

MEMÓRIAS EM MOVIMENTO: FORTALECENDO A SAÚDE E A MENTE NA TERCEIRA IDADE

Hallun Vieira Bucar 1⁽¹⁾
Júlia Soares Macedo Araújo Manduca 2⁽²⁾
Maria Caroline Silva Ferreira 3⁽³⁾
Maria Clara Rocha Barbosa 4⁽⁴⁾
Pedro Paulo Alencar Carneiro 5⁽⁵⁾
Sara de Freitas Tavares 6⁽⁶⁾
Valéria de Freitas Ceconello Vilela 7⁽⁷⁾
Larissa Jácome Barros Silvestre 8⁽⁸⁾

Resumo: O projeto propõe melhorar a qualidade de vida dos idosos atendidos pelo CRAS UNIÃO, setor Vila Nova, em Porto Nacional - TO, promovendo bem-estar físico, mental e social. Alinhado ao ODS 3, buscando valorizar a memória, estimular a cognição e fortalecer vínculos, ampliando o impacto social e comunitário da universidade. **Objetivos:** O projeto busca promover o fortalecimento físico e cognitivo de idosos por meio de atividades que integrem exercícios e estímulos de memória, incentivando socialização, autoestima e bem-estar. Alinhado aos ODS 3 e 4, visa prevenir o declínio cognitivo, estimular autonomia e reduzir desigualdades na terceira idade. **Métodos:** A ação de extensão, de caráter descritivo e qualitativo, foi realizada no CRAS UNIÃO, entre julho e setembro de 2025, com 35 idosos. Desenvolvida em quatro fases: planejamento, visita técnica, execução e avaliação, promoveu estímulo cognitivo, socialização e integração entre universidade e comunidade. **Resultados:** A ação “Memórias em Movimento” promoveu engajamento, melhora cognitiva, emocional e social em idosos do CRAS União. As atividades lúdicas fortaleceram vínculos, autoestima e autonomia, confirmando o impacto positivo do estímulo cognitivo e socialização na saúde mental e bem-estar. **Considerações finais:** O projeto “Memórias em Movimento” promoveu saúde cognitiva, emocional e física de idosos vulneráveis, fortalecendo autonomia e bem-estar, além de integrar ensino e extensão, reforçando o papel social e transformador da universidade.

Palavras-chave: Bem-estar; cognição; idoso.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, exigindo da sociedade e das instituições de ensino superior o desenvolvimento de estratégias que promovam qualidade de vida, autonomia e bem-estar entre os idosos. No Brasil, a população acima de 60 anos cresce de forma acelerada, e, com isso, surgem desafios relacionados não apenas às condições

¹ Hallun Vieira Bucar. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: hallunbucar@hotmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5697976612284358>

² Júlia Soares Macedo Araújo Manduca. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: juliasoares90505@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1844201131603310>

³ Maria Caroline Silva Ferreira. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: mariacarolinesf10@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8407963231020467>

⁴ Maria Clara Rocha Barbosa Rocha. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: mariaclara080305@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7491675174033733>

⁵ Pedro Paulo Alencar Carneiro. Graduando do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: pedropauloalencarcarneiro@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8745438466452125>

⁶ Sara de Freitas Tavares. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: sarafreitas141271@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9845260190546568>

⁷ Valéria de Freitas Ceconello Vilela. Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: valcecco16@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1914103873995006>

⁸ Larissa Jácome Barros Silvestre. Professora do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. E-mail: larissa.silvestre@afya.com.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>

físicas, mas também à saúde mental e às interações sociais desse grupo etário (Almeida *et al.*, 2023).

A literatura evidencia que o declínio cognitivo associado ao envelhecimento pode ser amenizado por meio de atividades que estimulem a memória, a atenção e o raciocínio lógico, sobretudo quando associadas à convivência social e à manutenção de vínculos afetivos (Silva; Oliveira; Costa, 2021). Essas práticas favorecem o fortalecimento da autoestima e a prevenção de sintomas depressivos, frequentemente associados à solidão e ao isolamento social, condições que atingem parcela expressiva da população idosa brasileira (Folha de S. Paulo, 2023; Agência Einstein, 2023).

Nesse contexto, os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) têm papel fundamental na promoção do envelhecimento ativo, pois constituem espaços de convivência, acolhimento e inclusão, especialmente para idosos em situação de vulnerabilidade. Segundo Pinheiro (2019), destaca que o CRAS atua como mediador entre o indivíduo e as políticas públicas, fortalecendo a rede de apoio social e emocional dos participantes. Assim, ações interdisciplinares e extensionista desenvolvidas em parceria com universidades tornam-se instrumentos estratégicos para a promoção da saúde integral e para o exercício da cidadania.

Diante dessa realidade, torna-se essencial implementar projetos que integrem estímulos cognitivos e sociais, promovendo não apenas o desenvolvimento mental, mas também o fortalecimento de vínculos afetivos e o resgate da identidade pessoal e comunitária. Sob essa perspectiva, o projeto de extensão “Memórias em Movimento: fortalecendo a saúde e a mente na terceira idade” foi desenvolvido com o propósito de promover o fortalecimento físico e cognitivo de idosos atendidos pelo CRAS UNIÃO, setor Vila Nova, em Porto Nacional (TO), por meio de atividades lúdicas que incentivam a socialização, a autoestima e o bem-estar, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar), 4 (Educação de Qualidade).

Métodos

Desenho do estudo:

Trata-se de uma ação de extensão de caráter descritivo e abordagem qualitativa, realizada com o objetivo de promover o estímulo cognitivo e o convívio social entre idosos. O estudo foi estruturado em quatro fases, planejamento, visita técnica, execução e avaliação, permitindo o acompanhamento ordenado de todo o processo e a adaptação das atividades conforme as necessidades observadas.

Local e período de realização da pesquisa:

A ação foi desenvolvida no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS UNIÃO), entre julho e setembro de 2025. As atividades ocorreram nas dependências da instituição, em ambiente acolhedor e acessível, com duração aproximada de duas horas.

População e amostra:

Participaram da intervenção 35 idosos assistidos pelo CRAS UNIÃO. O grupo apresentou diferentes níveis de escolaridade, condições cognitivas e limitações sensoriais, exigindo ajustes nas dinâmicas para garantir a inclusão de todos.

Fases da intervenção:

- 1) Planejamento: realizado entre 22 de julho e 28 de agosto de 2025, envolveu reuniões entre os acadêmicos e a preceptora para definir tema, público-alvo, cronograma e materiais. Nessa fase, também foi feita uma breve revisão teórica sobre envelhecimento e memória, que embasou a elaboração do projeto apresentado à banca em 1º de setembro de 2025;

- 2) Visita técnica: ocorreu em 12 de agosto de 2025 e teve como finalidade conhecer o espaço físico, a rotina do grupo e as principais demandas cognitivas dos participantes. O contato com a equipe do CRAS permitiu compreender melhor o perfil dos idosos e ajustar o planejamento da ação;
- 3) Execução da ação: realizada em 23 de setembro de 2025, iniciou com uma roda de conversa participativa, onde os idosos relataram dificuldades comuns de memória, como trocas de nomes e esquecimentos de objetos. Em seguida, foram divididos em dois grupos, um com a dinâmica de caça-palavras e outro com o jogo da memória. O quebra-cabeça também foi utilizado, mas não pôde ser finalizado no tempo disponível. Todos os jogos ficaram no CRAS, estimulando a continuidade das práticas cognitivas. O encontro encerrou-se com um lanche coletivo e conversa final sobre a importância de exercitar o cérebro;
- 4) Avaliação: esta foi realizada de forma qualitativa e contínua, considerando a observação direta durante as dinâmicas e os relatos espontâneos ao final da atividade. Foram analisados aspectos como participação, compreensão das regras, interesse, interação e dificuldades apresentadas. Alguns idosos demonstraram resistência inicial ou timidez, especialmente aqueles com limitação visual ou dificuldade de leitura, mas a maioria mostrou envolvimento crescente e satisfação ao perceber seu próprio progresso. Os depoimentos e observações registrados em diário de campo evidenciaram que o projeto estimulou o raciocínio, fortaleceu vínculos sociais e despertou o interesse pela prática contínua de atividades cognitivas. O projeto foi desenvolvido em parceria entre a Afya Faculdade Porto Nacional e o CRAS UNIÃO, integrando ensino, pesquisa e extensão em prol da promoção da saúde mental e do envelhecimento ativo.

Resultados e Discussão

A ação de extensão Memórias em Movimento foi desenvolvida no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS UNIÃO), com a participação de 35 idosos. Durante as dinâmicas de estímulo cognitivo, como o jogo da memória, o caça-palavras e o quebra-cabeça, observou-se alto nível de engajamento e entusiasmo dos participantes.

Os relatos coletados ao final da ação evidenciaram melhora na concentração, na autoestima e na disposição emocional, além de uma percepção positiva sobre o convívio coletivo. Muitos participantes relataram sentir-se “mais alegres” e “com a mente mais ativa”, apontando benefícios não apenas cognitivos, mas também sociais e afetivos.

A participação ativa dos idosos e o interesse demonstrado durante as atividades indicam que o estímulo cognitivo aliado à socialização é uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e emocional na terceira idade. Essa relação entre convivência e desempenho cognitivo reflete o que Silva, Oliveira e Costa (2021), identificam como fator protetor contra sintomas depressivos e isolamento social.

Além disso, o caráter lúdico das atividades favoreceu a estimulação da memória operacional e da atenção sustentada, contribuindo para a manutenção das funções executivas, frequentemente afetadas com o envelhecimento. Também se observou melhora na autoconfiança e no humor, o que está diretamente relacionado ao sentimento de pertencimento e reconhecimento do idoso no grupo.

Os resultados obtidos convergem com os achados de Almeida *et al.* (2023), os quais demonstram que atividades coletivas voltadas à estimulação cognitiva têm

impacto positivo sobre a memória, a linguagem e o raciocínio lógico em idosos, além de promoverem o bem-estar emocional.

De forma semelhante, estudos nacionais apontam que a solidão é um dos principais fatores associados à depressão entre idosos, atingindo cerca de um terço dessa população (Folha de S. Paulo, 2023; Agência Einstein, 2023).

Assim, o fortalecimento dos vínculos sociais por meio de dinâmicas coletivas pode atuar como medida preventiva contra o declínio cognitivo e os sintomas depressivos, conforme sugerem (Silva, Oliveira e Costa, 2021).

No campo da assistência social, os resultados também reforçam o papel do CRAS como espaço de acolhimento e estímulo à autonomia do idoso, como apontado por Pinheiro (2019), ao destacar que a instituição é fundamental na construção de redes de apoio para populações vulneráveis.

A integração entre atividades cognitivas e interação social mostrou-se decisiva para a promoção da saúde integral dos idosos participantes. As evidências observadas durante a execução da ação confirmam que estratégias simples e acessíveis, quando aplicadas com empatia e continuidade, podem gerar melhorias significativas na cognição e na saúde emocional.

A intervenção também cumpriu papel educativo, ao esclarecer as diferenças entre senescência e senilidade, permitindo que os participantes compreendessem melhor o processo natural do envelhecimento e valorizassem o autocuidado e a autonomia funcional.

Os resultados do projeto indicam que ações de extensão com foco na estimulação cognitiva e socialização têm potencial de transformar realidades locais, especialmente em comunidades com acesso limitado a serviços de saúde mental. Essa prática extensionista fortalece o vínculo entre universidade e sociedade, contribuindo para a formação humanizada dos estudantes e para a promoção da cidadania.

Portanto, recomenda-se a continuidade e ampliação de projetos semelhantes, integrando abordagens interdisciplinares que contemplem o corpo, a mente e o contexto social do idoso. Tais iniciativas podem reduzir sintomas depressivos, ampliar a autonomia funcional e fortalecer os vínculos comunitários, alinhando-se às metas do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar).

Considerações Finais

O projeto de extensão "Memórias em Movimento" se revelou uma iniciativa estratégica e clinicamente relevante em resposta ao crescente desafio do envelhecimento populacional em Porto Nacional. O foco central foi o desenvolvimento de uma intervenção integrada e humanizada no CRAS UNIÃO, direcionada a 35 idosos em situação de vulnerabilidade, visando à promoção da saúde cognitiva e emocional em sinergia com o fortalecimento físico.

O principal valor agregado reside na proposta de combate ao isolamento social, sintomas depressivos e risco de declínio cognitivo por meio de atividades que estimulam a atenção, a memória e o raciocínio. Do ponto de vista da formação médica, o projeto serviu como um laboratório de desenvolvimento de competências essenciais, como a comunicação empática com o idoso e o reconhecimento precoce de alterações cognitivas próprias da senescência.

Em alinhamento com os ODS (Saúde e Bem-Estar), os resultados esperados indicam um impacto significativo na melhoria da qualidade de vida, autonomia e dignidade dos participantes. Conclui-se que o "Memórias em Movimento" não apenas reforça o papel transformador da universidade na saúde comunitária, mas também

estabelece um modelo para a necessária expansão de políticas públicas que valorizem o envelhecimento ativo e integral.

Referências

ALMEIDA, Lídia Ferreira de et al. **Estratégias de promoção da saúde cognitiva em idosos: revisão integrativa**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, e 230032, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/i/2023.v26/>. Acesso em: 24 ago. 2025.

AGÊNCIA EINSTEIN. **Um terço dos idosos brasileiros relatam sintomas depressivos e 16% sentem solidão**. *Agência Einstein*, 22 ago. 2023. Disponível em: <https://www.agenciaeinstein.com.br/texto/um-terco-dos-idosos-brasileiros-relatam-sintomas-depressivos-e-16-sentem-solidao/>. Acesso em: 9 set. 2025.

FOLHA DE S. PAULO. **Um terço dos idosos brasileiros relatam sintomas depressivos e 16% sentem solidão**. *Folha de S. Paulo*, 22 ago. 2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/08/um-terco-dos-idosos-brasileiros-relatam-sintomas-depressivos-e-16-sentem-solidao.shtml>. Acesso em: 9 set. 2025.

PINHEIRO, Keylanne Fernandes. **O papel do CRAS em Porto Nacional**. 2019. Monografia (Graduação em Serviço Social) – Universidade Federal do Tocantins, Porto Nacional, 2019.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, M. F.; COSTA, A. L. **Fatores associados à depressão e isolamento social em idosos**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 5, p. 1–10, 2021.