

REVIVENDO LEMBRANÇAS E FORTALECENDO A SAÚDE MENTAL: objetos e memórias de senhoras com mais de 60 anos

Julia Ernandes Cardoso¹

Carla Eloísa Kulik²

Renato Galvão Gonçalves Vilela³

Oswaldo Nelson Villasanti Caceres⁴

Maria Cecilia Da Lozzo Garbelini⁵

Leide da Conceição Sanches⁶

RESUMO

Este é um estudo que empregou a evocação de memórias, por meio do manuseio e da discussão acerca de objetos antigos, visando aprofundar a compreensão sobre a relação entre memória e saúde mental em idosos. Objetivou-se apreender os significados atribuídos aos objetos antigos por meio de narrativas elaboradas por um grupo formado por senhoras idosas. Foram realizadas entrevistas narrativas (EN) com oito mulheres de idade igual ou superior a 60 anos, sendo algumas residentes da zona rural. Para tanto, foi disponibilizada uma mesa contendo 12 objetos e, em seguida, por escolha arbitrária, cada senhora fez um relato sobre o uso da peça escolhida, na sua vida. O estudo teve a colaboração de estudantes de diversas áreas da saúde e mestrandos de um Programa de Pós Graduação *stricto sensu*, todos integrantes de um projeto de extensão denominado Educar para Prevenir: Saúde do Adulto e do Idoso. Resultou que as ENs permitiram dar voz às entrevistadas e explorar de forma aprofundada as experiências, memórias e significados pessoais em relação aos objetos selecionados, favorecendo o bem-estar e a saúde mental. Também reforçando que compartilhar memórias com outras pessoas pode fortalecer os laços afetivos e promover a socialização.

Palavras-chave: pessoas idosas; memória; promoção do bem estar; saúde mental.

REVIVING MEMORIES AND STRENGTHENING MENTAL HEALTH: objects and memories of women over 60

ABSTRACT

This study used memory evocation through the handling and discussion of old objects, aiming to deepen the understanding of the relationship between memory and mental health in the elderly. The objective was to understand the meanings attributed to old objects through narratives developed by a community formed by elderly women. Narrative interviews (NI) were conducted with eight women aged 60 or over, some of whom lived in rural areas. For this purpose, a table containing 12 objects was made available and, by arbitrary choice, each woman

¹ Graduanda em Medicina. Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: julia.cardoso@aluno.fpp.edu.br

² Graduanda em Medicina. Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: carla.kulik@aluno.fpp.edu.br

³ Graduado em Medicina. Mestrando no Programa de Pós Graduação Ensino nas Ciências da Saúde pelas Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: renato.vilela@aluno.fpp.edu.br

⁴ Graduado em Odontologia. Mestrando no Programa de Pós Graduação Ensino nas Ciências da Saúde pelas Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: osvaldo.caceres@fpp.edu.br

⁵ Doutora em Ciências. Docente no Programa de Pós Graduação Ensino nas Ciências da Saúde pelas Faculdades Pequeno Príncipe Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: leide.sanches@fpp.edu.br

⁶ Doutora em Sociologia. Docente no Programa de Pós Graduação Ensino nas Ciências da Saúde pelas Faculdades Pequeno Príncipe Faculdades Pequeno Príncipe. E-mail: ceciliagarbelini@hotmail.com

gave a report on the use of the chosen item in her daily life. The study had the collaboration of students from various areas of health and master's students from a *Stricto Sensu* Postgraduate Program, all members of an extension project called Educating to Prevent Adult and Elderly Health. The result was that the NIs allowed the interviewees to be given a voice and to explore in depth the experiences, memories and personal meanings attributed to the selected objects, promoting well-being and mental health. It was also observed, how sharing memories with others can strengthen emotional bonds and promote socialization.

Keywords: aged; memory; health promotion; mental health.

INTRODUÇÃO

O presente estudo se deu por meio de uma dinâmica de rememoração em uma comunidade de mulheres maiores de 60 anos, residentes de uma comunidade rural. Empregou-se a evocação de memórias, por meio do manuseio e discussão acerca de objetos antigos, para reviver lembranças, buscando compreender a relação entre memória e saúde mental em pessoas idosas. O estudo se insere no campo interdisciplinar da saúde, reconhecendo a memória como um construto multifacetado, essencial para a identidade individual e coletiva, e como um marcador cultural significativo.

A identidade cultural leva ao reconhecimento de tradições e valores, daí advém a necessidade de ser recontada, organizada e celebrada, levando-se em conta que é somente o indivíduo que pode significar sua ação. Isso remete ao fato de que a memória é dinâmica e que a utilização dos objetos ao longo da vida, ou de períodos da vida das mulheres do estudo, possuem inúmeros significados sociais. Nessa perspectiva, de uma sociologia compreensiva, a memória muda constantemente no cotidiano e não se trata de uma simples lembrança, mas está ligada diretamente aos significados e símbolos das relações que se estabelecem. Assim, leva-se em consideração que o conceito de memória não pode ser reduzido nem tampouco compartimentado, mas visto em suas diversas formas, seja fisiológica, psicológica e social (Almeida, 2012).

O estudo se insere no contexto de crescimento do envelhecimento da população brasileira, que devido às mudanças no estilo de vida, mudança epidemiológica e nutricional, apresenta uma pirâmide demográfica que está se invertendo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que no ano de 2018, 13% da população brasileira eram de idosos e estima-se que esse número multiplique nas próximas décadas, beirando cerca de 2 bilhões de idosos no mundo todo até o ano de 2050 (IBGE, 2020).

Com o aumento da população idosa no Brasil, torna-se crucial buscar maneiras de promover um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Para isso, é fundamental garantir o respeito aos direitos dos idosos e valorizar seus conhecimentos. Nesse contexto, é essencial sensibilizar estudantes e profissionais de saúde para que desenvolvam atividades que

promovam a saúde da população idosa, considerando que o envelhecimento é acompanhado por diversas mudanças físicas e mentais (Cabral *et al.* 2015).

Idosos com hábitos apropriados de saúde, e engajados socialmente, apresentam boa percepção de desempenho de memória e compreendem a importância de trabalhar o cognitivo (Lima *et al.*, 2016). Para Tavares *et al.* (2016), a memória, por desempenhar importante papel no processo de ensino-aprendizagem e na definição do indivíduo sobre sua identidade, compõe uma das funções cognitivas primordiais do ser humano. A memória permite acumular e transmitir experiências a outras pessoas, promovendo assim a socialização. Há, desse modo, necessidade de trabalhar a memória e estimulá-la constantemente.

Nesse cenário, Ravaglio *et al.* (2024) relatam que as atividades de promoção da habilidade mental, estimulando a memória com exercícios de lembrança, atenção, concentração, atividades sensoriais, bem como práticas de autocuidado, visam manter a cognição e valorizam a diversidade e riqueza cultural da comunidade.

Justifica-se o estudo, pois trabalhar a memória de longo prazo e a capacidade de concentração dos idosos é uma forma de promover a saúde mental, o que pode oferecer inúmeros benefícios psicológicos e emocionais. O processo de lembrar e compartilhar experiências além de estimular a mente, pode promover o bem-estar emocional e fortalecer a identidade pessoal, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Isto é possível, pois as pessoas idosas carregam consigo experiências e conhecimentos acumulados ao longo de sua vida, representando uma conexão viva com o passado. Quando suas memórias são exploradas e valorizadas, é possível resgatar tradições culturais, familiares e comunitárias, que muitas vezes não estão documentadas por livros ou arquivos formais.

Objetivou-se apreender os significados atribuídos aos objetos antigos por meio de narrativas elaboradas por uma comunidade formada por senhoras idosas. Espera-se, pelo resgate da memória, revelar como esses objetos se relacionam com suas vidas, experiências passadas e a sociedade da época.

MÉTODO

Investigou-se por meio do presente estudo de abordagem qualitativa, a dinâmica da rememoração em um grupo de mulheres, cuja metodologia empregou a evocação de memórias por meio do manuseio e discussão acerca de objetos antigos, visando aprofundar a compreensão sobre a relação entre memória e saúde mental em idosos.

Foram realizadas entrevistas narrativas (EN) que encorajam o participante da pesquisa a contar uma história sobre algum acontecimento importante de sua vida e do seu contexto social, a partir das percepções e memórias (Jovchelovich; Bauer, 2002). Na EN é possível apreender os hábitos de sua vida, impressões e subjetividades do participante. Assim, segundo Creswell (2014), o método de busca de histórias, relatos de experiências e interação discursiva aborda os significados apreendidos pelo próprio indivíduo.

O estudo realizado em uma cidade localizada na região metropolitana de Curitiba/PR, atendeu a Resolução 446/12, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), com aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer consubstanciado nº 7.123.143. Para a elegibilidade das participantes seguiu-se o critério de serem participantes do “Programa Melhor Idade” proporcionado pela Secretaria de Promoção e Assistência Social (SUAS) do Município. A amostragem foi por conveniência, uma vez que as mulheres que estivessem dispostas a compartilhar suas memórias, e que tivessem uma ligação pessoal ou cultural com os objetos expostos, deveriam se voluntariar.

O local onde se realizou a pesquisa denomina-se Centro de Convivência do Idoso (CCI) e é usado principalmente para a realização de atividades voltadas aos programas sociais. Atualmente tem aproximadamente 180 integrantes, sendo a maioria formada por mulheres com idade igual ou superior a 60 anos e muitas habitam zonas rurais. A participação na pesquisa foi voluntária, e a amostra do estudo foi constituída por oito mulheres, voluntárias, que foram identificadas por códigos para preservar o anonimato (P1, P2...P8).

Para a obtenção das informações, efetivada no mês de outubro de 2024, foi disponibilizada uma mesa central contendo 12 objetos antigos que deveriam ser escolhidos pelas mulheres voluntárias que, a seguir, fariam o relato sobre o uso do objeto no cotidiano da sua vida. A pesquisa teve a colaboração de estudantes de diversas áreas da saúde e mestrandos de um Programa de Pós Graduação *stricto sensu*, todos integrantes de um projeto de extensão denominado Educar para Prevenir: saúde do Adulto e do Idoso. Salienta-se que esse projeto executa atividades voltadas à promoção da saúde com esse grupo desde 2017.

Para a EN seguiram-se quatro dos passos propostos por Jovchelovich e Bauer (2002), iniciando pela preparação, que consiste na exploração do campo e formulação de questões exmanentes. A seguir vem a fase da iniciação, movendo-se através da narração e da fase de questionamento, terminando com a fase da fala conclusiva. 1- Iniciação: formulação do tópico inicial para narração e emprego de auxílios visuais. 2- Narração central: não interromper; somente encorajamento não verbal ou paralinguístico para continuar a narração; esperar para

sinais de finalização (“coda”). 3- Fase de perguntas: somente “Que aconteceu então?” não dar opiniões ou fazer perguntas sobre atitudes; não discutir sobre contradições; não fazer perguntas do tipo “por quê?”; ir de perguntas exmanentes para imanentes. 4- Fala conclusiva: parar de gravar. São permitidas perguntas do tipo “por quê”? Fazer anotações imediatamente depois da entrevista.

A condução dos diálogos foi feita por uma extensionista com perguntas abertas que abordavam a utilidade dos objetos e que incentivavam as participantes a contar suas histórias relacionadas àqueles itens. O roteiro de perguntas foi flexível, com questões exmanentes, para permitir que as narrativas fluíssem naturalmente. Perguntas como "O que este objeto representa para você?" ou "Você se lembra de alguma história associada a este objeto?" foram usadas para iniciar a conversa. As EN foram gravadas e posteriormente transcritas, mediante o consentimento das participantes. As narrativas ocorreram sem interrupções, com escuta ativa e com apoio não verbal ou paralinguístico (hum, sei, sim) mostrando interesse, até que cada entrevistada finalizasse a história. Na fase de perguntas foi usada a mesma linguagem da entrevistada para completar lacunas das histórias contadas. Na fase conclusiva muitas senhoras ali presentes, além das oito participantes, também deram o seu depoimento sobre o objeto em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O método da EN permitiu dar voz às entrevistadas e explorar de forma aprofundada as experiências, memórias e significados pessoais dos objetos selecionados. Procurou-se, na transcrição, o uso de todas as palavras empregadas, dando lugar às pausas, para se ter uma boa apreensão do material.

Foi possível, pelas narrativas, apreender os significados culturais e históricos de como os objetos antigos são percebidos e valorizados pelas idosas, observando pela dimensão emocional e pessoal para compreender como os objetos são integrados às identidades e memórias das participantes. As histórias revelaram não apenas aspectos práticos do uso do objeto, mas também as emoções, passagens engraçadas e significados culturais, sempre evocando sentimentos de carinho e nostalgia. Para Bezerra e Lebederff (2013), pesquisas que averiguam memória em idosos demonstram o potencial que a evocação de lembranças e a ativação de memórias podem ter para a saúde mental.

A partir do compartilhamento de memórias de décadas passadas, com descrição de como usaram determinado objeto, histórias familiares relacionadas a ele ou a maneira como esse objeto era parte integrante do cotidiano, foram criadas quatro categorias, descritas a seguir.

O USO DE OBJETOS ANTIGOS NO COTIDIANO

Em algumas famílias, o ferro a brasa pode ser visto como uma herança cultural, passado de geração em geração. Ele carrega consigo histórias e tradições que fazem parte da identidade cultural da família, como se observa no comentário abaixo:

Esse aqui é um ferro de passar roupa a brasa. Na minha adolescência... então... eu tinha 13 anos, tinha que colocar umas brasas por dentro, passar a ferro, só que um dia coloquei demais brasa e fui passar ferro numa calça do meu pai, calcinha de tergal, eu queimei a calça. Acabei com a calça do meu pai! Por incrível que pareça é muita utilidade, só que ainda pra dizer a verdade eu tenho um desse de presente do meu casamento. Gente eu guardo com o maior carinho. É minha relíquia em casa. Na próxima vez que você queria utilizar tinha que abrir, limpar colocar novas brasas e oh!... eu guardo com maior carinho! É pesado, não é tão leve, mas é de passar roupa (P1).

O ferro a brasa, que hoje pode ser visto como uma peça de museu, ou um artigo decorativo, era, em seu tempo, uma ferramenta essencial do cotidiano. Para os idosos esse objeto simboliza trabalho árduo e dedicação à família. Passar roupas era uma tarefa doméstica fundamental e, muitas vezes, exaustiva, pois como é um objeto pesado e exige manuseio cuidadoso, representa o esforço diário de manter a roupa da família em ordem. O ato de passar a roupa, repetido incansavelmente, é visto como um símbolo de cuidado e amor pela família. O uso desse ferro, que exigia habilidade e atenção para evitar acidentes, é visto como uma prova da capacidade de superação e do espírito trabalhador das mulheres daquela época, como se nota na fala a seguir:

Este aqui é o ferro de passar roupa, eu me lembro de quando casei a minha sogra usava fazia fogo com sabugo de milho que daí a brasa saia mais ligeiro e ia espalhando. Eu nunca me queimei, graças a Deus. Daí até ficou guardado o ferro, e a minha sogra deixou e eu dei pra minha filha. Ela tem guardado até hoje...tá bem bonito ainda (P2).

O ferro a brasa é um forte símbolo de uma época em que a vida era mais lenta e os processos domésticos mais manuais. Ele remete a um tempo anterior à chegada dos eletrodomésticos modernos, quando a maioria das atividades do lar exigia um esforço físico significativo. Esse objeto pode trazer lembranças de uma vida mais simples, mas também mais trabalhosa, evocando sentimentos de saudade e respeito pelas gerações que viveram nesse período.

Assim como no estudo de Costa *et al.* (2017), que descreve a importância de atividades lúdicas para idosos, foi possível discutir, durante as narrativas, as mudanças advindas na sociedade, com valorização da importância dos fatos e objetos do passado como integrantes da história de vida e da cultura de cada época. Corroborando com os autores, as descrições foram bastante enriquecedoras e resultaram em uma troca de experiências de muito valor, envolvendo gerações diferentes.

Outro objeto escolhido para a narrativa foi a bolsa de água quente. Foi lembrada a importância prática e significativa desse item simples e ao mesmo tempo versátil. Foi por muito tempo um aliado indispensável nos cuidados de saúde e conforto doméstico em uma época anterior à popularização de tecnologias modernas de aquecimento e alívio da dor. Na fala a seguir notam-se algumas razões que explicam a importância emocional e o valor prático da bolsa de água quente tais como conforto e cuidado pessoal, alívio de males como resfriados, gripes e dores reumáticas, aquecimento da cama antes de dormir ou mesmo a manutenção junto ao corpo para preservar o calor durante a noite. Esse uso diário fazia da bolsa uma verdadeira companheira nos meses de inverno, ajudando a criar um ambiente de aconchego e proteção contra o frio.

Então, essa aqui é uma bolsa de colocar água quente, ela vai servir pra muita coisa. Se você tiver com uma cólica na barriga põe a bolsa de água quente na barriga, alivia nas dores da cólica da barriga. Ou esquentar os pés por que às vezes a pessoa tem os pés gelados né. Serve pra muitas coisas. Eu tenho muita dor nas costas, bastante dor nas costas, e isto aqui põe lá nas costas assim, coloca onde está aquela dor assim ela bem quentinha faz uma liga, que nossa vida, passa um remedinho depois é uma beleza isso aqui (P3).

A bolsa de água quente transcende seu uso prático e se torna um símbolo de cuidado, conforto e amor familiar. Ela representa a atenção dedicada ao bem-estar em tempos em que os recursos eram limitados e destaca a criatividade na busca de soluções simples para os desafios do dia a dia. Para muitas idosas, a bolsa de água quente é um objeto carregado de memórias e emoções, representando momentos de carinho, autocuidado e as tradições que conectam gerações.

Mello, Haddad e Dellaroza (2012) relatam que atividades que possam reduzir um possível declínio cognitivo e preservar habilidades cerebrais são meios de manter a capacidade funcional da pessoa, ao mesmo tempo que permite um envelhecimento mais ativo e com qualidade.

Outro item escolhido, a máquina de moer carne, evocou memórias profundas. Para a idosa que o escolheu continua sendo um item de uso prático até os dias de hoje. Esse utensílio doméstico, que pode parecer antiquado em comparação com os eletrodomésticos modernos, representa muito mais do que uma simples ferramenta de cozinha. Ele simboliza tradição, autossuficiência e o cuidado na preparação dos alimentos para a família. Em tempos passados, as opções de compra eram limitadas, e a carne moída industrializada nem sempre estava disponível ou era acessível. O ritual de montar a máquina, o manuseio do alimento e, depois, limpá-la cuidadosamente traz um senso de realização e prazer, como observa-se a seguir: “Gente, estou com muita vergonha, mas a máquina de moer carne, isto aqui, eu uso pra fazer linguiça e bolacha até o dia de hoje. Se eu estiver triste é a coisa que mais me deixa alegre é quando estou fazendo estas coisas” (P4). Para essa senhora, continuar usando essa máquina de moer carne é uma forma de resistir ao ritmo frenético da modernidade, mantendo viva uma prática que valoriza o tempo, o esforço e a qualidade no preparo dos alimentos. Para ela é um objeto carregado de memórias, sendo uma forma de manter viva uma parte importante de sua identidade e de suas práticas culturais, demonstrando que, mesmo em meio às mudanças e avanços da vida moderna, há espaço para a valorização das tradições e do fazer manual.

O uso da chaleira de ferro para preparar bebidas quentes pode trazer à tona memórias afetivas e um sentimento de conexão com tradições antigas. Muitas pessoas associam essa prática aos momentos simples e significativos, como reunir a família ou os amigos, especialmente em ambientes rurais ou em casas de campo. É uma experiência que vai além do simples ato de fazer uma bebida, pois é uma forma de resgatar um estilo de vida mais desacelerado, em que as coisas eram feitas com mais atenção e o tempo parecia passar de uma maneira diferente, como pode ser observado no relato seguinte: “A chaleira de ferro tem muita utilidade, a gente esquenta água para fazer chimarrão, pra fazer café e se quiser ferve o café nela pra ter um café bem forte. Todo mundo conhece a chaleira só que a chaleira de ferro não é todos que têm” (P5).

Nos relatos acima, deve ser observado que a valorização dos saberes culturais, somados às memórias, gerou experiências e emoções. Segundo Mourão e Oliveira (2021), a simples lembrança de um objeto é suficiente para fazer com que ele se eternize na memória do seu dono. A relação afetiva construída ao longo do tempo, entre as pessoas e objetos, é um fator aplicável na lembrança de pessoas com vínculo ao grupo social, construindo laços fortes de identidade.

SÍMBOLO DE ELEGÂNCIA E FEMINILIDADE

O próximo objeto escolhido foi um xale de crochê que, para a senhora que o escolheu, representa uma peça que carrega uma rica memória emocional, especialmente em contextos culturais como festas e casamentos, quando ele era parte essencial do vestuário feminino. Em épocas passadas, o ato de se preparar para um passeio, ou evento especial, envolvia escolher cuidadosamente as roupas, e o xale era frequentemente a peça que completava o visual. O xale muitas vezes era uma peça passada de geração em geração, tornando-se uma herança familiar carregada de significados com transmissão de valores, tradições e memórias. Na fala abaixo nota-se a evocação de lembranças de afeto e gratidão a uma pessoa querida, em que as memórias estão carregadas de emoção, tornando o xale um objeto impregnado de significado pessoal.

Bom, eu escolhi este xale porque ele tem uma história muito linda, sabe. Eu tenho um guardado até hoje que eu ganhei há mais de 50 anos. É uma senhora que fez pra mim ela já é falecida, dona Araci, todo mundo conhece, ela fez pra mim com muito carinho, são rosetas maravilhosas eu tenho guardado até hoje. Antigamente era um acessório muito chique para gente ir no casamento, a gente colocava vestidos longos e colocava um xale pra ir na festa, em casamento, em festas importantes. Eu tenho até hoje, com muito carinho (P6).

Conforme descreve Barros (2010), a memória afetiva é um processo que une lembranças e conhecimentos, e é por meio dela que o ser humano concebe significado ao cotidiano e acumula experiências.

O xale foi lembrado como muito mais do que uma peça de vestuário, e sim como um objeto carregado de memórias e significados profundos simbolizando elegância, proteção, tradição e afeto, evocando uma época em que os objetos do cotidiano estavam intrinsecamente ligados às experiências e emoções das pessoas. Essa peça do vestuário feminino é um elo com o passado, uma peça que guarda consigo histórias de vida, momentos especiais e a essência das relações humanas.

Portanto, a representação que se fez do xale de crochê, um objeto outrora presente, agora repousa no reino da memória. Sua representação, embora invisível e aberta a interpretações diversas, é carregada de significado. O que perdura não é a materialidade do objeto, mas sim a força simbólica das sensações que ele evoca, transformando-o em um semióforo de lembranças (Lopes; Moreira-Gonçalves; Tomaz, 2019).

ÍCONE DE SOCIALIZAÇÃO E ENCONTROS

Os discos de vinil surgiram na década de 1940, em substituição aos discos de cera, com potencial e qualidade sonora superior. Além da facilidade na reprodução musical, as capas dos LPs serviam como elementos decorativos em muitas casas (Souza; Oliveira; Crispim, 2017).

Além disso, os discos de vinil despertam forte memória emocional para muitas pessoas, especialmente para pessoas idosas que viveram a época em que esse formato era a principal fonte de música. Muito mais do que apenas uma maneira de ouvir canções, os discos de vinil representam uma época marcada pela experiência física e sensorial de se conectar com a música, seja em passeios, nos encontros sociais seja nas lembranças que guardam. Ouvir discos de vinil era uma experiência comunitária que fortalecia os laços entre as pessoas, criando memórias coletivas em torno de uma trilha sonora comum. Como relatado pela participante, ouvir as modas no disco de vinil configurava momentos de lazer: “Eu escolhi o disco porque este aqui é bem antigo, eu ainda tenho guardado. Antigamente existia o toca-discos que a gente tocava, né. Então era bem legal as modas que a gente tocava. Eu ainda tenho, e tem muita gente aqui que não tem” (P7).

Sabe-se que o uso do vinil envolvia um ritual carregado de nostalgia, que começava com a escolha do disco, a retirada cuidadosa da capa, a limpeza do vinil e, finalmente, o ato de colocá-lo no toca-discos. Mantê-los limpos e protegidos era um cuidado que refletia uma relação de respeito e valor pela música e pelos objetos que faziam parte do cotidiano. Para muitas pessoas, como a participante P7, o respeito por esses discos se mantém até hoje, e a coleção de vinis é vista como um tesouro que guarda a essência de uma época e das experiências vividas.

Em concordância, Garrido e Davidson (2019) apontam que a música está presente no cotidiano da vida individual e coletiva de todos nós, em diversas cerimônias, fortalecendo grupos, sociedades e movimentando diferentes espaços de sociabilidade. Para a participante, a música possui uma conexão intrínseca com as emoções, atuando como um repositório de memórias, e ouvir uma música específica desencadeia a lembrança com a qual ela está relacionada.

SÍMBOLO DE FÉ, DEVOÇÃO E AMPARO ESPIRITUAL

A medalha religiosa de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro foi lembrada, simbolizando não apenas a fé, mas também um sentido de proteção, consolo, e ligação com momentos

importantes de vida. A medalha não estava entre os objetos dispostos na mesa, mas a senhora fez questão de relatar a sua história. Esse pequeno objeto, descrito a seguir, está sendo carregado por anos junto ao corpo da participante, como se pode notar na próxima narrativa:

Olha esta medalha aqui, quando eu estava estudando em Araucária, eu ganhei do padre quando eu estava estudando catecismo. Daí ele me deu essa medalha de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro quando eu tinha 8 anos eu estou com 68 anos e ainda tenho ela. É uma medalha que sempre uso ela e peço pra Deus que abençoe eu e todos vocês aí (P8).

Carregar esse símbolo religioso de fé, mantendo-o próximo de si, traz para a participante P8 uma sensação de segurança e amparo divino. Como foi um presente de uma pessoa querida, um sacerdote, o resgate da memória revelou que a medalha é carregada de significado emocional, representando um desejo de proteção e bênçãos não apenas para ela, mas para todos. Ressaltam Mourão e Oliveira (2021) que o uso de objetos de devoção, como expressão da fé, gera efeitos emocionais, ajudando a consolidar vínculos profundos de identidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As entrevistas narrativas permitiram explorar os significados profundos que objetos antigos têm para senhoras idosas. Possibilitaram também, uma compreensão rica e contextualizada desses objetos, pela captura não apenas de suas características físicas, mas também das experiências e emoções que eles evocam.

Foi possível notar que eles representam a dedicação, o cuidado e o esforço das mulheres que os utilizaram, e muitas que ainda utilizam, assim como uma ligação com uma época em que a vida doméstica era centralizada em rituais e práticas que hoje parecem distantes. Para muitas senhoras idosas, esses objetos representam um portal para o passado, repleto de memórias, tradições e valores que moldaram sua vida e identidade.

Interpretar os resultados à luz dos contextos culturais e históricos, explorando a perspectiva emocional e pessoal em relação às narrativas, cumpriu a revisitação de memórias como ferramenta poderosa para o bem-estar e a saúde mental. Compartilhar memórias com outras pessoas pode fortalecer os laços afetivos e promover a socialização.

É importante que os futuros profissionais da área da saúde produzam conhecimentos sobre idosos a partir de uma perspectiva extensionista que visa atender às demandas advindas do processo de envelhecimento, por meio de atividades entre gerações.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Rogerio José. Da modernidade à pós-modernidade: o conceito de memória e as teorias sociológicas. **Revista Ciências Sociais em Perspectiva**, [S. l.], v. 10, n. 18, 2012. DOI: 10.48075/revistacsp.v10i18.3871. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/ccsaemperspectiva/article/view/3871> Acesso em: 16 dez. 2024.

BARROS, José Márcio. Cultura, memória e identidade - contribuição ao debate. **Cadernos de História**, Belo Horizonte, v. 4, n. 5, p. 31-36, nov. 2010. ISSN 2237-8871. Disponível em: <https://smtpgw.pucminas.br/index.php/cadernoshistoria/article/view/1696/1817> Acesso em: 19 set. 2024.

BEZERRA, Daniele Borges Bezerra Borges; LEBEDEFF, Tatiana Bolivar. 6. Velhice, Identidade e Memória: Diálogos entre Saúde e Cultura a favor da Manutenção de Identidade. **Cadernos do Tempo Presente**, n. 13, 2013. DOI: <https://doi.org/10.33662/ctp.v0i13.2671>

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: CNS, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 15 set. 2024.

CABRAL, Juliana da Rocha; ALENCAR, Danielle Lopes de; VIEIRA, Júlia de Cássia Miguel; CABRAL, Luciana da Rocha; RAMOS, Vânia Pinheiro; VASCONCELOS, Eliane Maria Ribeiro de. Oficinas de educação em saúde com idosos: uma estratégia de promoção da qualidade de vida. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 71-75, 2015. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2446-5682.20150011>

COSTA, Iluska Pinto da; COSTA, Stéphy Pereira da; PIMENTA, Cláudia Jeane Lopes; LIMA, Rubens Félix de; BRITO, Maria José Menezes. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. *In*: II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE. **Anais [...]**, [s. l.], 2017. p. 14-16. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA4_ID775_15052017221506.pdf . Acesso em: 19 de set. 2024.

CRESWELL, John W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**. Escolhendo entre cinco abordagens. São Paulo: Penso Editora Ltda; 2014.

GARRIDO, Sandra; DAVIDSON, Jane. **Music, nostalgia and memory: historical and psychological perspectives**. Londres: Palgrave Macmillan, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-02556-4>

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pirâmide etária** [Internet]. [2020]. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html> Acesso em: 18 set. 2021

JOVCHELOVICH, Sandra; BAUER, Martin W. Entrevista Narrativa. *In*: BAUER Martin W, GASKELL George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**.

Petrópolis: Vozes; 2002. p. 90-113. Disponível em:
<https://tecnologiamidiaeinteracao.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/10/pesquisa-qualitativa-com-texto-imagem-e-som-bauer-gaskell.pdf> Acesso em 18 set. de 2024.

LIMA, Ana Maraysa Peixoto Lima; RAMOS, José Lucas Souza; BEZERRA, Italla Maria Pinheiro; ROCHA, Regina Petrola Bastos; BATISTA, Hermes Melo Teixeira; PINHEIRO, Woneska Rodrigues. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 96-103, 2016. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/5704/570463798010.pdf>. Acesso em: 18 de set. de 2024.

LOPES, Giuliane Rodrigues; MOREIRA-GONÇALVES, Leonardo Giovane; THOMAZ, Rosângela Custódio Cortez. Objetos da memória: o ferro à brasa e sua significação no acervo do Museu do Assentado. *In*: VIII MOSTRA CIENTÍFICA DE TURISMO. **Anais [...]**, UNESP, 2019. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/338844337_Objeto_da_memoria_o_ferro_a_brasa_e_sua_significacao_no_acervo_do_Museu_do_Assentado Acesso em: 03 abr. 2025.

MELLO, Bruna Luiza Dutra de; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; DELLAROZA, Mara Solange Gomes. Avaliação cognitiva de idosos institucionalizados. **Acta Scientiarum Health Sciences**, Maringá, v. 34, n. 1, p. 95-102, jan./jun., 2012. Disponível em:
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/7974/pdf>

MOURÃO, Nadja Maria; OLIVEIRA, Ana Célia Carneiro. Memória afetiva e o artesanato religioso em Minas Gerais. **Brazilian Journal of Development**, [s. l.], v. 7, n. 2, p. 14261–14278, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n2-174. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-174>
Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/24468>. Acesso em: 19 set. 2024.

RAVAGLIO, Anna Victória Maurer; CARDOSO, Julia Ernandes dos Santos; CARDOSO, Alan Kevin dos Santos; BORGES, Beatriz Essenfelder; SANCHES, Leide da Conceição; GARBELINI, Maria Cecília Da Lozzo. Experiências de Estudantes em Atividades Culturais com Idosos: diversidade, memória e riqueza cultural. **Cadernos Cajuína**, [s. l.], v. 9, n. 5, e249510, 2024. DOI: <https://doi.org/10.52641/cadcajv9i5.612>.

SOUZA, Eline Isobel; OLIVEIRA, Daniele Alves; CRISPIM, Paulo Vitor. Discos de vinil como artefato de memória e informação: o processo de organização e disseminação do acervo fonográfico do memorial Denis Bernardes. **Archeion Online**, [s. l.], v. 5, n. 4, p. 22–33, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/archeion/article/view/36241/19413>
Acesso em: 3 abr. 2025.

TAVARES, Graziela Morgana Silva; MULLER, Daniela Virote Kassick; FÃO, Roger Neri; MANFREDINI, Vanusa; PICCOLI, Jacqueline da Costa Escobar. Análise da força de preensão palmar e ocorrência de quedas em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 19-25, 2016. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v24i3.5723>