

EXPERIENCE REPORT/ RELATO DE EXPERIÊNCIA / INFORME DE EXPERIENCIA
**BETWEEN MEMORIES AND AFFECTIONS: An
experience report on cognitive stimulation at the CCI
of Caxias**

**ENTRE MEMÓRIAS E AFETOS: Um Relato de Experiência com
Estimulação Cognitiva no CCI de Caxias**
**ENTRE MEMORIAS Y AFECTOS: Un relato de experiencia con
estimulación cognitiva en el CCI de Caxias**

Carlos Vinicius Vieira Dos Santos¹
Léa Karine Barreto Ferreira²
Marco Antonio Dos Prazeres Lima³
Pâmella De Souza Matões⁴
Lilyane Andressa Aguiar⁵

DESCRIPTORS

Aged, Cognition, Cognitive, Stimulation, Quality of Life, Mental Health, Aging, Memory.

DESCRITORES

Idoso, Cognição, Estimulação Cognitiva, Qualidade de Vida, Saúde Mental, Envelhecimento, Memória.

DESCRIPTORES

Anciano, Cognición, Estimulación Cognitiva, Calidad de Vida, Salud Mental, Envejecimiento, Memoria .

ABSTRACT:

This report describes the experience lived by students of the Psychology course at UNIFACEMA in an action based on an extension project carried out at the Elderly Community Center (CCI) in the Cangalheiro neighborhood, in the city of Caxias- MA during the first semester of 2024. The proposal aimed to stimulate the cognitive functions of the elderly, promoting quality of life through playful and interactive activities. Strategies such as memory games, card games, art therapy, music therapy, dance and social dynamics were developed. The experience highlighted the importance of cognitive stimulation, social interaction, maintenance of personal relationships and recognition of the elderly as an active subject in society. It also reflects on the role of the psychologist in community contexts and the relevance of listening, empathy and creativity in promoting healthy aging in all instances.

RESUMO:

O presente relato descreve a experiência vivida pelos estudantes do curso de Psicologia da UNIFACEMA em uma ação baseada em um projeto extensionista realizada no Centro de Convivência do Idoso (CCI) no bairro Cangalheiro, na cidade de Caxias- MA durante o primeiro semestre de 2024. A proposta teve como objetivo estimular as funções cognitivas de idosos, promovendo qualidade de vida através de atividades lúdicas e interativas. Foram desenvolvidas estratégias como jogos de memória, jogos de baralho, arte terapia, musicoterapia, dança e dinâmicas sociais. A experiência evidenciou a importância da estimulação cognitiva, da interação social, da manutenção das relações pessoais e do reconhecimento do idoso como sujeito ativo na sociedade. Reflete-se, ainda, sobre o papel do psicólogo em contextos comunitários e a relevância da escuta, empatia e criatividade na promoção de um envelhecimento saudável em todas as instâncias.

RESUMEN:

El presente relato describe una experiencia vivida de los estudiantes del curso de Psicología de UNIFACEMA en una acción basada en un proyecto extensionista realizado en el Centro de Convivencia do Idoso (CCI) en el barrio cangalheiro, en la ciudad de Caxias-MA durante el primer semestre de 2024. A propuesta teve como objetivo estimular as funções cognitivas de idosos, promovendo la calidad de vida através de atividades lúdicas e interactivas. Foram desenvolvidas estratégias como juegos de memória, juegos de baralho, arte terapia, musicoterapia, danza y dinámica social. Una experiencia que evidencia la importancia de la estimulación cognitiva, la interacción social, la mantención de las relaciones personales y el reconocimiento de idoso como sujeto activo en la sociedad. Reflete-se, ainda, sobre el papel del psicólogo en contextos comunitarios y la relevancia de la situación, la empatía y la creatividad en la promoción de un envelhecimento saudável en todas las instancias.

¹ Carlos Vinicius Vieira dos Santos, acadêmico de Psicologia. Centro Universitário de Ciências e Tecnologias do Maranhão, Caxias - Maranhão, Brasil, Email: carlos_vinicius.19@hotmail.com

² Léa Karine Barreto Ferreira, acadêmica de Psicologia, Centro Universitário de Ciências e Tecnologias do Maranhão, Caxias, Maranhão, Email: leakbarreto@gmail.com

³ Marco Antonio dos Prazeres Lima, acadêmico de Psicologia, Centro Universitário de Ciências e Tecnologias do Maranhão, Caxias, Maranhão, Email: prazeremarco@icloud.com

⁴ Pâmella de Souza Matões, acadêmica de Psicologia, Centro Universitário de Ciências e Tecnologias do Maranhão, Caxias, Maranhão, Email: pamellasouzaaa@hotmail.com

⁵ Lilyane Andressa Morais de Moura. Psicóloga. Professora auxiliar, Especialista, Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UNIFACEMA. Caxias-Maranhao, Brasil, Email: lilyanemourapsi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO/CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Com o envelhecimento, a rapidez com que o cérebro processa informações tende a diminuir, o que afeta conseqüentemente o desempenho cognitivo do idoso. Algumas das alterações cognitivas comuns que estão relacionadas ao envelhecimento incluem: diminuição da memória episódica, redução das funções executivas, aumento das vulnerabilidades e distrações e redução da flexibilidade cognitiva. (YASSUDA; SILVA, 2010).

Segundo Tavares (2009), os idosos apresentam uma alta prevalência de transtornos mentais, logo, é necessário que haja serviços especializados no atendimento à população idosa, qualificadas a lidar com a singularidade de cada grupo específico.

Sendo assim, a preservação da saúde cognitiva assegura aos idosos uma boa qualidade de vida, impactando positivamente no bem-estar emocional, social e na sua autonomia. De acordo com estudos, manter um estilo de vida saudável e participar de atividades sociais e lúdicas ampliam as chances de atingir níveis mais elevados de cognição durante a velhice, permitindo que os idosos executem tarefas diárias de forma independente, mantendo sua autonomia por mais tempo. (HULTSCH et al, 1992 apud YASSUDA; SILVA, 2010, p.6).

No presente relato mostraremos como ações básicas do cotidiano auxiliam nessa manutenção cognitiva dos idosos. Em vista disso é contundente que continuemos a discorrer e elaborar intervenções inteligentes para propiciar um envelhecimento intelectual saudável e assegurar que os idosos consigam usufruir de uma vida plena à medida que envelhecem.

2. RESULTADOS DISCUSSÃO

E

Vivenciar esse projeto no Centro de Convivência do Idoso (CCI) foi algo que nos tocou profundamente. Do início ao fim, a cada troca que tínhamos com os idosos, percebemos que estávamos construindo algo muito maior do que simplesmente aplicar intervenções que planejamos por alguns meses, estávamos formando vínculos, gerando memórias inesquecíveis e criando um ambiente de afeto, escuta e muito acolhimento.

Durante o primeiro momento, quando propomos tomar café todos juntos, para dar início às atividades, percebemos a recepção amorosa dos idosos que estavam ali. O brilho no olhar de muitos, os sorrisos soltos e envergonhados de alguns e o desejo de conversar, de ser ouvido, ser percebido, nos mostrou que eles estavam abertos a participar, compartilhar suas vivências e viver aquela experiência conosco. Esse primeiro contato foi de grande importância para criarmos uma relação de confiança, e serviu como porta de entrada para tudo o que viria posteriormente.

Nas atividades com os jogos cognitivos, como dominó, baralho e jogos de memória, observamos a concentração, a animação e até mesmo a competitividade saudável entre eles. Isso nos fez perceber que o simples ato de lembrar uma atividade lúdica pode ser profundamente significativo, não apenas para exercitar a mente, mas para fazer reviver lembranças, afeições e a sensação de pertencer a algo.

Em meio a musicoterapia, ocorreram momentos que emocionaram muitos de nós. As músicas escolhidas, com muitas histórias e significados pessoais por trás, despertaram sorrisos, lembranças que estavam adormecidas e gestos sutis de dança. A música permitiu que os sentimentos emergissem de uma forma natural, tocando na autoestima e na alma de cada participante ali presente.

No decorrer do concurso de Miss e Mister CCI alguns estavam tímidos inicialmente, mas bastou um incentivo para que perdessem a timidez. O concurso foi uma comemoração a autoestima, que vai muito além da aparência, fala da história, da identidade, e principalmente, da subjetividade de cada ser humano que se fez presente naquele momento. Ver cada idoso desfilando de forma espontânea, evidenciando seu carisma, a sua trajetória, foi um dos pontos mais marcantes e lindo de todo o projeto.

Ao final, sentimos que cada idoso passou a

valorizar mais a sua própria história. Essa experiência só nos reforçou que a teoria, quando alinhada com o afeto, respeito e uma escuta verdadeira, as intervenções acabam ganhando outro sentido.

4. CONCLUSÕES

O presente relato de experiência permitiu constatar a eficácia das intervenções cognitivas e sociais desenvolvidas por discentes do curso de Psicologia da UNIFACEMA no Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Caxias - MA. Por meio de atividades lúdicas e interativas, como jogos de memória, arteterapia e musicoterapia, observou-se melhoria significativa nas funções cognitivas dos idosos participantes, além do fortalecimento de seus vínculos sociais e emocionais.

Esses resultados confirmaram os objetivos propostos no projeto e reforçaram a importância de estratégias multidisciplinares no cuidado com a terceira idade, corroborando estudos científicos que destacam a estimulação cognitiva e o engajamento social como pilares para um envelhecimento saudável. A experiência evidenciou o papel fundamental do psicólogo em contextos comunitários, onde a escuta ativa, a empatia e a criatividade se mostraram essenciais para o êxito das ações. Constatou-se que a participação ativa dos idosos, reconhecidos como sujeitos detentores de saberes e experiências, contribuiu significativamente para os resultados positivos alcançados.

No entanto, identificaram-se também desafios estruturais, como a carência de recursos materiais e a necessidade de políticas públicas mais efetivas para ampliar o acesso a programas similares, especialmente em regiões com pouca infraestrutura. O projeto extensionista demonstrou o potencial transformador da articulação entre ensino, pesquisa e extensão universitária. Ao integrar teoria e prática,

proporcionou não apenas a consolidação de conhecimentos acadêmicos, mas também impactos positivos na comunidade atendida.

Os resultados obtidos sugerem a importância de intervenções contínuas e bem planejadas, capazes de promover mudanças sustentáveis na qualidade de vida da população idosa. Por fim, a experiência reforçou a necessidade de investimentos em programas intersetoriais que integrem saúde, educação e comunidade, visando garantir um envelhecimento digno e autônomo. O relato serve como modelo para futuras intervenções, demonstrando que, mesmo com recursos limitados, é possível desenvolver ações efetivas baseadas em evidências científicas e no respeito às particularidades da terceira idade.

3. REFERÊNCIAS

1. Tavares SMG. A saúde mental do idoso brasileiro e a sua autonomia. *BIS Bol Inst Saúde*. 2009;(47):87-9.
2. Yassuda MS, Silva HS da. Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida. *Estud Psicol (Campinas)*. 2010;27:207-14.
3. Luchési BM, Pavarini SCI, Viana AS. Alterações cognitivas de idosos no contexto domiciliar e atitudes de crianças em relação à velhice. *Rev Esc Enferm USP*. 2012;46:335-41.
4. Neri ML. Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. *Psico-USF*. 2004;9(1):109-10.
5. Rodrigues JL de, Ferreira FO de, Haase VG. Perfil do desempenho motor e cognitivo na idade adulta e velhice. *Gerai Rev Interinst Psicol*. 2008;1(1):20-33.

6. Konflanz F, Costa K de, Mendes T. A neuropsicologia do envelhecer: as “faltas” e “falhas” do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice. *Psicol pt.* 2017;13(8):1-6.