é porque às vezes a nossa memória... ela falha também [...]

De acordo com Lima (2010), esses pequenos esquecimentos corriqueiros do dia a dia, falhas e esquecimentos de objetos, de nomes ou do que se iria fazer são queixas habituais de idosos.

As mudanças na memória, que os entrevistados perceberam ao longo dos anos, evidenciaram dificuldades de lembrança imediata. Cinco (P2, P4, P5, P7, P8) dos oito participantes citaram essa mudança. P4 (F/73 anos) enfatiza que: “[...] quando se é jovem a memória é instantânea, naquele momento [...]”. Para Ávila e Bottino (2008), o resgate e o reconhecimento de informações estão relacionados à memória episódica e prospectiva, que, com o envelhecimento, podem sofrer desgastes.

Santos e Bromberg (2014) confirmam que as alterações cognitivas estão presentes no envelhecimento normal e se apresentam como lentidão no processamento de informações, que interfere na fixação e prontidão dessas, lentidão no estabelecimento de novas estratégias de pensamento, dificuldades em manter a concentração e menor rendimento em

tarefas. Esse conceito vem ao encontro do que P2 (F/73 anos) percebe, ao afirmar que seu raciocínio ficou mais lento e o resgate de lembranças e informações passou a ser mais difícil:

[...] a gente fica com menos raciocínio né, agora eu acho que um pouco mais lento, mais demorado... algumas coisas assim do passado a gente já tem um pouco mais de dificuldade assim... de lembrança imediata, é bem mais lenta [...].

De acordo com a fala de P2 (F/73 anos), habitualmente ocorrem esquecimentos repentinos e em algumas situações não se recorda do que iria fazer: “[...] às vezes acontece de eu ir até a geladeira, e pensar [...] o que eu vim buscar aqui? [...]”. Essas falhas de memória são citadas por Lindôso et al. (2011). Os autores ressaltam que o fato de o idoso não se lembrar de onde guardou algo ou de esquecer o nome de pessoas conhecidas, mas que não vê há algum tempo, são chamados de “brancos ocasionais”. E, com o passar do tempo, as falhas de memória e o esquecimento podem aumentar, mobilizando a dinâmica familiar e social de modo a que se gerem crenças negativas no funcionamento da memória.

Conclui-se que os participantes percebem o bom funcionamento da memória e, ao mesmo tempo, reconhecem que, com o passar dos anos, suas habilidades em relação à sua função foram modificadas, tornando-a mais lenta. A partir dessa mesma percepção, buscou-se investigar tipos de atividades que pudessem auxiliar na manutenção

da memória, trabalhadas na próxima subcategoria.

Relação entre atividade e memória

A prevenção de doenças e a promoção da qualidade de vida devem ser prioridade nos dias de hoje. Sendo assim, prevenir déficits intelectuais passa a ser fundamental para se obter longevidade, autonomia e qualidade de vida (LEMPKE; BARBOSA; MOTA, 2012).

Nesse sentido, Guerreiro e Caldas (2001) ressaltam que os exercícios trabalhados na oficina devem constituir uma prática de educação para saúde, que vise favorecer ao participante, a partir de sua capacidade, conhecer recursos cognitivos e ações eficazes. Os exercícios trabalhados devem otimizar capacidades e ampliar potencialidades, podem ser realizados individualmente ou em grupos e objetivam o exercício de funções que envolvam percepção, concentração, raciocínio lógico, criatividade, etc.

Além das atividades trabalhadas na oficina, buscou-se identificar atividades próprias de cada dia que fossem consideradas auxiliadoras do funcionamento mnemônico. Como resultado, cursos, leituras e palavras cruzadas foram considerados atividades que mais auxiliam a memória.

Dos oito entrevistados, dois relataram cursar língua estrangeira (P1 e P5). O entrevistado P1 (F/64 anos), sobre as atividades auxiliares, ressalta que faz curso de língua estrangeira e define a atividade como fator de estimulação para sua memória: “[...] estamos fazendo curso

de francês, eu faço tudo mesmo para que a minha memória seja turbinada [...]”. Segundo Nunes e Menezes (2014), embora muitas pessoas tenham receio em relação a declínios que possam limitar sua independência, a idade avançada não é sinônimo de perdas cognitivas. E, na velhice, o processamento mais lento das informações não impede os processos de aprendizagem. Para Bella (2007), a aprendizagem de idiomas, na velhice, surge como veículo de bem-estar e auxilia a manter os níveis de funcionamento.

Atividades como palavras cruzadas também foram relatadas por dois participantes (P2 e P4) como estratégia para melhorar a memória. P4 (F/73 anos) ressalta que, além de ler, também faz palavras cruzadas:

[...] eu tenho o hábito de ler muito, tô sempre assim em exercícios que ativa a memória, não só as palavras cruzadas, mas bordados, ou alguma coisa que a minha memória trabalhe, que estimule nessas tarefas [...].

Segundo Nunes et al. (2004), os exercícios de estimulação, como atividades de lazer, jogos, palavras cruzadas, são ações básicas, simples, mas que são efetivas na manutenção da memória e das demais funções cognitivas. Essas atividades têm relevância no cotidiano do idoso, a estimulação é importante para a autonomia e para o desempenho cognitivo.

De acordo com Knecht (2012), a leitura também oferece benefícios às funcionalidades cognitiva, social e cultural do sujeito. Citada como atividade estimuladora da memória por outros três entrevistados, evidencia-se que a leitura é realizada com frequência. Conforme

ênfatiza P2 (F/73 anos): “[...] eu primo muito por isso, eu leio muito livro [...]”. Costa e Bortolin (2007) complementam que a leitura, na velhice, pode proporcionar prazer, pois possibilita o resgate de experiências, proporciona conhecimento e satisfação, além de ser uma prática importante para o funcionamento cognitivo do indivíduo.

Sendo assim, a teoria comprova a hipótese de que, para os idosos, adquirir novos conhecimentos, praticar habitualmente jogos, como palavras cruzadas e o exercício da leitura, efetivamente, promovem a estimulação da memória.

A próxima categoria abordará os motivos pelos quais os entrevistados buscaram participar da Oficina de Memória e quais suas impressões, atualmente, sobre o curso.

Categoria 2: motivos para participar da Oficina de Memória

A categoria que apresenta os motivos que levaram os participantes a procurar pela Oficina de Memória foi dividida em duas subcategorias: socialização e prevenção de dificuldade na memória.

Socialização

Dos oito participantes, cinco (P3, P4, P5, P6, P8) relataram que a procura pela Oficina de Memória foi motivada pela procura por socialização, objetivando a interação social. Compreende-se por socialização a participação no contexto social, como uma oportunidade de aproximar-se de pessoas que estejam dispo-

níveis e dispostas a estabelecer relações de amizade (MOURA; SOUZA, 2012).

Para P8 (F/71 anos), a busca pelo curso surgiu da necessidade de fazer novas amizades:

[...] eu não fui pra oficina porque eu queria melhorar a minha memória, não fui com essa intenção, eu fui lá pra fazer amigos [...].

Segundo Oliveira et al. (2012a), o ser humano, por excelência, tem necessidade de se relacionar. A procura pelo convívio e pela construção de vínculos, primordiais ao longo do desenvolvimento humano levam à socialização.

Essa busca foi evidenciada nas seguintes frases:

[...] a procura não foi pela memória, mas para interação [...] (P5, M/85 anos).

[...] quando eu entrei na oficina, nem foi tanto pela memória, mais pra conviver, foi mais pra convivência com as pessoas. Então assim, a busca foi pela interação social [...] (P6, F/70 anos).

Araújo et al. (2012) ressaltam que os treinos de memória objetivam a ressocialização, a interação com outros idosos, o compartilhamento de queixas e de estratégias de superação.

Para Lemos, Leal e Paz (2011), a Oficina de Memória funciona como um espaço de convivência e se predispõe a suavizar o peso da tristeza e da solidão, conforme ressalta a participante P3 (F/68 anos): “[...] a gente entra numa solidão, num caixote, ficando isolado do mundo, por isso procurei a Oficina de Memória [...]”. De acordo com Moura e Souza (2012), certamente, reconhece-se o valor da socialização na velhice, especial-

mente no contraste com o esvaziamento da rede social, advindo da saída dos filhos de casa e da aposentadoria.

Observa-se que dos oito entrevistados, dois homens (P5 e P7) afirmaram ter iniciado o curso para acompanhar as esposas e que, participando, encontraram motivação para a permanência. Esse dado reforça a questão de gênero, presente nos grupos e tradicionalmente abordada na gerontologia (DEBERT; BRIGEIRO, 2012; PLONER, 2008; MONTANÉ; SÁNCHEZ, 2010). Esses autores afirmam que as atividades dos homens mais velhos são voltadas para esportes, participação em associações de aposentados ou atividades do mundo do trabalho, e a participação das mulheres, em grupos voltados para autoconhecimento e interação social.

Ficou evidente nas falas a importância da socialização para os participantes do curso. Contudo, houve relatos que confirmaram a necessidade de se prevenir as dificuldades com a memória, conforme abordado na categoria a seguir.

Prevenção de dificuldade de memória

Na subcategoria prevenção de dificuldade de memória, serão apresentadas frases que ilustram a preocupação dos participantes em manter, ou ainda, melhorar o funcionamento da memória. Para Yassuda et al. (2006), o bom funcionamento da memória é vital para que o idoso possa continuar a viver de maneira independente. Dos oito participantes, cinco relataram que procuraram o curso em função da memória (P1, P2, P4, P7, P8), com o intuito de mantê-la ativa bem como para compreender seu funciona-

mento e prevenir possíveis danos devido ao processo de envelhecimento.

A preocupação em ativar a memória foi perceptível na fala a seguir:

[...] é que eu estava ficando preguiçosa, eu acho que é essa preguiça, se você deixar que vai balançar e não deixa prestar atenção na memória, vi que eu estava ficando preguiçosa e procurei a Oficina de Memória [...] (P1, F/64 anos).

No relato, evidenciou-se que a ociosidade do dia a dia ocasiona a falta de incentivo para a memorização. Para Guerreiro e Caldas (2001), os participantes das oficinas de memória são estimulados na medida em que se esforçam para encontrar soluções para os problemas propostos. Oliveira et al. (2012b) afirmam, a partir de sua pesquisa, que aqueles que buscam uma Oficina de Memória é para aprender estratégias que estimulem e otimizem os processos de memória.

A P8 (F/71 anos) relata que entrou no curso para potencializar a memória e entender o funcionamento dessa função cognitiva:

[...] vou lá porque vou ter uma memória melhor [...] então eu fui pra aprender, pra saber como a memória funciona, que eu não sabia, entende [...].

Essa afirmação condiz com a experiência relatada por Guerreiro e Caldas (2001), na qual as pessoas procuraram a Oficina de Memória a fim de aprimorar sua capacidade de aprendizagem e de atuar preventivamente para manter bom desempenho cognitivo na velhice.

Nesse sentido, Almeida, Berger e Watanabe (2007) afirmam que a oficina objetiva dar significado à memória, explicar

seu funcionamento e suas peculiaridades no envelhecer, encontrar estratégias para melhorar ou manter o desempenho da memória, de forma a alcançar participação efetiva e reflexão para a aplicabilidade dos treinos na vida diária.

A prevenção de dificuldades na memória foi abordada pela P6 (F/70 anos):

[...] entrei na oficina de memória, principalmente porque a gente tá envelhecendo e não tem que deixar o 'alemão' chegar perto, né? tem que exercitar bastante [...].

Ao utilizar o termo "alemão", a participante se referiu à doença de Alzheimer, acreditando que uma oficina de memória pode ser um recurso que previna a doença. Oliveira et al. (2012b) constataram que é comum que os idosos recorram ao curso por receio de desenvolver a doença de Alzheimer e entendem quaisquer declínios na memória como possíveis sintomas. Contudo, a Oficina de Memória pretende ser uma alternativa para o idoso no enfrentamento dos "fantasmas" do esquecimento que rondam o processo de envelhecimento.

Ao analisar os motivos pelos quais os idosos procuraram o curso, fez-se necessário explorar os resultados obtidos com a participação. Para tanto, a próxima categoria visa ilustrar os principais resultados relatados pelos participantes no tocante à metamemória.

Categoria 3: impacto da Oficina de Memória na metamemória

Mudanças e benefícios na metamemória foram percebidos a partir da participação na Oficina de Memória. Entre

os benefícios relatados, destacaram-se o conhecimento dos processos mnemônicos, ou seja, consciência da memória, e as atividades e os exercícios trabalhados no curso. Dos oito participantes, quatro (P1, P3, P6, P8) relataram que o curso contribuiu, primeiramente, para a consciência da memória.

De acordo com o relato de P6 (F/70 anos), na oficina, ela aprendeu sobre as diversas memórias existentes, o quanto a atenção é significativa para a memorização e, ainda, o quanto a memória é seletiva:

[...] eu aprendi da memória de trabalho, memória de curto e longo prazo. O que a nossa mente guarda é o que realmente é importante, e o que não é, ela descarta. Tudo isso me ajudou a ter essa consciência, de que eu vi alguma coisa e é importante, eu preciso prestar atenção, porque isso eu vou precisar, fotografar, e o que não vale a pena passa batido [...] (P6, F/70 anos).

Oliveira et al. (2012b) ressaltam que a Oficina de Memória é o espaço ideal para trabalhar as crenças relacionadas ao funcionamento da memória. Diante disso, a oficina deve promover o conhecimento dos processos mnemônicos e do envelhecimento, de forma que o idoso seja capacitado e consiga aplicar o conhecimento adquirido na vida diária, além de atuar como agente multiplicador do conhecimento para toda a comunidade.

Além desses conceitos mnemônicos, cinco (P2, P3, P4, P5, P6) participantes ressaltaram o quanto as atividades e os exercícios oferecidos como tarefa na oficina são importantes no processo de estimulação. Para P2 (F/73 anos), as

atividades diversificadas e diferentes realizadas na oficina objetivam trabalhar especificamente cada memória:

[...] as atividades são diferentes porque cada vez é um tipo de memória que a gente trabalha. Aí tem dia que você realmente ativa a memória com joguinhos, outro dia você dança, você faz dança circular, você faz dança sênior, no outro dia você faz perguntas e repostas [...].

Diante disso, Guerreiro e Caldas (2001) ressaltam que os exercícios funcionam como uma prática de educação para a saúde, que visam favorecer ao participante, a partir de sua capacidade, conhecer recursos cognitivos e ações eficazes. Os exercícios trabalhados devem otimizar capacidades e ampliar potencialidades.

Em seu relato, P6 (F/70 anos) afirma que passou a exercitar ainda mais essa função cognitiva:

[...] os exercícios, eu aprendi e comecei a exercitar a minha memória. Tudo isso bota a pessoa pra pensar, pra criar, pra buscar algumas coisas, então ajuda a memória né?.

Sato, Batista e Almeida (2013) afirmam que a inclusão de treinos e a prática de estratégias mnemônicas na vida diária promovem melhora na memória. Apesar de essa população demonstrar dificuldades no uso dessas estratégias, essas pessoas são capazes de apreendê-las e empregá-las. Pode-se concluir que as estratégias de memória são ferramentas que visam estimular os diversos níveis de plasticidade que possam estar associados ao envelhecimento, objetivando compensar déficits existentes.

Apenas uma participante sugeriu melhorias quanto aos desafios proporcionados durante o curso. P1 (F/64 anos) enfatizou que com a contratação de uma psicóloga permanente, as atividades poderiam ampliar o impacto na metamemória.

Conclui-se que os participantes percebem os benefícios da oficina na metamemória, principalmente, em relação ao conhecimento dos processos e do funcionamento da memória e às estratégias trabalhadas, o que evidencia sua importância na vida do idoso. Além dos benefícios do curso para a metamemória, o trabalho visa identificar os impactos na qualidade de vida dos participantes, tema trabalhado na próxima categoria.

Categoria 4: impactos da Oficina de Memória na qualidade de vida

Os participantes da Oficina de Memória atestaram a ocorrência de impactos em seu cotidiano. Para melhor entendimento, essa categoria foi dividida em duas subcategorias: interação social e motivação para o comprometimento com a qualidade de vida.

Interação social

Por meio dos relatos, foi possível observar que todos os participantes afirmaram que o curso contribuiu para desenvolver a troca de experiências, a criação de vínculos e as habilidades de interação social: “[...] então a oficina de memória veio [...] depois veio as excursões, agora a gente vai em tudo quanto é lugar sabe? [...]” (P3, F/68 anos). Para

P4 (F/73 anos), a participação no curso contribuiu para criar laços afetivos: “[...] também assim à amizade, conhecer novas pessoas, a cultura de cada um, o que fazem [...]”. Os resultados da pesquisa condizem com os achados de Almeida e Pedrosa (2010), que afirmam que a participação em oficinas de memória desenvolve o relacionamento interpessoal e estimula a participação social.

Os participantes apontaram que a troca de experiências, a criação de vínculos e o contato com outras culturas e crenças oportunizaram uma vida social ativa e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida:

[...] a oportunidade de conhecer outras pessoas em função da Oficina da Memória, o meu relacionamento com as pessoas, isso que melhorou bastante [...] excursão com pessoas de diversas ideias, diversas culturas, experiências, ah foi muito bom [...] (P5, M/85 anos).

Oliveira et al. (2012a) reforçam que os ganhos sociais, ao participar da oficina, são evidentes, pois refletem-se em uma vida mais saudável e prazerosa ao oportunizar maior interação social e estabelecimento de amizades.

Os resultados se coadunam com o estudo de Fernandes et al. (2013), em que a maioria dos idosos que participaram da Oficina de Memória apresentaram mudanças em seus hábitos de vida, aumento do interesse pela participação social e pela aquisição de novos conhecimentos. Portanto, a atividade motivou o relacionamento interpessoal e oportunizou a criação de laços afetivos entre os participantes. E

esses são fatores que contribuem para a qualidade de vida.

Motivação para o comprometimento com a qualidade de vida

Quatro participantes relataram que a oficina despertou o compromisso com a sua qualidade de vida (P1, P3, P5, P6), evidenciando a motivação para a prática de exercícios físicos bem como o fortalecimento do sentimento da autoeficácia e da elevação da autoestima, da autonomia e do bem-estar.

Em seu relato, P3 (F/68 anos) afirma que, a partir da participação no curso, sentiu-se motivada para praticar atividades físicas, visando a uma vida saudável:

[...] até entrei na hidroginástica, no zumba, tudo isso por causa da Oficina da Memória, quer dizer, me deu incentivo para isso [...].

Segundo Dias e Lima (2012), o exercício físico proporciona um melhor condicionamento físico, potencializa a memória e, quando associado à participação em oficinas de memória, permite que os sujeitos apresentem melhores resultados para a memória e para a qualidade de vida.

Lemos, Leal e Paz (2011), em sua pesquisa, constataram que a oficina de memória contribui para o fortalecimento do sentimento de autoeficácia nos participantes, de modo que o sujeito eleva a confiança em si mesmo, conforme se observa no relato de P1 (F/64 anos) sobre sua capacidade de fazer as atividades propostas no curso: “[...] para o idoso, saber que é capaz de fazer aquela tarefa,

é importante. Foi muito legal, então isso foi bom [...]”. Junior e Rezende (2004) enfatizam que a autoeficácia está relacionada às crenças acerca de habilidade, de controle e do próprio desempenho. Apesar de a memória declinar com o tempo, existe a possibilidade de sua otimização por meio de recursos como atividades para mobilizar a autoeficácia.

Segundo Neri (2006), a otimização inclui a aquisição ou a articulação de recursos internos ou externos que viabilizem a capacidade de realizar determinada tarefa. Pode ser realizada mediante a educação, a prática e o suporte social dirigidos à cognição bem como à capacidade atlética e às habilidades artísticas e sociais. Para Junior e Rezende (2004), o idoso que acredita ter potencial para melhorar sua memória beneficia-se do treinamento, já que as crenças positivas influenciam seu desempenho. Portanto, a memória e a autoeficácia possuem um papel importante na utilização de estratégias para lidar com o processo de envelhecer, ampliando sua capacidade e autonomia, diretamente relacionadas à qualidade de vida do idoso.

Para P3 (F/68 anos), o curso possibilitou o aumento da sua autoestima:

[...] elevou minha autoestima, que estava lá em baixo, sabe? [...] Outra coisa que eu acho que foi muito importante pra mim, por exemplo, eu mesmo me gostar [...].

Esse relato condiz com o estudo de Porto et al. (2010), cujos resultados confirmaram que pessoas inseridas em ambiente estimulador apresentam melhores índices de autoestima. Os autores afirmam que a autoestima está

diretamente relacionada ao conceito de autoimagem, ou seja, quanto melhor a imagem que uma pessoa tem de si, mais a pessoa se valoriza.

Segundo Guerreiro e Caldas (2001), a oficina de memória proporciona aos participantes resultados favoráveis quanto à manutenção e ao aprimoramento de suas habilidades, sendo de suma importância para a manutenção da autonomia na continuação da vida. Essa afirmação vai ao encontro da fala de P1 (F/64 anos), que cita autonomia como um dos benefícios do curso:

[...] fui atrás e não fiquei esperando que me tragam, fica mais idoso e acha que todo mundo tem que trazer as coisas prontinhas e não é bem assim, a oficina de memória aborda muito bem, sabe? Autonomia [...].

Para Fernandes et al. (2013), ao participar da oficina de memória, os idosos passaram a apresentar maior autonomia para realizar projetos e resolver problemas, desencadeando um processo de envelhecimento ativo e saudável.

Nos relatos, também se observou que os participantes demonstraram sentimentos de contentamento: [...] pra mim foi muito divertido, muito prazeroso mesmo participar da Oficina de Memória [...]” (P5, M/85 anos). Assim sendo, o curso deve priorizar métodos que estimulem o lúdico e tornem as atividades agradáveis, objetivando a estimulação cognitiva e a melhora da autoestima. De acordo com a pesquisa de Carneiro e Falcone (2013), os idosos, ao participar de cursos que propõem interação grupal e fortalecimento das habilidades sociais,

apresentaram aumento da satisfação com a vida.

Nesse sentido, P3 (F/68 anos), ao participar do curso, percebeu melhoras significativas na sua saúde, afirmando que deixou de ser ansiosa e apreensiva:

[...] eu era assim, muito, muito ansiosa sabe, agora é aquela tranquilidade, aquela calma [...] tenho aquele tempo, não fico agoniada por esperar [...].

Essa afirmação reforça a pesquisa de Araújo et al. (2012), que constataram que os treinos de memória atuam na promoção da saúde reduzindo os sentimentos de ansiedade, já que a memória contribui para a relação do sujeito com as habilidades e os sentimentos em seu contexto. Segundo Junior e Rezende (2004), a estimulação, quando visa aumentar a autoeficácia do indivíduo, de acordo com o seu desempenho e controle, diminui os efeitos da tensão. Isso porque dá lugar à assertividade, ou seja, há a elevação da autoeficácia.

Portanto, cabe ressaltar que a percepção dos participantes sobre os impactos ocorridos em seu cotidiano, após a participação no curso, foi positiva, contribuindo para a sua qualidade de vida.

Conclusões

Partindo da premissa de que a memória é essencial para a autonomia, a independência e a participação das pessoas mais velhas na sociedade, esta pesquisa procurou delimitar como os participantes do projeto Oficina de Memória, desenvolvido pelo Sesc Itajaí, em Santa Catarina, percebem sua metamemória no envelhe-

cimento e que impactos observaram no seu dia a dia a partir da vivência na referida oficina. Foi possível, então, conhecer como funciona uma oficina de memória bem como verificar os resultados proporcionados para a memória e a qualidade de vida dos participantes. Observou-se que há impacto tanto para a otimização da memória, pois melhora a atenção e a concentração, quanto para a socialização, porque contribui para a integração e o compartilhamento de experiências de vida, que favorecem a interação social e a melhoria da qualidade de vida.

Os resultados demonstram que os participantes percebem seu bom funcionamento mnemônico, mas também identificam as transformações em sua memória, com o passar dos anos. A lentidão do raciocínio e o resgate da lembrança imediata foram apontados como os principais declínios no envelhecimento, mas não como significantes de mau funcionamento da memória.

O principal motivo para procurar a Oficina de Memória foi a busca pela socialização, por ser considerada, pelos idosos, um espaço de convivência, interação social e lazer. Essa constatação evidencia que os idosos buscam a socialização em diferentes espaços sociais com finalidades específicas, como é o caso da otimização da memória. Observa-se o mesmo fenômeno em outros grupos de convivência, como corais, grupo de bocha e aulas de pintura, em que há uma participação maciça de pessoas de mais de 60 anos, apesar de serem grupos abertos a pessoas de todas as idades. Diante disso, o resultado pressupõe

que as pessoas dessa faixa etária não possuem, em seu cotidiano, espaços com os quais se identificam. Esse cenário foi revelado pela quantidade de vezes que os idosos participaram da Oficina de Memória, tendo como motivo principal a socialização.

A prevenção das dificuldades com a memória também foi um dos motivos para participar do curso, sendo evidenciado o receio de perder a memória em função de estar envelhecendo e de poder desencadear a doença de Alzheimer. Este é um dos “fantasmas da velhice” que rondam os idosos, revelando a crença de que o exercício mnemônico possa ser fator de prevenção da doença.

A oficina de memória, de fato, impacta sobre a metamemória de seus participantes, pois esses afirmaram que a consciência acerca dos processos mnemônicos proporcionou o conhecimento sobre o que é esperado e normal e o que é patológico, no processo de envelhecimento. No curso, os prejulgamentos de que as funções cognitivas serão comprometidas e de que as dificuldades de memória são sinônimas de declínios ou doenças passam a ser desmistificados, de forma que as crenças relacionadas ao funcionamento da memória são substituídas por conhecimento concreto.

Além desse impacto, as atividades e os exercícios trabalhados para a estimulação também foram mencionados como benefícios para a metamemória. No curso, os conceitos de estimulação e de bom funcionamento da memória estão relacionados à criação de estratégias. Consequentemente, as pessoas perce-

beram que quanto mais atividades e exercícios de estimulação são realizados, mais desenvolvido será o funcionamento da memória. Nesse sentido, a estimulação da memória está voltada a diversas atividades de lazer que proporcionam bem-estar, de forma que a aprendizagem e o treino se tornam práticas habituais do idoso e possibilitam melhores estratégias de memorização, objetivando a independência, ou seja, obtendo ações mais assertivas em seu contexto.

Sugere-se que este estudo aconteça em outros grupos voltados para o aprendizado, como universidades e cursos para atividades artísticas e manuais, com o intuito de verificar se os impactos sobre a socialização e a metamemória são semelhantes, pois há a hipótese de que, assim como a oficina de memória contribui para a interação social e a qualidade de vida, os grupos com estudos e trocas de experiências podem proporcionar melhoria à metamemória. Sugere-se, ainda, um estudo relacionado aos tipos de exercício e de atividades realizados nas oficinas de memória, evidenciando seus impactos sobre as categorias que foram levantadas nesta pesquisa, como qualidade de vida, metamemória e interação social.

Observa-se, também, maior necessidade de estudos que especifiquem o papel do psicólogo nas oficinas de memória, pois, analisando a formação das pessoas que atuam nas oficinas, vemos médicos, fonoaudiólogos, enfermeiros, psicólogos, recreadores, pedagogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, entre outros profissionais. Pergunta-se: qual é o papel específico do psicólogo nesse

contexto? Quais os papéis dos demais profissionais?

Um participante afirmou que o psicólogo deve ser um profissional preparado para trabalhar com oficina de memória e lidar com esse público. Constatamos que a oficina de memória é um campo para o profissional psicólogo, contudo, não se restringe somente a esse profissional, sendo necessário um enfoque multidisciplinar. Percebe-se um vasto campo de atuação do psicólogo, relacionado com a percepção do processo cognitivo, a avaliação da memória, a elaboração de exercícios para melhorar as funções cognitivas no processo de interação social, na promoção da qualidade de vida, no incentivo para outras atividades, entre outras possibilidades. Sendo a oficina de memória um ambiente voltado para socialização, ludicidade e estimulação dessa função cognitiva, compreende-se pertencer também ao campo da psicologia.

Metamemory on aging and impacts promoted by Memory Workshop

Abstract

In older people, the complaints about the decline of memory are common. This perspective, was created the project called of Memory Workshop. This study has the general objective to analyze the metamemory in the aging of the participants and the impacts generated from the workshop. The specific objectives are intended to identify the reasons why the elderly sought the course, if there have been changes in metamemory after participating

in the workshop and if it caused an impact on their life quality. To this end, eight people who participated, in 2014, on the Sesc Memory Workshop - Social Service of Itajaí Commerce, Santa Catarina, were interviewed. Interviews were recorded, transcribed and subjected to content analysis, through theme/category-based technique. The textual material originate four categories: perceptions about memory; reasons to attend the workshop memory; impact of the workshop on metamemory and its impact on life quality. It was found that the participants consider that their memory is an important part of the constitution of their identity and an organizing element in everyday life. Although the majority of the interviewed noticed their good mnemonic operation, they also reported their identification in changes in their memory over the years. The results showed that the participation in the workshop contributed to the optimization of this function and for socializing, impacting positively on their life quality.

Keywords: Aging. Memory. Memory Workshop. Metamemory. Quality of life.

Referências

- ALMEIDA, A. C. A.; PEDROSA, R. F. *Oficina da memória: avaliação dos benefícios em um grupo de idosos em um hospital militar*. 2010. Disponível em: <<http://www.redentornews.com.br/arquivos/pos/publicacoes/14112012Artigo%20-%20Oficina%20da%20Memoria%20-%20Aryane%20Couto%20Albino.pdf>>. Acesso em: 7 abr. 2015.
- ALMEIDA, M. H. M.; BERGER, M. L. M.; WATANABE, W. A. H. *Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde*. São Paulo, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832007000200007>. Acesso em: 21 abr. 2015.
- ARAÚJO, O. P. et al. Promoção da saúde do idoso: importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 15, n. 8 p. 169-183, 2012.
- ÁVILA, R.; BOTTINO, C. M. C. Avaliação neuropsicológica da demência. In: FUENTES, D. et al. *Neuropsicologia: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 363- 380.
- BELLA, D. G. A. A. M. *O ensino de idiomas para a terceira idade: enfoque específico no ensino de língua italiana*. São Paulo: Teses USP, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 2012.
- CABRAL, P.; AMARAL, R.; BRANDÃO, V. Oficinas de memória autobiográfica. Conversando com idosos: o registro de memórias vivas. *Revista Kairós*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 257-274, 2009. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2791/1826>>. Acesso em: 18 set. 2014.
- CAIXETA, L. *Demências do tipo não Alzheimer: demências focais frontotemporais*. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- CARNEIRO, R. S.; FALCONE, E. M. O. O desenvolvimento das habilidades sociais em idosos e sua relação na satisfação com a vida. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 18, n. 3, p. 518-526, set. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2013000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 maio 2015.
- CASTRO, T. G.; ABS, D.; SARRIERA, J. C. Análise de conteúdo de pesquisas de Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 31, n. 4, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v31n4/v31n4a11>>. Acesso em: 16 set. 2014.
- CERVERA, D. P. P.; PARREIRA, B. D. M.; GOULART, B. F. Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba (MG). *Ciência & Saúde Coletiva*

- va, Rio de Janeiro, v. 16, supl. 1, jan. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000700090&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 31 ago. 2014.
- CHARIGLIONE, F. P. I. *Intervenções cognitivas para o aprimoramento da memória em idosos com envelhecimento cognitivo normal*. Brasília: Repositório UnB, 2014.
- COSTA, G. B. C.; BORTOLIN, S. *A terceira idade e as ações de leitura dos bibliotecários de duas instituições*. Londrina: Gprints, 2007. Disponível em: <http://eprints.rclis.org/13267/1/A_TERCEIRA_IDADE_E_AS_A%C3%87%C3%95ES_DE_LEITURA_DOS_BIBLIOTEC%C3%81RIOS_DE.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2015.
- DEBERT, G. G.; BRIGEIRO, M. Fronteiras de gênero e sexualidade na velhice. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 27, n. 80. 2012.
- DIAS, S. M.; LIMA, M. R. Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Brasília, v. 15, n. 2, p. 325-334, 2012.
- DIVIDINO, R. Q.; FAIGLE, A. *Distinções entre memória de curto prazo e memória de longo prazo*. São Paulo: Unicamp, 2012.
- FERNANDES, L. T. B. et al. Grupo de memória: um facilitador de interações sociais. In: CONGRESSO BRASILEIRO DOS CONSELHOS DE ENFERMAGEM, Vitória, 2013. Disponível em: <<http://189.59.9.179/CBCENF/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I41432.E10.T7189.D6AP.pdf>>. Acesso em: 26 maio 2015.
- GUERREIRO, T.; CALDAS, C. P. *Memória e demência: (re)conhecimento e cuidado*. Rio de Janeiro: Unerj; Unati, 2001.
- JUNIOR, R. L.; RESENDE, M. C. Auto-eficácia, memória e envelhecimento. In: NERI, L. A.; YASSUDA, S. M.; CACHIONI, M. *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. São Paulo: Papyrus, 2004. Cap. 7, p. 127- 129.
- KNECHT, F. O impacto da aquisição da leitura no cérebro: o que estudos de neuroimagem têm a dizer. In: PERFIRA, W. V.; GUARESI, R. *Estudos sobre a leitura: psicolinguística e interfaces*. Porto Alegre: EdIPUCRS, 2012. p. 42-44.
- LEMOS, S. E. C.; LEAL, M. D. S.; PAZ, S. C. R. Oficina de memória, esquecimento e jogos lúdicos para a terceira idade. In: ENLETRARTE, 2011. *Anais...* Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<http://www.essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/enletrarte/article/view/2071/1226>>. Acesso em: 17 set. 2014.
- LEMPKE, S. N. N.; BARBOSA, G. J. A.; MOTA, E. P. M. M. Efeitos de um processo de alfabetização em informática na cognição de idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 4, p. 774-782, 2012.
- LIMA, H. R.; CAMMAROTA, P. M. Atualizações em memória e envelhecimento. In: SCHWUANKE, A. H. C. et al. *Atualizações em geriatria e gerontologia IV: aspectos demográficos, biopsicossociais e clínicos no envelhecimento*. Porto Alegre: EdIPUCRS, 2011. (Cap. 5, p. 81-95.)
- LIMA, P. M. *Envelhecimento*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2010.
- LINDÔSO, L. C. Z. et al. Percepção subjetiva de memória e habilidade manual em idosos de uma oficina de inclusão digital. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 303-317, 2011.
- LORENZI, D. R. S. Avaliação da qualidade de vida no climatério. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 30, n. 3, p. 103-106, mar. 2008.
- MONTANÉ, A.; SÁNCHEZ De Serdio, A. Os professores do ensino superior: entre a performatividade da lei e as narrativas autobiográficas. *Revista Lusófona de Educação*, n. 15, p. 55-69, 2010.
- MOREIRA, G. B.; MARTINS, R. M. Oficina para idosos: promoção das funções cognitivas. In: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – SEMEX, Mato Grosso do Sul, 2010. Disponível em: <[216](http://pe-</p></div><div data-bbox=)

- riodicos.uems.br/index.php/semex/article/view/2287/961>. Acesso em: 24 set. 2014.
- MOURA, A. G.; SOUZA, L. K. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. *Textos & Contextos*, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 172-183, jan./jul. 2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/fo/ojs/index.php/fass/article/view/9492>>. Acesso em: 18 abr. 2015.
- NERI, A. L. *A qualidade de vida e idade madura*. São Paulo: Papirus, 1993.
- _____. O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e envelhecimento. *Revista Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 17-34, 2006.
- NERI, A. L.; NERI, M. L. Envelhecimento cognitivo. In: FREITAS, E. V. et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 131.
- NERI, A. L.; YASSUDA, S. M. *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. Campinas: Papirus, 2004.
- NUNES, C. V. et al. *Memória na terceira idade: importância de sua estimulação*. 2004. Disponível em: <<http://189.59.9.179/CBCENF/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/memoria%20na%20terceira%20idade.pdf>>. Acesso em: 21 abr. 2015.
- NUNES, L.; MENEZES, O. O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos. Lisboa: *Caminhos*, 2014.
- OLIVEIRA, D. C. Análise de conteúdo temático-categorial: uma proposta de sistematização. *Revista Enfermagem – UERJ*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 569-576, out./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v16n4/v16n4a19.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2014.
- OLIVEIRA, C. S. et al. Oficina de memória para idosos: espaço para conhecimento, socialização, e ludicidade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 9, n. 2, p. 180-192, maio/ago. 2012a. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/180-192/pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2014.
- _____. Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a terceira idade. *Revista Ciência em Extensão*, v. 8, n. 1, p. 8-17, 2012b. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/554>. Acesso em: 18 abr. 2015.
- PARENTE, P. M. A. M. Questões metodológicas no estudo sobre envelhecimento. In: PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta e Colaboradores. *Cognição e envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed, 2009. Cap. 18, p. 287.
- PLONER, K. S. et al. (Org.). *Ética e paradigmas na psicologia social [online]*. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. 313 p.
- PORTO, I. et al. Correlação entre níveis de autoestima, performance cognitiva e de memória em idosos: uma visão ecológica. *Ambiente e Educação*, Rio Grande, v. 15, 2010. Disponível em: <<http://www.seer.furg.br/ambeduc/article/viewFile/993/923>>. Acesso em: 17 abr. 2015.
- QUEIROZ, R. A. F. *Distinções entre memória de curto prazo e memória de longo prazo*. UNICAMP, 2005. Disponível em: <<http://www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/906/trabalhos/curto-longo.pdf>>. Acesso em: 24 set. 2014.
- SANTOS, C. C.; ORTEGA, C. A. O papel dos esquemas na memória de idosas saudáveis. *Revista Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 17, n. 2, p. 267-276, 2012.
- SANTOS, M. C.; BROMBERG, E. Fisioterapia preventiva e cognição In: SCHWANKE, et al. *Atualizações em geriatria e gerontologia V: fisioterapia e envelhecimento*. Porto Alegre: EdIPUCRS, 2014. Cap. 12, p. 203.
- SANTOS, T. A. et al. Queixa subjetiva de comprometimento da memória em idosos saudáveis: influência de sintomas depressivos, percepção de estresse e autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 46, n. esp., p. 24-29, 2012.

SATO, T. A.; BATISTA, P. P. M.; ALMEIDA, M. H. M. Programa de estimulação da memória e funções cognitivas relacionadas: opiniões e comportamentos dos idosos participantes. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 51-59, 2013.

SÉ, G. V. E.; QUEROZ, C. N.; YASSUDA, S. M. O envelhecimento do cérebro e a memória. In: NERI, L. A.; YASSUDA, S. M.; CACHIONI, M. *Velhice bem-sucedida*. 2. ed. São Paulo: Papyrus, 2004. Cap. 8, p. 141-142.

SIQUEIRA, O. L. C. O papel do cuidador na preservação na memória do idoso. *Revista Portal do Envelhecimento*, São Paulo, a. 4, n. 40, p. 73-83, 2014.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória como método terapêutico em idosos saudáveis. *Rev. Esc. Enfermagem USP* 2005; 39 (1): 13-9. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342005000100002 Acessado em 18 de outubro de 2014.

YASSUDA, S. M. Desempenho de memória e percepção de controle no envelhecimento saudável. In: NERI, L. A.; YASSUDA, S. M.; CACHIONI, M. *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. São Paulo: Papyrus, 2004. Cap. 6, p. 111-113.

YASSUDA, S. M.; LASCA, B. V.; NERI, L. A. *Metamemória e autoeficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, n. 1, p.78-90, 2005.

YASSUDA, S. M. et al. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 19, n. 3, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722006000300016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 out. 2014.