



ISSN: 2230-9926

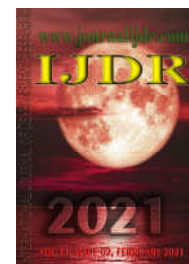
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 02, pp. 44679-44682, February, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.21158.02.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

GOOD PRACTICES FOR MEMORY IN THE OLD AGE

^{*1}Annela Isabell Santos da Silva, ²Igor Almeida de Freitas, ²Lucivania dos Santos Almeida, ³Arielly Rosa Dantas Furtado, ⁴Ivanir Gonçalves do Nascimento, ⁵Zilma Cuimar Ferreira de Albuquerque, ⁶Aline Cardoso de Menezes, ⁷Rosivalda Ferreira de Oliveira

¹Specialist in Nursing in Intensive Care at the State University of Pará / Hospital Ophir Loyola – Residence. Specialist in Urgency and Emergency Nursing at the Higher School of the Amazon. Nurse at the State University of Pará. Address: 68 Napoleão Laureano Street, Belém/Pará.; ²Specialist in Nursing in Intensive Care at the Higher School of the Amazon. Nurse at the State University of Pará.; ³Resident in Oncology at the State University of Pará / Hospital Ophir Loyola. Nurse at the University Center of Pará.; ⁴Specialist in Nursing in Intensive Care at the State University of Pará / Hospital Ophir Loyola – Residence. Nurse at the State University of Pará.; ⁵Nurse at the Higher School of the Amazon.; ⁶Nurse at the University Center of Pará.; ⁷Master's student in Technology and Innovation in Nursing at the University of São Paulo. Specialist in Nursing in Intensive Care at the Higher School of the Amazon. Specialist in Nursing Management at the Federal University of São Paulo. Nurse at the Higher School of the Amazon

ARTICLE INFO

Article History:

Received 11th December, 2020
Received in revised form
26th December, 2020
Accepted 04th January, 2021
Published online 28th February, 2021

Key Words:

Nursing, Cognitive Aging,
Health Education, Memory.

*Corresponding author:

Annela Isabell Santos da Silva,

ABSTRACT

Memory is one of the fundamental cognitive functions of life and its deficit is one of complaints during aging. Therefore, this study has as objective to report the experience of nursing students in working the importance of memory stimulus with the elderly through health education based on the Methodology of Problematization. The paper presents an experience report during practical classes of the curricular component of geriatrics nursing. It has developed a conversation wheel and game for stimulating memory in a dynamic and participatory way. During the activities, there were exchanges of experiences between participants becoming an important time to discuss pertinent information about memory, besides providing social interaction and leisure. It is concluded that, the educational action performed with the elderly allowed to reflect on practices and pedagogical strategies in the health care of the elderly.

Copyright © 2020, Annela Isabell Santos da Silva et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Annela Isabell Santos da Silva, Igor Almeida de Freitas, Lucivania dos Santos Almeida, Arielly Rosa Dantas Furtado, Ivanir Gonçalves do Nascimento, Zilma Cuimar Ferreira de Albuquerque, Aline Cardoso de Menezes, Rosivalda Ferreira de Oliveira, 2021. "Good practices for memory in the old age", *International Journal of Development Research*, 11, (02), 44679-44682.

INTRODUÇÃO

O processo do envelhecimento acarreta diversas mudanças de cunho biopsicossocial sendo as funções cerebrais as mais acometidas por estas alterações. A memória é uma das funções cognitivas fundamentais à vida e seu déficit está presente em muitas queixas dos idosos no avançar da longevidade. O estudo do comprometimento da memória é um tema em evidência nas pesquisas sobre o envelhecimento humano (BARROSO et al., 2014; GIL et al., 2015). Existe mais de um tipo de memória e as mais afetadas com a progressão da idade são a memória episódica referente individual, autobiográfica; a memória operacional que envolve habilidades e execução de tarefas cognitivas; a memória prospectiva de longa duração, ou seja, que envolve a capacidade de guardar lembranças

por longos períodos de tempo; e a memória semântica, responsável por armazenar significados e conhecimentos comuns (MORANDO; SCHMITT; FERREIRA, 2018). Os métodos utilizados no estímulo da memória são vários e podem ser empregados no dia a dia, como a leitura e a prática de exercícios direcionados, resultando em melhora significativa e duradoura, com destaque para os efeitos positivos gerados no emprego de atividades em grupo (FONSECA et al., 2016). A ludicidade pode ser usada como uma ferramenta para o exercício da mente ao proporcionar ao idoso um resgate e conexão de conhecimentos por meio de dinâmicas diversas e atividades participativas (SILVA et al., 2017). A educação em saúde trabalhada por meio da ludicidade com idosos deve ser um recurso para resgatar o interesse e permitir ao mesmo tempo o aprendizado e o lazer. Ao promover atividades com música, jogos e pintura, desconstrói-se a

ideia de que não há mais crescimento pessoal na terceira idade. O exercício da memória de forma lúdica retoma potencialidades e a autoestima, ao valorizar os saberes adquiridos ao longo da vida, descontinuando a letargia em que a maioria dos idosos se encontram após o fim das atividades laborais (GOLINO; GOLINO, 2017; ARGYROPOULOU; DELGADO, 2019).

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa do tipo relato de experiência vivenciado por acadêmicos de enfermagem do 10º semestre, 5º ano, da Escola de Enfermagem “Magalhães Barata” da Universidade do Estado do Pará, durante aulas práticas do componente curricular Enfermagem Geronto-geriátrica, no período entre 15 de março a 7 de abril de 2018. O estudo foi desenvolvido em uma unidade de referência em saúde do idoso na cidade de Belém, Estado do Pará, Brasil. A unidade referida realiza atendimento em clínica médica, geriatria, dermatologia, cardiologia, fisioterapia, terapia ocupacional, odontologia, fonoaudiologia, psicologia, reumatologia e enfermagem para pessoas que necessitem de atendimento especializado e multidisciplinar, seja por questões de doenças agudas ou crônicas e limitações. No serviço de saúde são promovidas atividades em grupo, oficinas de memória, artesanato, dança, caminhadas ao ar livre e palestras educacionais. Essas atividades ocorriam duas vezes por semana e seguiam uma programação organizada previamente pelos profissionais no início de cada mês. Neste estudo, o público alvo foi, em média, 20 idosos cadastrados e que eram participantes regulares das reuniões para a educação em saúde em grupo. Para elaboração da atividade empregou-se a Metodologia da Problematização baseada no arco de Maguerez, desenvolvendo as suas cinco etapas metodológicas em 24 dias. O arco traz como ponto de partida a Observação da realidade e detecção de um problema. Essa primeira etapa ocorreu durante quatro dias de aulas práticas. Ao realizar a consulta de enfermagem, abordou-se o aspecto da saúde mental e nesse momento vários usuários e seus acompanhantes relataram episódios de esquecimento. Notou-se nas falas a preocupação e o medo com os perigos que isso pode causar no dia a dia. Foram exemplificados casos de esquecimento da ingestão de água, medicamento e até do percurso para retorno de suas casas, assim como nome de familiares. A partir desses depoimentos, percebeu-se que falhas na memória são problemas significativos que afligem grande parte dos idosos atendidos na unidade e que tais lapsos podem interferir nas suas atividades diárias.

A segunda etapa foi a definição dos Pontos-chaves, e ocorreu no quinto dia de aulas práticas. Nesse dia discutiu-se sobre o problema de memória detectado nas consultas e os aspectos que precisavam ser conhecidos e melhor compreendidos. Alguns pontos acerca do tema foram levantados a fim de buscar respostas para os problemas, tais como: Quais as causas do esquecimento? O esquecimento é processo natural do envelhecimento? Todo idoso tem dificuldade relacionada a memória? Existem medidas para melhorar a memória da pessoa idosa?

A terceira etapa consistiu na Teorização, que compreende o estudo propriamente dito acerca dos pontos chaves, sendo esta a fase da investigação, pesquisa e análise do que existe em relação à dificuldade de memória da pessoa idosa na literatura científica mais atual. Esse momento foi uma etapa importante desenvolvida em quatro dias. Por meio da teorização ampliaram-se os horizontes teóricos, desconstruindo informações do senso comum de que todo idoso tem déficit de memória, passando agora para uma perspectiva científica de que existem diferentes tipos de memória, sendo algumas afetadas com avanço da idade e outras não. Porém, se o cérebro for devidamente estimulado pode manter seu funcionamento normal na maioria das pessoas, sendo que o maior número dos indivíduos que possuem dificuldades de memória são portadores de alguma doença grave que compromete suas capacidades intelectuais (ARGYROPOULOU; DELGADO, 2019). A quarta etapa representa o momento de definir e construir Hipóteses de Solução, que tem

como premissa desenvolver o pensamento criativo para resolução do problema identificado. Essa etapa ocorreu em 10 dias após o término de aulas práticas na unidade de referência. No decorrer desse período pensou-se em como estimular a memória de forma criativa e dinâmica, e assim optou-se por trabalhar a educação em saúde por meio da ludicidade, de modo a transformar um assunto sério em algo atrativo e interessante ao público. Finalizando o arco metodológico, tem-se a quinta etapa, Aplicação à realidade, ou seja, retorno a unidade de referência para execução da atividade planejada em data agendada com a coordenação das atividades e oficinas em grupo. Esse momento, contou com a participação dos idosos e seus acompanhantes e foi dividido em duas etapas: roda de conversa intitulada “Por que é importante exercitar a memória na velhice?”, na qual foram utilizadas referências científicas e dados epidemiológicos. A outra foi a atividade lúdica educativa intitulada “Bingo da Memória” elaborada pelos acadêmicos, escolheu-se esta atividade por ser um jogo que capta a atenção dos participantes e também mediante a popularidade do bingo tradicional. Na primeira etapa, a roda de conversa, buscou-se abordar aspectos sobre a memória, seu conceito, tipos, funcionalidades, importância dos treinos cognitivos e as repercussões positivas nas atividades do dia a dia. Nesse diálogo foi possível obter as contribuições de todos os presentes. O tempo estimado para essa atividade foi de 30 minutos.

Na segunda etapa praticou-se o treino cognitivo com os idosos e seus acompanhantes utilizando o Bingo da Memória. Para execução do jogo foi necessária uma roleta para organizar a ordem de saída das palavras e distribuição das cartelas do bingo e lápis aos participantes. O jogo consistiu na utilização de uma cartela com 15 palavras de conhecimento popular como nomes de cidades, artistas, objetos e outros, e uma roleta contendo 15 peças onde cada peça, numeradas de 1 a 15, representava uma palavra contida na cartela. O objetivo do jogo era completar as palavras da cartela no espaço destinado para a escrita, e não a marcação do “X” como no bingo comum. Cada palavra descoberta e devidamente preenchida no lugar correspondente valeria 1 ponto. Os participantes precisavam descobrir as palavras por meio de “pistas” que foram apresentadas utilizando-se um projetor multimídia com demonstração de enigmas, imagens, sons e outras dicas. Esse jogo, além de desafiar a memória, também requer habilidade motora da escrita do participante, no entanto, se o mesmo cometesse erro ortográfico não era retirado o ponto, ou seja, o que contaria era a intenção da resposta. Ganhava a atividade quem descobrisse o maior número de palavras em menos tempo, e como forma de incentivo, revistas para o exercício cognitivo foram distribuídas aos participantes. Por conseguinte, os jogadores tiveram a possibilidade de exercitar os diferentes tipos de memória, pois necessitavam de conhecimentos prévios adquiridos ao longo da vida para descobrir as palavras. O jogo proposto além de trabalhar o estímulo da memória, oportunizou também evidenciar o tipo de memória que pode estar comprometida e estimular a prática do exercício mental diário. Os materiais utilizados incluíram cartelas de bingo; roleta de bingo; lápis; projetor multimídia; caixa de som; um objeto para exercício da memória tátil (colher); revistas de palavras cruzadas, sudoku e caça-palavras.

Relato de Experiência: No dia da execução das atividades planejadas pôde-se contar com a participação de 14 idosos, sendo 12 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, na faixa etária de 62 a 84 anos. A roda de conversa foi realizada em 30 minutos na qual se abordou o tema com linguagem acessível que favoreceu a compreensão dos participantes sobre a importância de estimular a memória. Conversou-se com os idosos a respeito do processo do envelhecimento, as etapas da memorização, os tipos de memória e enfatizou-se os benefícios que a estimulação da memória pode proporcionar, além das atividades que poderiam ser realizadas diariamente para melhorar o funcionamento cognitivo, a qualidade de vida e retardar os sintomas da demência ou de Alzheimer. A dinâmica instituída por meio da conversação em roda oportunizou o envolvimento, participação e questionamentos dos idosos. A abordagem da temática contribuiu para que eles refletissem sobre as informações discutidas, pontuando-se a modificação de hábitos, a intensificação de exercícios para a memória, e consequentemente, a

manutenção de sua autonomia e independência. Ao serem informados sobre os tipos de memória prospectiva e semântica, os idosos puderam reconhecê-las com exemplos do dia a dia. Em relação à memória prospectiva, alguns idosos relataram estratégias no cotidiano, como uso de agendas ou anotações fixadas em eletrodomésticos para não esquecer de tomar os medicamentos certos e no horário correto, assim como outras informações importantes referentes a datas de pagamento e orçamento. Quanto à memória semântica, um idoso reconheceu e pôde explicar o significado da placa de trânsito, apresentada na imagem projetada durante a roda de conversa, uma vez que o mesmo dirigia. Ao falar sobre o envelhecimento, um dos tópicos abordados foi acerca dos estereótipos que circundam o cotidiano dos idosos, como a falta de respeito à capacidade de decisão e de executar as próprias atividades, assim como o fato de serem vistos como frágeis e obsoletos. Naquele momento, identificou-se por meio da comunicação não verbal (expressão facial) que os participantes concordavam com o que foi mencionado.

Com o seguimento da palestra, os idosos foram informados sobre os benefícios da estimulação da memória e uma das idosas, apresentando 84 anos de idade, narrou o prazer que sente na realização das tarefas domésticas, não necessitando ainda da ajuda dos seus filhos, enquanto que outra participante apreciava fazer novas amizades e adquirir novos conhecimentos por intermédio de atividades em grupos e ocasiões como aquela. Ao longo da explicação acerca das atividades que contribuem para a estimulação da memória, a maioria dos idosos comentaram ler a bíblia diariamente, enquanto que outra idosa utilizava revistas de raciocínio lógico como lazer e relaxamento. Ante as narrativas, percebeu-se que ainda que a maioria dos idosos presentes praticasse a leitura, existia uma lacuna de informações a respeito de outras atividades que eles poderiam realizar para o exercício da memória de acordo com suas limitações, a exemplo uma idosa que referiu ter dificuldades para ler e escrever. Após o término da roda de conversa, foi realizada o “Bingo da Memória”, com duração de 60 minutos e que contou com a participação de todos os idosos presentes. Posteriormente à distribuição das cartelas e do lápis com borracha para cada participante, foi explicado como funcionaria a atividade e caso eles apresentassem dúvidas no decorrer do jogo, as mesmas seriam sanadas.

Após o sorteio de cada bolinha equivalente a uma pergunta, foi cedido um tempo de 2 minutos para que os idosos respondessem aos questionamentos. Este curto prazo para cada pergunta possibilitou identificar que nem todos os idosos tiveram capacidade de compreensão, armazenamento e evocação das respostas para serem escritas no cartão do bingo, pois apenas uma idosa conseguiu acertar todas as perguntas. Dentre as participações, uma idosa apresentou dificuldade para escrever enquanto que outra possuía déficit auditivo, porém, isto não impediu que as mesmas participassem, pois, um acadêmico ficou responsável por escrever as respostas informadas pela participante, enquanto que outro repetia as perguntas em tom alto para viabilizar a participação de ambas. As perguntas classificadas em nível fácil estavam relacionadas principalmente a memória episódica e semântica, como por exemplo, datas comemorativas, nome de personalidades famosas e personagens bíblicos. Tais perguntas foram respondidas pela maioria dos idosos em curto tempo com média de acerto de 50% a 60%. Enquanto que as questões de nível médio, relacionadas também a memória episódica e semântica, foram estimuladas a partir da audição, visão e tato. A audição ao ouvirem um som característico de animal, a visual ao identificarem uma figura geométrica exibida e a tátil pelo reconhecimento, por meio de manipulação, de um objeto oculto em um saco vedado. Estas questões foram respondidas por menos da metade dos participantes. Além disso, os idosos tiveram que ouvir três vezes para responder as perguntas relacionadas à audição, em razão da dificuldade para lembrar o nome do animal que emitia o som projetado. Em relação às questões de nível difícil, uma das perguntas referente à memória operatória possibilitou o exercício da capacidade de efetuar operações matemáticas e também de descobrir um enigma de senso comum com base nas informações repassadas.

Durante esse estágio da atividade, houve a necessidade de explicar mais de uma vez o comando da pergunta, pois a equação matemática era composta por dois sinais operacionais (adição e subtração), então foi dito a eles que primeiramente deveriam subtrair e com esta resposta poderiam somar com o outro número presente na equação, apenas 5 idosos responderam corretamente esta pergunta e outros 3 idosos descobriram o enigma. Ao final da atividade foi realizada premiação com revistas que estimulam o raciocínio lógico, e foi entregue aos três idosos com maior pontuação, sendo que o 1º lugar acertou todas as perguntas e o 2º e 3º lugar obtiveram 14 pontos. De modo geral identificou-se que a média de acertos entre os idosos foi de 50%. Essa experiência contribuiu para constatar que ao exercitar o cérebro, as funções cognitivas podem ser conservadas ou desenvolvidas no envelhecimento. A realização contínua desse exercício proporcionará o aperfeiçoamento da memória, melhorando o raciocínio lógico que favorece o aumento da velocidade do pensamento, diminuindo ou retardando o aparecimento do declínio cognitivo (ARRIETA *et al.*, 2018). Além disso, é fato que atividades lúdicas direcionadas a pessoa idosa que envolvam os 5 sentidos sensoriais contribuem para a estimulação da função neural e da percepção cognitiva (HEDAYATI *et al.*, 2019). Estudos evidenciam que as atividades que exercitam a memória, a atenção e as funções cognitivas contribuem para melhorar o desempenho físico e intelectual da população idosa permitindo que essa população possa exercer sua autonomia e independência ao realizar atividades do cotidiano, a exemplo de, organizar a casa, sair para passear ou resolver problemas, ter mais agilidade ao comunicar-se com as pessoas, além de assumir a responsabilidade de cuidar da própria saúde (KAUTZMANN; ZIBETTI, 2020; MORANDO; SCHMITT; FERREIRA, 2018; TAVARES *et al.*, 2015).

É notório que os idosos que possuem declínio nas funções cognitivas e não praticam nenhuma atividade estimuladora à memória, manifestam precocemente dependência de familiares e dificuldades na execução de tarefas gerais. A partir de manifestações de problemas cognitivos e outros, é que se constrói o estigma do idoso subjugado pela sociedade (NELSON *et al.*, 2020). Neste contexto, outro fator considerável é o estilo de vida adotado ainda na juventude e que se conserva na terceira idade, este pode ser considerado um fator que irá influenciar negativamente as habilidades do processo cognitivo (ARRIETA *et al.*, 2018). A ausência de exercícios responsáveis por manter o cérebro ativo ao longo do processo do envelhecimento provoca o desuso das funções cognitivas, e assim, contribuem para o decréscimo neuronal e perda das comunicações entre os neurônios (ROCHA; CHARIGLIONE, 2020). O treino, a reabilitação e a estimulação das funções cognitivas da pessoa idosa, que possua ou não áreas cognitivas deterioradas, é realizado por atividades que estimulem as funções da atenção, memória, raciocínio, comunicação entre outras (WANDERBROCKE *et al.*, 2015). Outro método que contribui para o envelhecimento saudável é a prática de atividades físicas, que aliada a outros recursos como caça palavras, palavras cruzadas, jogos de tabuleiro, e outros, exercitam a cognição e podem retardar a manifestação da demência, assim como também, colabora para a diminuição do estresse, contribui para a melhor oxigenação do cérebro e demais órgãos do corpo, melhora a disposição para realizar as atividades e possibilita a interação com outras pessoas (SANTOS *et al.*, 2016; ARRIETA *et al.*, 2018). Durante a realização do jogo lúdico, alguns idosos conseguiram lembrar, cada um no seu tempo, as informações necessárias para responder no cartão do bingo, enquanto que outros idosos possuíam dificuldades individuais, como por exemplo, de entender o comando da questão e lembrar informações para responder as perguntas, isso evidencia que o processo do envelhecimento é individual. O decurso do envelhecimento é inerente ao ser humano estando diretamente relacionado aos fatores ambientais, fisiológicos e emocionais de inserção das pessoas com suas necessidades e capacidades particulares (ZULLO *et al.*, 2021). Salienta-se também que a socialização dos idosos entre si e com os acadêmicos durante a roda de conversa e o “Bingo da Memória” foi de suma importância para a integração dos participantes, expondo desta forma suas opiniões, além de fomentar a troca de aprendizado entre todas as pessoas envolvidas na ação educativa. Pode-se considerar que as atividades

que estimulam a memória também contribuem com os aspectos psicológicos, proporcionando a comunicação e amplificando o relacionamento social dos idosos (HEDAYATI *et al.*, 2019; ROCHA; CHARIGLIONE, 2020). Por outro lado, o estresse, o excesso de trabalho, o alto consumo de medicamentos entre outros fatores podem contribuir para as alterações das funções cognitivas nos idosos, como a dificuldade em identificar tudo aquilo que está visualizando, a falta na capacidade de localizar-se no tempo e espaço, modificação na memória e perda intelectual (GOLINO; GOLINO, 2017). No entanto, nos últimos anos, houve um aumento na procura pela população idosa por atividades que contribuem para o bem-estar, assim como para melhorar a saúde física e mental; com o propósito de envelhecer com maior qualidade e na prevenção de doenças que possam afetar sua independência e autonomia (ARGYROPOULOU; DELGADO, 2019). Desta maneira, espera-se que os idosos que participaram da atividade educativa possam ter compreendido os benefícios de exercitar a mente, e consequentemente, que eles possam pôr em prática os conhecimentos adquiridos, além de socializar essas informações com os seus pares, para que os demais idosos também sejam capazes de efetivá-las.

CONCLUSÃO

Desenvolver este trabalho junto aos idosos propiciou aprendizado e trocas de saberes nunca antes experienciado. A ação educativa proporcionou um espaço de convivência, interação social e lazer para as pessoas da terceira idade e buscou informá-los sobre as alterações da memória consideradas normais e patológicas no processo de envelhecimento, e por meio do “Bingo da Memória” foi possível demonstrar que o exercício da memória pode ser realizado de forma a proporcionar diversão e benefícios à saúde mental. A utilização da metodologia da problematização foi um importante recurso pedagógico, visto que propiciou aos estudantes a observação crítica e reflexiva da realidade vivenciada com os idosos, bem como pensar e reconstruir suas práticas e estratégias pedagógicas na assistência à saúde do idoso, de modo a atrair a atenção desse público para assuntos de grande importância. Diante dos resultados obtidos, pautase que é necessária uma maior estimulação cerebral do idoso, por iniciativa própria e principalmente pelas pessoas com quem ele se relaciona, para superar as dificuldades diárias relacionadas a problemas de memória e promover uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARGYROPOULOU, V.; DELGADO, J. B.; Health, Memory Complaints and Cognitive Performance in Older Adults: Relationship Analysis. *Hell J Nucl Med*, n. 22, p. 59-74, 2019.

ARRIETA, H. et al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. *BMC Geriatr*, v. 18, n. 1, 2018.

BARROSO, R. B. et al. Relação entre a competência funcional da memória episódica e os fatores associados à independência funcional de idosos saudáveis. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, v. 17, n. 4, p. 751-62, 2014.

FONSECA, S. et al. O Impacto de um Programa de Estimulação Cognitiva em Pessoas Idosas a Residir na Comunidade vs. Institucionalizada. *Actas de Gerontologia*, v. 2, n. 1, p. 1-9, 2016.

GIL, G. et al. The effects of an intergenerational multidisciplinary cognitive stimulation program. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, v. 18, n. 3, p. 533-43, 2015.

GOLINO, M. T.; GOLINO, H. Treino de memória para idosos: uma revisão dos estudos brasileiros. *Revista E-Psi*, v. 6, n. 1, p. 1-25, 2017.

HEDAYATI, M. et al. Investigating the effect of physical games on the memory and attention of the elderly in adult day-care centers in Babol and Amol. *Clin Interv Aging*, n. 14, p. 859-869, 2019.

KAUTZMANN, A.; ZIBETTI, M. R. Efeito da Reabilitação Neuropsicológica na Memória em Idosos Saudáveis – Uma revisão sistemática do Brasil e América Latina. *Psicol Argum*, v. 38, n. 100, p. 363-387, 2020.

MORANDO, E. M. G.; SCHMITT, J. C.; FERREIRA, M. E. C. Treino de memória em idosos saudáveis: uma revisão da literatura. *Psicología, edad y cambios actuales*, v. 1, n. 3, p. 293-310, 2018.

NELSON, N. A. et al. The bidirectional relationship between physical health and memory. *Psychology and Aging*, v. 35, n. 8, p. 1140-1153, 2020.

ROCHA, F. S.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. Memória Episódica e Idoso: Principais Alterações a partir de Diferentes Intervenções Cognitivas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, e. 3637, p. 1-10, 2020.

SANTOS, M. C. B. et al. A Importância dos cinco sentidos para a memória dos idosos: um relato de experiência. *Memorialidades. AMVB*, v. 13, n. 25-26, p. 7-10, 2016.

SILVA, A. I S. et al. The Prevention Of Gestational Obesity Through Health Educational Actions. *Rev Enferm Atenção Saúde* [Online], v. 6, n. 2, p. 144-52, 2017.

TAVARES, P. N. et al. Efeito de um programa de intervenção no desempenho cognitivo e sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 18, n. 2, 103-23, 2015.

WANDERBROOKE, A. C. et al. Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência. *Psic. Rev. São Paulo*, v. 24, n. 2, p. 253-63, 2015.

ZULLO, L. et al. Factors associated with subjective cognitive decline in dementia-free older adults – a population-based study. *Int J Geriatr Psychiatry*, v. 36, n. 2, 2021.
