

RESGATE DE MEMÓRIAS NA TERCEIRA IDADE: FORTALECENDO IDENTIDADE, BEM-ESTAR E VÍNCULOS AFETIVOS.

O MEMORY RETRIEVAL IN OLD AGE: STRENGTHENING IDENTITY, WELL-BEING,
AND AFFECTIVE BONDS

Amanda Helena Ferreira Protázio¹
André Lopes Duarte Correia²
Cleide Lacerda do Nascimento³
Ester de Queiroz Barcelos⁴
Luzia Olímpia de Brito Alves⁵
Regina Célia Assis de Azevedo⁶
Yasmim Emanuelle da Silva Oliveira⁷

RESUMO

Este trabalho apresenta o projeto de intervenção voltado para o resgate de memórias autobiográficas de idosos residentes na Instituição de Longa Permanência CRASI, no município de Itaúna (MG). Fundamentado nas teorias de Erik Erikson (integridade do ego versus desespero) e de Robert N. Butler (revisão da vida), o projeto teve como objetivo analisar os impactos da recordação de lembranças na promoção da autoestima, bem-estar e preservação da identidade dos participantes. A proposta surgiu a partir da observação da perda de individualidade na rotina institucionalizada, buscando alinhar-se ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-estar) da ONU. A metodologia consistiu em uma intervenção prática com dinâmicas de acolhimento, rodas de conversa, contação de histórias e estímulo sensorial por meio de objetos antigos e músicas da juventude dos residentes. Os resultados demonstraram uma expressiva participação e engajamento afetivo dos idosos, que se expressaram por meio da dança, de relatos pessoais e de manifestações artísticas espontâneas. Mesmo nos casos de idosos com comprometimento cognitivo avançado ou resistência inicial, a escuta qualificada e a interação acolhedora promoveram inclusão e bem-estar emocional. Conclui-se que o resgate de memórias atua como uma ferramenta psicoterapêutica eficaz no envelhecimento, fortalecendo os vínculos sociais e a ressignificação da história de vida, além de contribuir significativamente para a formação humanizada dos acadêmicos.

PALAVRAS - CHAVE: Envelhecimento, Identidade, Resgate de Memórias, Bem-Estar.

ABSTRACT

This study presents an intervention project focused on retrieving the autobiographical memories of elderly residents at the CRASI Long-Term Care Institution, located in the municipality of Itaúna (MG). Grounded in the theories of Erik Erikson (ego integrity versus despair) and Robert N. Butler (life review), the project aimed to analyze the impacts of memory recall on promoting self-esteem, well-being, and preserving the participants' identity. The proposal emerged from observing a loss of individuality within the institutionalized routine, seeking alignment with the UN's Sustainable Development Goal 3 (Good Health

¹Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

and Well-being). The methodology consisted of a practical intervention using welcoming dynamics, conversation circles, storytelling, and sensory stimulation through vintage objects and songs from the residents' youth. The results demonstrated significant participation and affective engagement from the elderly, who expressed themselves through dance, personal stories, and spontaneous artistic expressions. Even in cases involving residents with advanced cognitive impairment or initial resistance, qualified listening and welcoming interactions promoted inclusion and emotional well-being. It is concluded that memory retrieval acts as an effective psychotherapeutic tool in aging, strengthening social bonds and the reframing of life history, while significantly contributing to the humanized training of the academics.

KEYWORDS: Aging, Identity, Memory Retrieval, Well-being.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento, embora seja um processo natural do desenvolvimento humano, ainda é frequentemente compreendido de maneira equivocada, sendo associado a uma condição de declínio ou mesmo a um caráter “patológico”. Essa perspectiva contribui para a manutenção de estereótipos e para a exclusão social da pessoa idosa, especialmente em contextos nos quais a produtividade é utilizada como medida de valor. Nesse sentido, Robert N. Butler destaca que uma sociedade saudável não deve avaliar o valor humano apenas pela produtividade ou pela juventude, mas também pela experiência, pela memória e pela capacidade de transmissão de saberes entre gerações (BUTLER, 1963). Dessa forma, é necessário reconhecer que a pessoa idosa, assim como em qualquer outra etapa do ciclo vital, mantém desejos, necessidades, potencialidades e habilidades que se transformam ao longo do tempo, mas não se extinguem com o envelhecimento. O presente projeto tem como objetivo promover o resgate de memórias junto aos usuários do Lar de Idosos CRASI, localizado no município de Itaúna (MG), contribuindo para a valorização de suas histórias de vida e para o fortalecimento de sua identidade pessoal e social. Segundo Butler, a velhice não deve ser compreendida como uma doença, mas como uma fase natural da vida, com possibilidades de desenvolvimento e crescimento interior (BUTLER, 1963). O trabalho fundamenta-se na disciplina de Psicologia do Desenvolvimento II e nas contribuições teóricas de Erik Erikson e Robert N. Butler. A teoria psicossocial de Erikson compreende o desenvolvimento humano ao longo de todo o ciclo vital, destacando a fase da velhice como marcada pelo conflito entre integridade do ego e desespero, no qual o indivíduo revisita sua trajetória de vida e busca atribuir sentido às experiências vividas. Nesse contexto, o projeto propõe a realização de intervenções com os idosos por meio de um espaço de escuta qualificada e da construção de um “mural da vida”, favorecendo o resgate de memórias significativas e a valorização de suas experiências. O conceito de revisão da vida, desenvolvido por Butler, entendido como um processo psicológico natural e universal do envelhecimento, caracterizado pelo retorno progressivo à consciência de experiências passadas (BUTLER, 1963), exemplifica em certa medida a execução do projeto. De acordo com o autor, esse processo não se

limita à rememoração nostálgica, mas exerce uma função adaptativa relevante, uma vez que possibilita a integração de memórias, a elaboração de conflitos e a construção de maior coerência e aceitação da própria trajetória de vida. Dessa forma, tanto Butler quanto Erikson contribuem para a compreensão do envelhecimento como uma etapa significativa do desenvolvimento humano, permeada por desafios, mas também por possibilidades de ressignificação e crescimento psicológico.

2 OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Analisar os efeitos do resgate de memórias na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos do CRASI – Lar de Idosos de Itaúna

Objetivos específicos:

- Identificar os benefícios psicológicos do Resgate de memória em idosos
- Estimular a memória autobiográfica por meio de atividades práticas.
- Incentivar o envelhecimento ativo e saudável.

3. JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional tem trazido à tona diversas questões relacionadas à qualidade de vida dos idosos, especialmente no que se refere à preservação da identidade, autonomia e aspectos cognitivos. Entre esses fatores, a memória desempenha um papel central, pois está diretamente ligada à construção da história de vida e ao sentimento de pertencimento do indivíduo. Este projeto está diretamente alinhado com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS3) onde visa promover saúde e bem-estar garantindo que a terceira tenha um envelhecimento ativo. Contudo a proposta deste projeto surgiu a partir da observação de uma realidade que gerou inquietação: o fato de alguns idosos utilizarem roupas coletivas, sem a possibilidade de manter objetos ou pertences próprios. Essa situação evidencia uma possível perda de individualidade, o que pode impactar negativamente a autoestima e a percepção de identidade desses sujeitos.

Nesse contexto, torna-se ainda mais relevante promover ações que resgatem memórias pessoais, valorizando suas trajetórias e singularidades. O resgate de memórias surge como uma ferramenta importante, pois permite ao idoso revisitar sua história e fortalecer sua identidade. “À medida que envelhecemos, somos naturalmente conduzidos a olhar toda a nossa trajetória e refletir sobre os momentos que moldaram nossas vidas. Essa reflexão pode ser mais do que apenas uma jornada pela memória; pode ser uma poderosa ferramenta terapêutica para promover o bem-estar e a qualidade de vida na velhice” (SOUZA ;LIMA - SILVA , 2024).

4. METODOLOGIA

O Trabalho será realizado com os seguintes passos primeiro haverá um acolhimento inicial com a apresentação dos alunos e depois a realização da atividade proposta.

Local a ser realizado: CRASI- Lar de Idosos de Itaúna

Participantes: Idosos residentes do CRASI-lar de Idosos de Itaúna

Quantidade de participante: de 6 a 10 idosos

Duração: Aproximadamente 1h30

Procedimentos:

Acolhimento inicial (cerca de 10 a 15 minutos) haverá a Apresentação dos participantes e explicação da atividade e qual a proposta do projeto na Instituição.

Atividade terá a duração de aproximadamente (cerca de 1 hora).

A proposta da atividade é construir um varal com estímulo à memória, abordando temas como infância, família e momentos marcantes. Pediremos a cada um dos idosos para responder a perguntas específicas, como: "Qual é sua música preferida?" "Onde você gostava de passear na sua juventude" "Qual roupa estava na moda?" "O que sente ao compartilhar?" "Você sente orgulho da sua trajetória?" "Qual conselho deixa para quem está passando por uma situação difícil?" "Qual legado você quer deixar?" "Uso de recursos como músicas antigas, imagens, objetos simbólicos, desenhos e afins.

Encerramento com o feedback dos participantes (cerca de 15 minutos).

Compartilhamento das experiências, confecção do mural e reflexão final sobre os sentimentos vivenciados. Agradecimento aos participantes.

5. DESENVOLVIMENTO

O tema “O resgate de memórias na terceira idade fortalecendo identidade, bem-estar e vínculos afetivos” aborda assuntos muito relevantes, dos quais podemos citar como promover o resgate de memórias na terceira idade, visto que não é uma tarefa fácil e que desempenha um papel importante quando falamos sobre identidade e história de vida. Quando falamos em resgate de memórias, falamos de algo muito além das lembranças daquele sujeito, mas também de toda a trajetória construída ao longo dos anos, suas experiências, afetos, conquistas e dificuldades.

Diante disso, o intuito do projeto seria resgatar as memórias dos idosos que se encontram perdidas no passado. Através das dinâmicas propostas, poderemos trabalhar de forma ativa esse resgate, promovendo não apenas a lembrança de acontecimentos importantes, mas também fortalecendo vínculos sociais e afetivos entre os participantes. Além disso, essas atividades poderão despertar

sentimentos como alegria, saudade, nostalgia e emoção, sentimentos que muitas vezes acabam ficando esquecidos com o passar do tempo.

As atividades desenvolvidas terão como objetivo estimular a interação social, a comunicação e a valorização da própria história de vida. Serão utilizados recursos como músicas antigas, fotografias, objetos simbólicos, rodas de conversa e relatos pessoais, permitindo que os idosos compartilhem experiências marcantes e se sintam acolhidos e valorizados dentro do grupo. Esse processo contribui significativamente para o fortalecimento da autoestima e para a construção de um ambiente mais afetivo e humanizado. Outro ponto importante é que o resgate de memórias pode auxiliar na preservação das funções cognitivas, estimulando a atenção, a linguagem e a capacidade de recordar fatos importantes da vida.

Dessa forma, o projeto busca proporcionar momentos de escuta, acolhimento e troca de experiências, valorizando a singularidade de cada idoso e promovendo mais qualidade de vida e bem-estar emocional. Assim, destaca-se também a importância da identidade do sujeito idosos mostrando-nos que a velhice não apenas uma contagem de aniversários ou o desgaste do corpo mas, sim uma transformação profunda que mexe com o que somos a construção da nossa identidade como sujeitos de uma sociedade, Como afirma Fechine e Trompieri, “O processo de envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais, que variam de um indivíduo para outro” (FECHINE; TROMPIERI, 2012 apud Alcântara, M; Mattos ,E. B. T.; Novelli ; M . M. P. C., 2019, p.209) .Contudo é fundamental que a sociedade perceba o valor que o afeto e atenção desempenha na terceira idade, garantindo que as pessoas compreenda o seu real valor seja no institucional ou familiar . Ao validarmos as vivências , trajetória da pessoa idosa evita-se o sentimento de exclusão, o qual frequentemente acaba acontecendo, Por isso é essencial reconhecer que o idoso detém de uma bagagem histórica cheia de experiência que não podem ser descartadas e tão pouco esquecidas . Diante dessa reflexão as autoras Marileide e Elenice destacam a importância de compreender os idosos enquanto pessoas que precisam de valorização “ Considerar os idosos como pessoas que precisam de atenção, carinho e amor, por isso é importante demonstrar para eles qual o significado que eles possuem, para que não se sintam Inferiores as outras pessoas, pois elas viveram todos momentos que vivemos e ainda mais, Sendo pessoas que possuem mais experiências e histórias” (RIPPLINGER, Marileide Liliane Kunrath ; KIRCHNER, Elenice Ana , 2017).

A valorização do sujeito idoso em ambiente institucional passa, obrigatoriamente, pelo resgate e pela preservação de sua identidade e individualidade. Em locais como o CRASI, onde a rotina tende a padronizar o cotidiano e a perda de pertences e roupas próprias pode gerar processos de despersonalização , promover o uso planejado de estímulos sensoriais — como músicas da juventude

e objetos antigos — funciona como um gatilho terapêutico essencial. Essas ferramentas ativam a memória autobiográfica do idoso, garantindo a continuidade de sua auto-representação, ou seja, permitindo que ele se reconheça como um indivíduo único, com uma bagagem histórica rica que não pode ser descartada ou esquecida pela sociedade.

Além disso, validar as vivências da pessoa idosa por meio de espaços de escuta qualificada e afetiva é uma estratégia fundamental para afastar o sentimento de exclusão social e a invisibilidade. Ao criar oportunidades para que os residentes compartilhem suas trajetórias, respondam sobre seus legados e se expressem artisticamente, o ambiente promove um deslocamento do idoso de uma posição de passividade para uma posição de protagonismo. Essa troca social e o reconhecimento de suas virtudes geram um processo de catarse que fortalece diretamente a autoestima, auxiliando o idoso a alcançar o que Erik Erikson chama de integridade do ego — um estado psíquico onde o indivíduo olha para o passado com orgulho e aceitação, encontrando sentido e dignidade na etapa final de sua vida.

Ademais, o fortalecimento da autoestima por meio dessas oficinas perpassa pela necessidade urgente de autoexame e autoconhecimento. No trabalho com a terceira idade, observa-se frequentemente que o idoso encontra facilidade em elogiar, reconhecer virtudes ou apontar características nos outros, mas demonstra severa dificuldade em examinar e falar de si mesmo. Estimular dinâmicas que os forcem a olhar para si — seja por meio de reflexões profundas ou do uso concreto de um espelho oculto em caixas de presentes — gera catarse e forte emoção, pois os reconecta com suas identidades visuais e biográficas. Esse exercício faz com que compreendam que, longe de serem figuras invisíveis, eles são a base geradora de suas linhagens familiares, preenchedores de papéis fundamentais como pais e avós, e que continuam a oferecer carinho, amor e sabedoria aos seus filhos e netos no tempo presente. Gostar de si mesmo e compreender a própria trajetória é o primeiro passo para que o idoso se sinta motivado e seguro de seu papel no mundo.

6 APLICAÇÃO

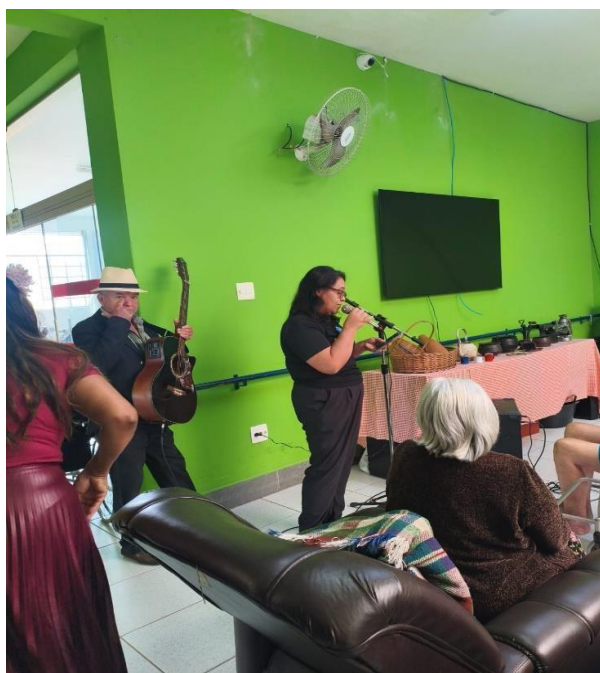
O projeto foi aplicado no dia 23/05 às 9:00 horas, ao chegarmos à instituição, fomos cordialmente recebidos pela coordenadora e pela equipe responsável. Os idosos já se encontravam reunidos e aguardavam nossa chegada com expectativa e curiosidade. Para estimular as lembranças afetivas, uma das integrantes do grupo caracterizou-se com roupas inspiradas nos anos 1960 e levou objetos antigos, como panelas e utensílios domésticos que remetiam ao cotidiano de décadas passadas. Além disso, contamos com a participação voluntária de um músico, esposo de uma das integrantes, que acompanhou toda a atividade com músicas que fizeram parte da juventude dos residentes. A música desempenhou um papel fundamental durante a intervenção. Muitos idosos demonstraram envolvimento por meio de gestos, movimentos corporais, palmas e dança. Alguns acompanharam o

ritmo batendo os pés, enquanto outros formaram pares e dançaram no salão. Um dos momentos mais marcantes ocorreu quando um residente, aqui denominado ficticiamente de Sr. Antônio, correu até seu quarto para buscar um violão. Com entusiasmo, perguntou se poderia tocar junto ao músico. Ao ser incentivado, participou ativamente da atividade, recordando sua trajetória como músico em igrejas, eventos beneficentes e apresentações ao longo da vida. Durante a conversa, relatou também experiências relacionadas à perda da esposa, ao afastamento dos familiares e à satisfação de completar 81 anos na semana seguinte. Outro momento significativo foi a leitura da história intitulada “O Rádio da Varanda”, narrativa que retratava aspectos da vida no interior, das relações familiares, das festas religiosas, da simplicidade do cotidiano e das lembranças afetivas ligadas à infância e juventude. Durante a leitura, observou-se grande atenção dos idosos, que frequentemente relacionavam os acontecimentos da história às suas próprias vivências. Após esse momento, foram realizadas rodas de conversa e escuta individual. Uma experiência especialmente marcante ocorreu com uma senhora inicialmente resistente à atividade. Demonstrando irritação e insatisfação, questionava a presença do grupo e afirmava não desejar conversar. Entretanto, ao receber uma escuta acolhedora e respeitosa, passou a relatar aspectos profundos de sua história de vida, expressando sentimentos relacionados ao luto pela perda do esposo e de um dos filhos, além da dor causada pelo afastamento familiar. Durante o diálogo, revelou que residia na instituição havia aproximadamente cinco anos e que recebia poucas visitas dos filhos. Ao final da conversa, demonstrou confiança e vínculo ao solicitar que permanecêssemos mais tempo ouvindo sua história. Outra acadêmica conversou com uma idosa identificada ficticiamente como Dona Mariana, que afirmava ter 35 anos de idade, demonstrando sinais compatíveis com comprometimento cognitivo importante. Apesar das limitações observadas, foi possível perceber seu interesse pela música e pela dança, especialmente pelo forró. Também foram observados casos de idosos com demência em estágios avançados, dificultando o processo de resgate de memórias autobiográficas. Entretanto, mesmo nesses casos, a interação afetiva, a música e a presença acolhedora demonstraram potencial para promover bem-estar e inclusão. Uma residente denominada ficticiamente como Tereza conseguiu recordar sua trajetória profissional como trabalhadora em uma fábrica de tecelagem. Relatou ter criado sete filhos e refletiu sobre os desafios enfrentados na velhice, especialmente relacionados à dependência e à institucionalização. Outro destaque foi a participação do Sr. José, cadeirante, que utilizou o microfone para cantar diante dos demais residentes, tornando-se protagonista daquele momento e despertando entusiasmo coletivo. Além das atividades realizadas nos espaços comuns, o grupo visitou idosos acamados e com limitações severas de mobilidade e comunicação. Mesmo impossibilitados de participar integralmente das atividades, todos receberam atenção individualizada e demonstravam estar sendo bem cuidados pela equipe da instituição.

7 CONCLUSÃO ou CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que o projeto intitulado “O Resgate de Memórias na Terceira Idade: fortalecimento de identidade, bem-estar e vínculos afetivos” atingiu os objetivos propostos. Mediante a metodologia que foi aplicada no formato de dinâmicas, e realizada através de músicas e relatos dos participantes, recebemos uma devolução positiva, possibilitando assim a realização do projeto. Além disso, a experiência contribuiu para a nossa aprendizagem como acadêmicos e futuros profissionais, além de nos tornar melhores seres humanos.

8 ANEXOS



REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M; Mattos ,E. B. T.; Novelli ; M . M. P. C. :Oficina de Memória Sensorial: um relato de Experiência, 2019.

BIFFI, Magali Regina. Memória e resignificação de vida na terceira idade: um estudo através de biografias pessoais. Orientadora: Lúcia Rosa. 2022. 95 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Memória Social e Bens Culturais) – Universidade La Salle, Canoas, 2022.

BUTLER, Robert N. The life review: na interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, v. 26, n. 1, p. 65–76, 1963. Disponível em: Taylor & Francis Online. Acesso em: 8 maio 2026.

CHERRY, Kendra. ****Integrity vs. Despair: Stage 8 of Psychosocial Development****. [S.l.]: Verywell Mind, 2023. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/integrity-versus-despair-2795738>. Acesso em: 8 maio 2026.

ERIKSON, Erik H. *Childhood and society*. 2. Ed. New York: Norton, 1963. Disponível em: Open Library. Acesso em: 8 maio 2026.

IPEA. ODS 3 – Saúde e Bem-estar. Brasília, DF: Ipea, [2024]. Disponível em: <https://share.google/e7Cvg3G1QBJiIPZtD>. Acesso em: 7 maio 2026.

SOUZA, Maria Antônia Antunes de; LIMA-SILVA, Thais Bento. Como o resgate de memórias interfere na qualidade de vida. *Método Supera*, 19 fev. 2024. Disponível em: <https://metodosupera.com.br/como-o-resgate-de-memorias-interfere-na-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 25 mar. 2026.

VERÍSSIMO, Ramiro. *Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson)*. Porto: Faculdade de Medicina do Porto, 2002.