ENVELHE-SER: MEMÓRIAS QUE CONSTROEM O FUTURO

Gabriel Cardoso Fernandes[1], Helen Rose Aparecida Pereira Gomes[1], Hunna de Souza, Andrade Menali[1], Joás Duarte Piva Januário[1], Keila Aparecida da Silva[1], Lais Orlandi Rosa[1] , Lilian Vanessa Silva[1], Mateus Medeiros Grilo[1], Murilo Alfredo Santos Oliveira[1], Pedro Henrique Severino Ferreira[1], Tatiana Barbosa de Sousa[1], Edna Messias de Freitas Santos[2]

[1] Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

[2] Docente/Orientadora do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

Endereço para contato: edna.professor.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

Este relato de experiência descreve o planejamento, a execução e os desdobramentos do projeto de extensão universitária intitulado "Envelhe-SER: Memórias que Constroem o Futuro", idealizado e implementado por discentes do curso de Psicologia da Faculdade Atenas em Passos-MG. A intervenção ocorreu em parceria com a Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM), sediada na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Campus Passos, direcionando-se a um público de idosos com idade igual ou superior a 60 anos. O objetivo central do estudo consistiu em estimular o resgate afetivo de memórias de vida como elemento de valorização do envelhecimento ativo, fortalecimento da identidade pessoal e melhora da autoestima. A metodologia foi desenvolvida em dois encontros presenciais complementares: o primeiro pautou-se na entrega de cartilhas informativas e na aplicação da brincadeira sensorial da "Caixa Mágica" baseada em objetos biográficos retro; o segundo estruturou-se em uma dinâmica lúdico-competitiva musical inspirada no jogo "Passa ou Repassa", utilizando canções datadas das décadas de 1950 a 1990 para eliciar a memória emocional e semântica de 136 idosos. Os resultados evidenciaram expressivo engajamento e catarse afetiva dos participantes, que verbalizaram recordações biográficas, fortaleceram laços de inclusão e manifestaram demanda por suporte psicológico contínuo. A prática extensionista consolidou o tripé acadêmico ao propiciar aos graduandos a transposição da teoria para o campo da intervenção gerontológica humanizada.

Palavras-chaves: Envelhecimento Ativo; Identidade; Memória; Psicologia Social.

ABSTRACT

This experience report describes the planning, execution, and outcomes of the university extension project entitled "Envelhe-SER: Memórias que Constroem o Futuro", designed and implemented by Psychology students from Faculdade Atenas in Passos-MG. The intervention was carried out in partnership with the Open University for Maturity (UNABEM), based at the State University of Minas Gerais (UEMG) – Passos Campus, targeting an elderly audience aged 60 and over. The main objective of the study was to stimulate the affective recall of life memories as an element to value active aging, strengthen personal identity, and improve self-esteem. The methodology was developed in two complementary face-to-face meetings: the first focused on delivering informative booklets and applying the sensory game "Caixa Mágica" based on retro biographical objects; the second was structured around a playful-competitive musical dynamic inspired by the game "Passa ou Repassa", using songs from the 1950s to the 1990s to elicit the emotional and semantic memory of 136 elderly individuals. The results highlighted significant engagement and affective catharsis from the participants, who verbalized biographical memories, strengthened inclusion bonds, and manifested a demand for continuous psychological support. The extension practice consolidated the academic tripod by allowing undergraduate students to transpose theory to the field of humanized gerontological intervention.

Keywords: Active Aging; Identity; Memory; Social Psychology.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como uma realidade demográfica cada vez mais premente no cenário brasileiro contemporâneo, modificando estruturas sociais e demandando novas abordagens no campo da saúde coletiva para enfrentar os desafios dessa transição (Krebs et al., 2025; Ramos & Nascimento, 2025). Amparada legalmente pelo Estatuto da Pessoa Idosa (Lei n. 10.741/2003), a pessoa considerada idosa no Brasil é aquela que conta com idade igual ou superior a 60 anos, tendo seus direitos resguardados para a garantia de uma existência digna, participativa e pautada pelo respeito integral (Justo et al., 2022; Lourenço et al., 2018). Dados do Censo Demográfico de 2022 apontam que o crescimento desse grupo etário tem ocorrido de forma expressiva e acelerada, revelando que a proporção de idosos na população saltou de 5,1% em 1970 para 15,8% em 2022, evidenciando que uma parcela significativa da população nacional e regional insere-se nessa faixa de longevidade (Krebs et al., 2025).

Diante dessa marcante transformação demográfica, torna-se imprescindível analisar os processos psicocognitivos que sustentam a qualidade de vida e a saúde mental na velhice, com especial destaque para a memória, que atua como o eixo central de preservação da identidade individual e coletiva. A literatura especializada demonstra que a memória não opera de maneira isolada, mas mantém íntima inter-relação com outras funções corticais superiores essenciais, a exemplo do aprendizado progressivo, do raciocínio lógico e do controle executivo geral (JUNIOR; FARIA, 2015; MOURÃO JUNIOR, 2015). Sob o escopo psicossocial, a faculdade mnemônica funciona como uma força unificadora vital que reúne os fenômenos fragmentados da existência em um todo unitário e coerente (Hering, 1920).

Nesse contexto, o estímulo contínuo às capacidades cognitivas e sociais afirma-se como uma estratégia basilar para a consolidação do envelhecimento ativo na comunidade, sendo fundamental para a plasticidade sináptica e para a minimização de declínios funcionais (Lima & Donato, 2025; Nascimento et al., 2022). Espaços institucionais voltados à maturidade, como universidades da terceira idade e centros de convivência, exercem papel indispensável nesse processo, operando como ambientes propícios para a valorização do saber acumulado, o fortalecimento mental e a quebra de estereótipos que reduzem a velhice à passividade (Brito et al., 2025; Justo et al., 2022; Oliveira et al., 2025). A articulação de práticas que integram o resgate de lembranças biográficas e o vislumbre de projetos futuros confere protagonismo ao idoso, permitindo que ele ressignifique sua trajetória e atue como agente central na construção de sua própria narrativa de vida (Abad & Vargas, 2024; Borges & Satriano, 2022; Damasceno et al., 2018).

A partir dessas premissas, estruturou-se o projeto de extensão “Envelhe-SER: Memórias que Constroem o Futuro”. O presente artigo tem por objetivo relatar a experiência prática da execução desse projeto junto a idosos integrados a um programa de maturidade, demonstrando o impacto do resgate afetivo de lembranças e da música como ferramentas psicoterapêuticas promotoras de autoestima, bem-estar e reinserção social.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto extensionista foi desenvolvido junto à Universidade Aberta para a Maturidade (UNABEM), situada no município de Passos-MG, contando com a participação ativa de idosos matriculados no programa e discentes da graduação em Psicologia da Faculdade Atenas. O percurso metodológico iniciou-se pelo levantamento bibliográfico aprofundado em bases de dados científicas indexadas, visando conferir robustez teórica às ações de estimulação cognitiva e valorização biográfica na velhice. O estabelecimento do vínculo institucional deu-se por meio de contato eletrônico formal com a direção da UNABEM, culminando na realização de uma reunião técnica remota para o mapeamento de demandas e o desenho detalhado do cronograma de intervenção.

A intervenção prática desdobrou-se em dois encontros presenciais e comunitários em espaços cedidos no ambiente universitário. O primeiro encontro ocorreu por ocasião de um evento voltado à saúde e bem-estar comunitário, onde a equipe de psicologia dispôs de um ambiente reservado para a aplicação de duas ações simultâneas: a entrega de cartilhas informativas ilustradas contendo orientações práticas sobre o funcionamento da memória e hábitos para mantê-la ativa; e a execução da brincadeira sensorial tátil denominada **"Caixa**

Mágica". Esta atividade consistiu na introdução manual às cegas dos idosos em uma estrutura opaca contendo réplicas de objetos retro e artefatos cotidianos antigos, desafiando-os a identificar o elemento puramente por meio do tato para disparar associações afetivas e mnemônicas com o passado.

O segundo encontro foi realizado no auditório do campus acadêmico e teve como proposta a execução de uma dinâmica lúdico-competitiva de base musical intitulada **"Qual é a Música?"**. Os idosos foram divididos de forma equitativa em dois grandes grupos (Time 1 e Time 2) e colocados em disputa mediada por um aparelho eletrônico de acionamento rápido ("Passa ou Repassa"), equipado com sinalizadores visuais e sonoros para registrar o pioneirismo no toque do botão. O repertório musical selecionado abrangeu clássicos da cultura nacional lançados entre as décadas de 1950 e 1990. Ao identificar a canção e acionar o dispositivo, o time correspondente entoava o trecho musical coletivamente, sendo na sequência introduzido a um círculo de diálogo norteado por questionamentos disparadores como *"Quais lembranças esta década lhe traz?"* e *"Quais sentimentos esta melodia evoca?"*.

A avaliação do projeto amparou-se no escopo qualitativo e processual. A equipe coletou dados de campo por meio de observações diretas e anotações sistemáticas das falas, reações emocionais e comportamentos motores dos idosos ao longo de todas as atividades, procedendo à análise temática dos discursos registrados para a mensuração do impacto psicossocial da experiência.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação do projeto "Envelhe-SER" descortinou resultados expressivos que ratificam a relevância de intervenções psicogerontológicas focadas no resgate mnemônico dentro da comunidade. No primeiro encontro, a introdução da "Caixa Mágica" atraiu um contingente superior a 30 idosos, gerando filas espontâneas de participantes motivados pelo interesse em interagir com o dispositivo lúdico. A manipulação tátil às cegas de objetos como rádios antigos, chaleiras de ágata, ferros de passar de ferro fundido, relógios analógicos despertadores, piões de madeira, réplicas de carros de boi e câmeras fotográficas analógicas funcionou como um potente gatilho para o acesso a registros de memória de longo prazo.

Sob a ótica da psicologia ambiental, esses artefatos operaram como "objetos biográficos", que ao envelhecerem em simbiose com o sujeito tornam-se arquivos poéticos e vestígios insubstituíveis de identidades individuais e coletivas *(GONÇALVES, 2024)*. O contato com os objetos evocou catarses emocionais intensas: enquanto alguns idosos manifestaram alegria e nostalgia prazerosa ao rememorarem o convívio com avós, o ambiente da roça e o sabor do leite associado às canecas antigas, outros externalizaram memórias dolorosas ligadas ao trabalho infantil precoce que suprimiu o brincar na infância, ou o estresse de perdas materiais antigas (como a perda de negativos fotográficos). O acolhimento psicológico horizontal dessas narrativas heterogêneas reforçou o valor terapêutico da escuta ativa. A vinculação afetiva estabelecida nessa etapa foi simbolizada pelo gesto espontâneo de um participante que confeccionou e presenteou o grupo acadêmico com um desenho autoral feito à mão livre durante a oficina.

No segundo encontro, que reuniu um público expressivo de aproximadamente 136 idosos, o uso da música como estímulo neurocognitivo gerou ativação em massa. A disputa mediada pelo painel eletrônico de botões exigiu dos concorrentes prontidão atencional seletiva, coordenação motora fina e velocidade no processamento de informações diante do comando do condutor. Músicas de ampla circulação nacional — tais como *Índia* (1952), *Trem das Onze* (1964), *Era um Garoto que Como Eu Amava os Beatles e os Rolling Stones* (1967), *Sangue Latino* (1973), *Foi Deus quem Fez Você* (1980) e *Evidências* (1989) — provocaram visível mobilização psicomotora e afetiva. Esse fenômeno corrobora a literatura ao demonstrar que o estímulo musical possui a capacidade única de disparar ativações emocionais profundas associadas a estruturas límbicas e paralímbicas centrais do cérebro *(MOLTRASIO et al., 2022)*.

O clima de competição saudável estimulou o entusiasmo coletivo: os idosos cantaram em formato coral, levantaram-se das cadeiras, gesticularam e dançaram expressivamente no auditório. Nas rodas de conversa intercaladas, as músicas funcionaram como chaves para a emersão de marcos históricos e biográficos marcantes, englobando o registro do primeiro emprego, casamentos, o nascimento de filhos e netos, o aprendizado de instrumentos musicais, festas estudantis, e episódios sócio-históricos nacionais como a comoção social frente à chegada da televisão a cores, a promulgação da Lei do Divórcio na década de 1970 e a estabilização

econômica do Plano Real nos anos 1990. Simultaneamente, o espaço serviu para homenagens espontâneas a educadores do primário que se encontravam presentes na plateia, fortalecendo redes de valorização mútua.

Sob o prisma educacional, a prática trouxe contribuições imensuráveis aos acadêmicos de Psicologia do primeiro período. A experiência viabilizou a transposição dos constructos teóricos de sala de aula para a realidade prática asilar e comunitária, permitindo compreender a memória como constituinte intrínseca da personalidade e consolidando a importância do ouvir qualificado para a formação profissional ética. O impacto psicossocial da ação culminou na cristalização de demandas por atendimento clínico contínuo, evidenciado quando os próprios idosos buscaram informações sobre serviços de suporte psicológico ofertados pela Faculdade Atenas, deixando abertas as portas institucionais da UNABEM para novos ciclos interventivos.

4. CONCLUSÃO

A execução do projeto de extensão "Envelhe-SER: Memórias que Constroem o Futuro" alcançou com êxito notável os seus objetivos delineados, evidenciando o poder transformador da estimulação cognitiva e do resgate afetivo de lembranças para a população idosa integrada à comunidade acadêmica. Ao conferir contornos lúdicos e interativos à recuperação de vivências passadas — por meio de dispositivos táteis e da estimulação musical por faixas etárias cronológicas —, a intervenção promoveu de forma substancial o fortalecimento da identidade individual, a elevação da autoestima e a ampliação dos laços de inclusão social entre os participantes.

Para os graduandos em Psicologia, a imersão prática revelou-se um marco formativo essencial, demonstrando que a atuação profissional ética e humanizada nutre-se diretamente do contato direto com a realidade social, da valorização da escuta e do respeito à bagagem biográfica do sujeito em processo de envelhecimento.

Diante da manifesta recepção positiva e da identificação de demandas clínicas latentes por atendimento especializado para o grupo 60+, conclui-se ser imperativo o desenvolvimento continuado e a expansão de programas extensionistas dessa natureza. Estimular novas sinapses cerebrais e propiciar espaços onde os idosos possam lembrar, reviver e viver novas experiências de forma ativa consolida a função social da universidade e atua como pilar indispensável para a dignidade humana na longevidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABAD, A. R.; VARGAS, R. M. La narrativa gerontológica de Guadalupe, mujer centenaria en un contexto rural. **Forum Revista Departamento Ciencia Política**, v. 25, p. 72–98, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.15446/frdcp.n25.108140.

BORGES, L. M.; SATRIANO, C. R. Potencialidades das narrativas de vida em pesquisas com idosos. **LA Referencia** (Red Federada de Repositorios Institucionales de Publicaciones Científicas), 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5902/2317175864253.

BOSI, E. **O tempo vivo da memória**: Ensaio de Psicologia. São Paulo, SP: Ateliê Editorial, 2003.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

BRITO, M. S. de O. et al. Educação e saúde na Universidade da Maturidade: interfaces entre ensino, saúde e políticas públicas no Arraiá da UMA. **Cadernos Cajuína**, v. 10, n. 3, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.52641/cadcajv10i3.1070.

CANDAU, J. **Memória e identidade**. 5. reimpressão. São Paulo: Contexto, 2019.

DAMASCENO, A. J. S. et al. A Extensão Universitária como estratégia para a Educação em Saúde com um grupo de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 317–333, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.23925/2176-901x.2018v21i4p317-333.

GONÇALVES, Maysa Carvalho. O tempo e a velhice: o objeto como dispositivo de memória. **Móin-Móin - Revista de Estudos sobre Teatro de Formas Animadas**, v. 1, n. 29, p. 246-263, 2024.

HERING, E. Memory as a universal function of organized matter. In: BUTLER, S. (ed.). **Unconscious memory**. London: Jonathan Cape, 1920. p. 63-86.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**: Número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

JUSTO, A. M. et al. Contribuições da Psicologia à experiência de envelhecer: relatos de um programa de extensão. **Extensio Revista Eletrônica de Extensão**, v. 19, n. 42, p. 26–41, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5007/1807-0221.2022.e85595.

KREBS, T. G. et al. A evolução do envelhecimento populacional no Brasil entre 1970 e 2060: panorama da proporção de pessoas idosas e longevas. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 28, n. 1, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.61583/kairs.v28i1.119.

LIMA, R. S. R.; DONATO, E. B. de A. Estímulo cognitivo em idosos institucionalizados: uma análise dos seus benefícios. In: **Editora Científica Digital eBooks**. [S. l.: s. n.], 2025. p. 146–153. Disponível em: https://doi.org/10.37885/250920268.

LOURENÇO, R. A. et al. Consenso brasileiro de fragilidade em idosos: conceitos, epidemiologia e instrumentos de avaliação. **Geriatrics Gerontology and Aging**, v. 12, n. 2, p. 121–135, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.5327/z2447-211520181800023.

MOLTRASIO, Julieta et al. Memoria emocional y efecto de la música en el recuerdo de adultos maiores. **Ciencias Psicológicas**, Montevideo, v. 16, n. 1, e2647, 2022.

MOURÃO JUNIOR, C. A.; FARIA, N. C. Memória. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 4, p. 780-788, 2015.

NASCIMENTO, M. S. et al. Estímulo cognitivo e socialização de idosos institucionalizados na pandemia por Covid-19. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 35, p. 7–7, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5020/18061230.2022.11860.

OLIVEIRA, J. C. R. de et al. Centro de convivência para idosos. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 4, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.56083/rcv5n4-028.

RAMOS, S. Z.; NASCIMENTO, A. G. de O. Envelhecimento populacional no Brasil: implicações jurídicas e sociais à luz do Estatuto da Pessoa Idosa. **Derecho y Cambio Social**, v. 22, n. 85, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54899/dcs.v22i85.4116.