



## OFICINA DE EDUCAÇÃO, MEMÓRIA, ESQUECIMENTO E JOGOS LÚDICOS PARA A TERCEIRA IDADE

*Cecília Souza Oliveira<sup>1</sup>  
Sylvio Rogério Ribeiro da Costa  
Ingrid Cristina Lúcio dos Santos  
Carlos Eugênio Soares de Lemos*

### RESUMO

O Projeto “Oficina de educação, memória, esquecimento e jogos lúdicos para a terceira idade” é um trabalho de extensão voltado para o estímulo ao desempenho cognitivo do cidadão idoso e à possibilidade de ampliação de suas redes de interações sociais. Trata-se de uma proposta de caráter permanente que tem como função colaborar para o desempenho da memória, a ampliação da rede social e o sentimento de autoeficácia dos participantes. Nestes termos, em função das atividades de estímulo que tenham como eixo a construção da autobiografia, da observação participante e em posse dos registros produzidos no decorrer destes encontros, analisamos como os idosos interpretam o impacto de tal experiência sobre as suas habilidades cognitivas, atividades funcionais e instrumentais do cotidiano. Essas análises também servem de suporte para a elaboração de estratégias pedagógicas que tenham como foco o aluno idoso e a produção de informações para os campos de estágio do bacharelado e da licenciatura dos cursos ministrados na UFF/Campos dos Goytacazes.

**Palavras-chave:** Memória. Terceira idade. Autoeficácia.

## EDUCATION, MEMORY, FORGETFULNESS AND FUN GAMES WORKSHOP FOR SENIORS

### ABSTRACT

The project "education, memory, forgetfulness and fun games workshop for seniors" is an extension work focused on the encouragement of senior citizen's cognitive performance and on the possibility of expanding their social interaction network. It is a permanent proposal that aims to contribute to memory performance, expanding the social network and self-efficacy sense of participants. In this way, based on the stimulus activities that have the axis on the autobiography building, on the participants observation and on the records produced in the course of these meetings, we analyzed how older people interpret the impact of such experience on their cognitive, functional and instrumental abilities in their everyday lives. These analyzes also support the development of teaching strategies that focus on the elderly students and on the production of information for the internship and bachelor degree courses at the UFF / Campos dos Goytacazes.

**Keywords:** Memory. Third age. Self-efficacy.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal Fluminense



## OFICINA DE EDUCACIÓN, MEMORIA, NO AL OLVIDO Y JUEGOS DE DIVERSIÓN PARA ADULTOS MAYORES

### RESUMEN

El proyecto "taller de educación para juegos que tienen como desea activar la memoria, decir no al olvido y garantizar diversión para los ancianos" es un trabajo de extensión que tiene como objetivo motivar la función cognitiva de la tercera edad y la posibilidad de ampliar sus redes de interacción social. Se trata de una propuesta permanente que pretende contribuir al mejor desempeño de la memoria, la ampliación de red social y el sentido de autoconfianza de los participantes. Como resultado de las actividades de estímulo obtenemos la construcción de la autobiografía, la observación participante. En manos de esa documentación producida en el transcurso de las reuniones, analizamos cómo las personas mayores interpretan el impacto de estas experiencias en sus habilidades cognitivas, las actividades funcionales e instrumentales de todos los días. Estas pruebas sirven además para apoyar el desarrollo de estrategias de enseñanza que se centran en estudiantes mayores y, también, ayudan a producir informaciones para los cursos de licenciatura en la UFF / Campos de Goytacazes.

**Palabras clave:** memoria. Tercera edad. autoconfianza..

### INTRODUÇÃO

*"Nada somos além daquilo que nos recordamos".  
(Norberto Bobbio)*

Memória pode ser definida como o meio pelo qual nós desenhamos as nossas experiências passadas, a fim de usar essas informações no presente ([STERNBERG, 2010](#)). Constitui-se por um processo no qual adquirimos, formamos, conservamos e evocamos uma informação. A fase de aquisição é chamada de aprendizagem, enquanto a evocação recebe também as denominações de expressão, recuperação e lembrança. ([CAMMAROTA; IZQUIERDO; BEVILAQUA, 2008](#)). Para tanto, necessitamos de uma "série de memórias", ou seja, vários tipos de memória são utilizados para que tenhamos as habilidades para lembrar e realizar tudo aquilo de que necessitamos ([LEZAC, 1995](#); [KANDEL; JAMES; SCHWARTZ, 2002](#)).

Nesse sentido, as memórias podem ser classificadas a partir de três critérios: conteúdos, função e duração ([IZQUIERDO, 2011](#)). No que diz respeito aos conteúdos, elas podem ser declarativas e procedurais. A memória declarativa é possível evocar por meio das palavras, possibilitando a recordação de fatos e eventos, tais como fatos históricos, números de telefones e perguntas sobre vocabulários. A memória procedural ou implícita refere-se aos procedimentos e às habilidades, ou seja, das atividades manuais, como dirigir, andar de bicicleta ou amarrar o sapato ([GIL, 2002](#)). No que diz respeito às funções, elas podem ser de trabalho ou de qualquer outra natureza, como no caso daquelas memórias que são remotas ou procedurais. Enfim, com relação à duração, as memórias podem ser de curto ou de longo prazo. A memória de curta duração refere-se à capacidade limitada de englobar informação e sua reprodução em cerca de 1 a 6



horas. A memória de longo prazo permite a conservação de longo tempo das informações, para que ela esteja disponível quando precisar ser utilizada. Por meio desse tipo de memória temos a capacidade de aprender, recordar e ensinar ([ANDRADE; BUENO; OLIVEIRA, 2004](#), [IZQUIERDO, 2011](#)).

A memória a longo prazo que, por sua vez, refere-se também à quantidade e à qualidade da informação que uma pessoa é capaz de reter sobre si mesma ao longo do tempo, tem relação direta com a sua identidade. Como afirma [IZQUIERDO \(2004\)](#), a identidade das pessoas é influenciada pelas memórias que carregam delas próprias e das outras pessoas. A preservação desta função cognitiva permite que as atividades de vida diária sejam realizadas de maneira independente, bem como sejam mantidas as relações com o outro e ainda conosco. De outra forma, seria impossível o reconhecimento da condição humana tal qual nós a registramos na atualidade, pois nos faltaria a capacidade de reter as informações básicas de sobrevivência e repassá-las adiante. Estas ações são consideradas cruciais para a continuidade da vida, seja no nível biológico, com a genética da reprodução, seja no da vida social, com a transmissão cultural entre as gerações.

Segundo [Charchat-Fichman et al, \(2005\)](#), mesmo no envelhecimento normal pode haver perdas cognitivas que, de maneira geral, se iniciam por prejuízos nos processos de memória. Sendo assim, o envelhecimento da população, que constitui um fenômeno mundial, pode ter consequências diretas nos sistemas de saúde pública, visto que estes declínios na memória podem levar desde a “esquecimentos benignos”, ou seja, sem grandes consequências para a manutenção da vida social e realização das atividades de maneira independente ([BIZELLI ET AL, 2009](#)), até a casos severos, como as demências, nas quais há um comprometimento importante das funções cognitivas, da identidade e da realização das atividades diárias antes realizadas normalmente.

Seguindo esta tendência mundial e brasileira de envelhecimento da população ([NICODEMO e GODOI, 2010](#)), a cidade de Campos dos Goytacazes, situada ao norte do Estado do Rio de Janeiro, com 463 mil habitantes, assiste na atualidade a um acelerado envelhecimento de sua população – cerca de 11% do contingente têm mais de 60 anos de idade, ou seja, da população absoluta, os idosos somam em torno de cinquenta e cinco mil pessoas [[IBGE, CENSO, 2010](#)].

Diante do vertiginoso aumento desta faixa etária da população e considerando as suas particularidades cognitivas e sociais, desenvolveu-se o Projeto Universidade para Terceira Idade (UNITI) no Polo de Campos dos Goytacazes da Universidade Federal Fluminense (PUCCG-UFF). Considerando-se a realidade do município, o público participante deste projeto constitui-se por um grupo de idosos de nível socioeconômico diversificado e grau de instrução diferenciado. A partir de um levantamento inicial, evidenciou-se que há inúmeras e diferenciadas queixas dos idosos, dentre as quais as mais recorrentes são as de falhas de memória, indícios de demência, pouca flexibilidade mental e tendência à repetição. Não raro, os idosos consideram que tais declínios são decorrentes do avanço da idade e prenunciam a ocorrência do Alzheimer como um vilão presente.

A oficina de memória, esquecimento e jogos lúdicos, vinculada à UNITI e ao Grupo de estudo, pesquisa e extensão em gênero e gerações (GEPEG), busca ser uma alternativa para o idoso em seu enfrentamento dos “fantasmas” do esquecimento que rondam o processo de envelhecimento. Além disso, funciona como campo de estágio para os alunos da graduação e pós-graduação da UFF/PUCG, articulando conhecimentos



e estimulando a aprendizagem individual e institucional. Desse modo, os alunos recebem informações de natureza teórica, experimentam a prática, desenvolvem um pensamento crítico acerca das questões do envelhecimento que são importantes para o idoso e para a sociedade.

A oficina conta com a participação de profissionais das áreas de gerontologia, biologia, sociologia, matemática e psicologia. Norteia-se pela idéia de que uma abordagem interdisciplinar do processo de envelhecimento pode contribuir para os objetivos propostos neste serviço oferecido aos usuários de terceira idade, quais sejam, a otimização do sentimento de autoeficácia e desempenho cognitivo; a ampliação da rede de sociabilidade e uma perspectiva mais positiva diante da vida.

## MATERIAL E METODOLOGIA

A oficina foi realizada entre os meses de fevereiro e junho de 2011, na sede do PUCG/UFF, às terças e quinta feiras, das 9h às 11h, tendo sido aprovada pelo comitê de ética da Universidade Federal Fluminense - Polo Campos dos Goytacazes, instituição onde foi realizada a pesquisa. A equipe organizadora e executora foi composta por cinco profissionais das áreas citadas anteriormente e dois bolsistas do curso de Serviço Social. Os participantes foram selecionados a partir de uma lista com 60 pré-inscritos – todos do sexo feminino. Escolhemos 16 ex-alunas da Universidade para a Terceira Idade, com idades entre 60 e 85 anos. Os critérios de seleção foram: recomendações médicas, configuração familiar, situação socioeconômica, nível de instrução e disponibilidade. O número relativamente pequeno de participantes se deve ao fato de que a natureza do trabalho requeria um acompanhamento personalizado. Todos responderam a um pequeno questionário acerca do seu sentimento de autoeficácia com perguntas a respeito de como avaliavam sua memória, concentração, além daquelas sobre as atividades diárias realizadas e hábitos de maneira geral; todos passaram também por um mini exame de estado mental (MEEM). O MEEM é um dos testes cognitivos de rastreio mais utilizados no manejo clínico de pessoas com demência considerando que a aplicação é breve e autoexplicativa, além de que permite a avaliação de diversas funções cognitivas tais como atenção, cálculo, memória e linguagem ([ABREU; FORLENZA; BARROS, 2005](#)).

A proposta do projeto foi a de que cada encontro da oficina de memória, com duas horas de duração, estivesse dividido em três momentos:

### *Primeiro momento*

Constituído de informações relevantes sobre a memória do ponto de vista da educação em neurociência, pautadas em bibliografia específica, com preocupação especial em transmitir o conteúdo de maneira adequada para a idade e a escolaridade dos participantes envolvidos ([IZQUIERDO, 2004](#); [SCHACTER, 2003](#); [LENT, 2008](#); [ROTRON, 1993](#)). Com base nisso, apresentávamos vídeos abordando assuntos como funcionamento do cérebro, alimentação, patologias, exercício físico, informações educativas de neurociência, entre outros.

### *Segundo momento*

Trabalhamos com a memória declarativa episódica. Optamos por utilizar como eixo a construção de uma autobiografia, de forma que através da evocação pudéssemos estimular as lembranças consideradas mais remotas e estas pudessem ser expressas num livro de memória (textos, colagens, desenhos). Assim, a infância foi o eixo sobre o qual estruturamos a abordagem de cada uma das atividades pensadas para este momento do curso, tais como: a casa em que se viveu; brincadeiras e cantigas; a família de origem; a vizinhança; a escola; as festas; a alimentação; os sonhos, entre outras.

### *Terceiro momento*

Trabalhamos com a memória operacional, também pensada como parte da curta duração – para ser mais exato, a memória imediata. Neste caso, utilizamos cadernos de atividades com vários exercícios e jogos lúdicos. É interessante destacar que o exercício da memória operativa estava relacionado ao que trabalhávamos com as memórias remotas. Há o exemplo do dia em que o gatilho evocativo foi o de recordar as brincadeiras e cantigas de roda. Depois das participantes registrarem as suas lembranças no livro de memória, logo em seguida a equipe fazia a pesquisa e tentava conseguir o arquivo de tais músicas. Assim, numa atividade posterior, essas músicas eram cantadas e trabalhadas tanto na perspectiva da memorização remota quanto na da operacional ao fazermos jogos com as letras.

No final do projeto, realizamos uma avaliação pautada num questionário sobre os temas que os idosos conseguiram apreender durante a oficina e numa entrevista coletiva que abordou a importância da participação no projeto e como este contribuiu para o desempenho cognitivo. Neste momento os participantes puderam apresentar a sua percepção sobre o processo vivenciado, desde os momentos mais prazerosos aos momentos mais difíceis do trabalho da memória.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Já está estabelecido na literatura que mesmo o envelhecimento considerado saudável é marcado por perda de memória ([YASSUDA ET AL, 2006](#); [CHARCAHT-FICHMAN ET AL, 2005](#)). Esta constatação nos faz atentar para o fato de que, cada vez mais, são necessários estudos e a busca de intervenções eficazes para minimizar estes prejuízos ou mesmo instituir estratégias para que o idoso viva da melhor maneira possível a despeito dos déficits. Neste sentido, a oficina de memória da PUCCG-UFF tem se mostrado como um espaço especializado em discutir, ensinar e treinar a memória com um grupo de idosos, pautado, desta forma em três eixos principais integrados: sociabilidade, estimulação cognitiva e a prática do lúdico. Pesquisas na área revelam ainda o poder de plasticidade cognitiva a partir do treino com idosos saudáveis ([VERHAEGHEN, 2000](#)). Experiência semelhante a nossa oficina de memória foi realizada por [Yassuda et al, \(2006\)](#) na qual dois grupos de idosos saudáveis foram submetidos a quatro sessões de treino de memória e tiveram como resultados que os idosos começaram a utilizar mais as estratégias de memória após terem sido treinados.



Se no meio científico ainda não há uma total clareza sobre as fronteiras do processo natural que o separe das perdas de uma patologia que seja recorrente ([CHARCHAT-FICHMAN, 2005](#)), verifica-se que na comunidade este conhecimento além de ser ainda escasso é permeado por mitos ou informações equivocadas. Em nossa experiência, observou-se que no primeiro contato com as participantes, foi possível perceber que a maioria procurou a oficina porque estava assombrada pelos fantasmas da demência, do Alzheimer e de outras doenças que afetam a mente e o comportamento. Contudo, com o decorrer do processo, foi possível verificar que os “esquecimentos” dos quais elas alegavam padecer nada mais eram do que o problema da atenção dividida ou falta de concentração, muito comum nos estudos acerca dos mecanismos da distração e que não significavam necessariamente uma patologia.

“Muitas vezes eu estou ouvindo uma pessoa ou assistindo televisão e não estou prestando atenção naquilo, estou pensando em outra coisa, estou pensando em um determinado problema que eu não estou sabendo resolver” (Depoimento de uma participante, V. L. N.)

“Tenho dificuldades de me concentrar no que estou fazendo se ao meu redor tiver estímulo que me levem a perder a atenção, ex: barulho, conversa paralela, movimentos. Aí, lá vai o boi com a corda, eu me distraio. Preciso trabalhar isso. Esta é a minha dificuldade.” (Depoimento de uma participante, M. E.)

Alguns estudiosos consideram que, se em boas condições de saúde, idosos entre 65 e 75 anos, se estiverem engajados em atividades que promovam as suas potencialidades, apresentarão mudanças muito sutis no campo cognitivo. ([PAPALIA e OLDS, 2000](#)). Assim, os estereótipos negativos de perdas associados à velhice vêm sendo criticados por estudos contemporâneos que desconstruem estas representações homogêneas do comportamento e da identidade das pessoas idosas – como o da vertiginosa perda de memória. Tal dado pode ser confirmado em nosso estudo a partir dos resultados obtidos pelo MEEM aplicado no início da oficina, em que constatamos que apenas duas das dezesseis participantes apresentaram uma pontuação abaixo do escopo considerado normal, de acordo com as normas pré-estabelecidas pelo teste. A pontuação abaixo da média de duas participantes ocorreu pelo fato de uma delas apresentar alteração grave de visão, o que comprometeu a execução das tarefas do teste, e a outra participante em função da demência, pelo que a compreensão do teste ficou prejudicada.

As memórias constituem-se uma das funções cognitivas eloquentes do ser humano, à medida em que são fundamentais no processo de ensino-aprendizagem e na autodefinição do indivíduo sobre as suas identidades ([LEZAC, 2005](#)). Sem a memória não seria possível o processo de acumulação e transmissão de experiências que viabilizam o contínuo movimento de socialização da espécie humana. No entanto, ela é constituída por um processo dinâmico e integrado entre a lembrança e o esquecimento, pois caso os indivíduos não tivessem a habilidade para esquecer grande parte dos acontecimentos, fatos, datas, faces, a sobrecarga cognitiva seria tão intensa que tornaria praticamente inviável a convivência, a sanidade e a sobrevivência,

A memória é a aquisição, conservação e evocação das informações. A aquisição se denomina também aprendizado. A evocação também se denomina recordação ou lembrança. Só pode se avaliar a memória por meio da evocação. A falta de evocação denomina-se esquecimento ou olvido. ([IZQUIERDO, 2004, p. 15](#)).



Nota-se que essas três dimensões estão presentes no processo de interação que concorre para as nossas experiências de definições de situação e de sociabilidade. Para os indivíduos de terceira idade, diante do fato de que nesta etapa da vida as perdas cognitivas possam estar mais presentes, sua minimização requer a intensificação dos estímulos a partir de atividades, de forma a levar a memória a manter-se em operação, ainda que os fatores genéticos sejam relevantes para se entender as diferenças entre as pessoas. ([ALMEIDA ET AL, 2007](#), [SOUZA e CHAVES, 2005](#)).

A reação das participantes aos vídeos de educação em neurociência deixou transparecer a importância atribuída por todas aos assuntos referentes a um envelhecimento saudável que as afastassem do “fantasma” do esquecimento. Nestes termos, houve uma singular atenção para aqueles que retratavam problemas como demência, Alzheimer, dicas para lidar com as falhas de memória, alimentos funcionais, relações com os familiares, entre outros. Estes vídeos eram revezados com aqueles que tratavam da temática autobiográfica do dia. Nesse caso, poderiam ser documentários, desenhos, músicas, comerciais, desde que cumprindo o papel de funcionarem como um gatilho evocativo.

Não foram poucos os casos em que quando levantávamos um tema, algumas respondiam que não tinham a menor lembrança de que tal assunto tivesse feito parte de sua infância. No entanto, ao escutar uma música, elas davam continuidade e se animavam para o registro escrito, alegando que alguns fatos lhes haviam ocorrido naquele exato instante. Interessante perceber que um fato “puxava outro fato”, numa corrente de lembranças de episódios passados - remotos. Aqui, cabe destacar que, certamente, muitas destas lembranças vinham equivocadas, misturadas a falsas e/ou deformadas memórias, até porque:

A sugestibilidade na memória pode ser descrita como uma tendência do indivíduo a incorporar informações enganadoras das fontes externas – outras pessoas, material escrito ou imagens, até mesmo os meios de comunicação – a recordações pessoais. A sugestibilidade está bastante próxima da atribuição errada, no sentido de que a transformação de sugestões em lembranças erradas deve envolver a atribuição errada. ([SCHACTER, 2003, 143](#)).

Uma parte de cada encontro, cerca de quarenta minutos, era dedicada à construção autobiográfica. Desde o princípio, ficou claro que tal escrita se constituía num inventário seletivo da memória, pois, muitos acontecimentos não seriam resgatados, e, provavelmente, alguns já tinham caído no esquecimento. Neste caso, havia um roteiro que partia da seguinte proposta: uma lista de brinquedos e cantigas da infância; a linha do tempo com os eventos do curso de vida; a descrição da casa da infância; caracterização da família de origem com a constituição de uma árvore de seus membros; indicações sobre os antigos vizinhos; caracterização da escola, professores, festas, rotina alimentar, entre outras vivências. Como se tratava de uma atividade que, de alguma forma, apelava para certos aspectos da emoção, não raro, uma ou outra participante chorava devido à emergência de lembranças consideradas dolorosas e a saudades de entes queridos.

Por parte da equipe, em nenhum momento houve a preocupação de verificar se o que estava escrito no livro de biografia era verdade ou não. A razão dessa postura é muito simples de entender. Partimos do princípio de que a biografia era antes de tudo uma mistura de memórias e invenções em busca de sentido. As lembranças resultariam de um processo de evocação provocada, de imaginações livres, de histórias contadas por



outros, de falsas recordações, de lapsos, constituindo, de certa forma, aquilo que se denomina ilusão biográfica,

Essa propensão a tornar-se ideólogo de sua própria vida, selecionando, em função de uma intenção global, certos acontecimentos significativos e estabelecendo entre eles conexões para lhes dar coerência, como as que implicam a sua instituição como causas ou, com mais frequência, como fins, conta com a cumplicidade natural do biógrafo, que, a começar por suas disposições de profissional da interpretação, só pode ser levado a aceitar essa criação artificial de sentido. ([BOURDIEU, 1998, pg. 184, 185](#))

Na parte do projeto voltada para o estímulo à memória de curta duração fizemos uso dos jogos lúdicos e de um caderno de atividades. Este reunia um número variado de exercícios, tais como: quebra-cabeça, caça palavras, o jogo dos sete erros, forca, “o que é, o que é?”, entre outros. Por sua vez, os jogos também eram variados: resta um, dominó, batalha naval, dama e baralho de palavra. Algumas atividades eram coletivas, outras em dupla ou ainda individuais. Nas atividades coletivas, notávamos que a presença da tensão era um pouco maior, pois havia o fato de que algumas participantes mostravam-se um pouco envergonhadas diante das colegas, principalmente porque receavam não ter um desempenho razoável. Era de praxe que algumas se dedicassem a encontrar uma justificativa e, ao mesmo tempo, muito compreensível que assim o fizessem, tendo em vista que o medo de parecer dependente, frágil e sem autonomia era o que inquietava a maioria na sala. De forma geral, ainda que houvesse uma ou outra dificuldade, a participação nos jogos era integral e muito divertida.

Nesse estudo verificamos a relação entre o sentimento de auto eficácia e o nível de participação na vida social. Muitas queixas referentes ao esquecimento andavam de mãos dadas com a experiência de se sentirem sozinhas e isoladas do mundo. Por meio da aplicação de inventários de habilidades sociais, apoio social, qualidade de vida e depressão, [Carneiro et al \(2007\)](#) investigou estas questões em três grupos de idosos: os que frequentaram a universidade da terceira idade, os residentes em seus lares e moradores de asilo. Os autores verificaram uma relação inversamente proporcional entre habilidades sociais e depressão, visto que os moradores de asilo apresentaram menores índices de habilidades sociais e maiores taxas de depressão. Dessa forma, em nossa oficina de memória, levamos em consideração tais fatos, para além dos aspectos técnicos-cognitivos, as atividades foram pensadas para estimularem o compartilhamento e o estabelecimento de laços com outras realidades que não as do circuito imediato.

A experiência que estou tendo aqui, muita dificuldade de escrever sobre as aulas, de gravar na minha mente. Gosto muito de ficar com muitas pessoas a minha volta. (Depoimento da participante L. A. R)

No segundo mês de trabalho já era possível perceber que o nível de interação entre as idosas havia avançado quando comparado com os primeiros dias. As tensas situações de vergonha de desempenho foram dando lugar ao riso, ao relaxamento da autocrítica e à solidariedade. Era muito comum que, numa atividade individual proposta, ainda que isso fosse proibido, houvesse troca de informações entre elas. Sabíamos que algumas das “colas” dadas pelas mais adiantadas poderiam prejudicar o resultado daquelas que apresentavam maiores dificuldades. Entretanto, sabíamos também que esta mesma “cola” funcionava como um mecanismo de aproximação e apoio mútuo, facilitando o estabelecimento da confiança, tão necessária para o incremento da sociabilidade.



## CONCLUSÃO

Alguns estudiosos consideram que os idosos, se em boas condições de saúde e engajados em atividades promotoras de suas potencialidades, apresentarão mudanças sutis no campo cognitivo e no seu sentimento de auto eficácia. Assim, diante do fato de que nesta etapa da vida as perdas cognitivas ou os seus fantasmas possam estar mais presentes, a minimização dessa realidade requer a intensificação dos exercícios mnemônicos e o estímulo ao convívio social, de forma a levar o participante a manter-se em operação e em compartilhamento, ainda que os fatores genéticos sejam relevantes para se entender as diferenças de disposições entre as pessoas de terceira idade. Neste sentido, a oficina de memória funciona como um espaço de convivência e de estímulo ao desempenho cognitivo do seu público. E também se predispôs a suavizar o peso da tristeza e da solidão.

## REFERÊNCIAS

[ABREU, I.D.; FORLENZA, O.V.; BARROS, H.L.](#) Demência de Alzheimer: correlação entre memória e autonomia. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 32, n.3, p. 131-136, 2005.

[ALMEIDA, M.H.M. ET AL.](#) Memory training for the elderly: a health promotion strategy. *Interface – Comunicação, Saúde e Educação*, Botucatu, v. 11, n. 22, p. 271-280, maio/ago 2007.

[ANDRADE, V.M; BUENO, O.F.A; OLIVEIRA, M.G.M.](#) *Neuropsicologia hoje*. Rio de Janeiro: Artes Médicas, 2004.

[BIZELLI, M.H S S, et al.](#) Informática para a terceira idade – características de um curso bem sucedido. *Revista Ciência em Extensão*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 4-14, 2009.

[BOURDIEU, P.](#) A Ilusão biográfica. In: FERREIRA, Marieta; AMADO, Janaína. *Usos e abusos da história oral*. Rio de Janeiro: FGV, 1998.

[CAMMAROTA, M.; IZQUIERDO, I; BEVILAQUA, L.](#) Aprendizado e Memória. In: LENT, R. *Neurociência da mente e do comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

[CARNEIRO, R.S.; et al.](#) Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 229-237, 2007.

[CHARCHAT-FICHMAN, H.; et al.](#) Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, v. 27, n. 12, p. 79-82, 2005.

[Gil2002citGIL, R.](#) *Neuropsicologia*. Rio de Janeiro: Ed. Santos, 2002.



IBGE- Censo 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> – Consultado em 10 jun. 2011.

IZQUIERDO, I. *Questões sobre memória*. São Leopoldo: Ed. Unisinos, 2004.

IZQUIERDO, I. *Memória*. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2011.

KANDEL, E; JAMES H. S; SCHWARTZ, T. M. *Princípios da neurociência*. São Paulo: Ed: Manole, 2002.

LENT, R. *Neurociência da mente e do comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LEZAK; M.D. *Neuropsychological assessment*. 3 Ed. Oxford: Oxford University Press. 1995.

NICODEMO, D.; GODOI, M. P. *Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminilização e direitos de mulheres idosas*. Revista Ciência em Extensão, São Paulo, v.6, n.1, p. 40,-53, 2010.

PAPALIA, D.E.; OLDS, S.W. *Desenvolvimento humano*. Tradução Daniel Bueno. 7 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

ROTRON, J. *A memória em boa forma*. São Paulo: Edições Loyola

SCHATER, D. L. *Os sete pecados da memória*. Rio de Janeiro, Ed. 2003.

SOUZA, J; CHAVES, E. *O efeito de exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis*. Revista Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 39, n. 1, 2005.

STERNBERG; R. J. *Psicologia Cognitiva*. Porto Alegre: Artes Médicas, 2010.

VERHAEGHEN, P. *The interplay of growth and decline: Theoretical and empirical aspects of plasticity of intellectual and memory performance in normal old age*, 2000. In: R. D. HILL, L. BACKMAN, A. STIGSDOTTER-NEELY (Ed.). *Cognitive rehabilitation in old age* Oxford, UK: Oxford University Press.

YASSUDA, M.S.; et al. *Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos*. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 19, n. 3, p. 470-481, 2006.