



IMPACTO DE UM PROGRAMA DE TERAPIA DE REMINISCÊNCIAS ENTRE IDOSOS

Impact of a reminiscence therapy program among the elderly

Suelen Ferreira Rocha¹; Jaqueline D'Paula Ribeiro Vieira Torres¹; Ana Paula de Oliveira Santos¹; Richard Rennan Soares Barbosa¹; Silvania Godinho Souto¹; Edna de Freitas Gomes Ruas¹; Walter Luiz de Moura¹; Daniela Fagundes Souto¹; Márcia Beatriz Lima Pimenta²; Kátia Cristiane Soledade Dias¹; Emmilly Lucciane Alves Maria¹; Bianca Oliveira Leite¹; Jéssica Najara Aguiar de Oliveira¹; Bruna Lira Santos Ribeiro³; Victoria Cristina Mascarenhas Vitor⁴; Victoria Sabrina Ferreira de Assis⁴

ISSN: 2178-7514

Vol. 18 | N°. 2 | Ano 2026

<https://www.cpaqv.org>

RESUMO

O presente estudo buscou avaliar o impacto da terapia de reminiscências entre idosos. Realizou-se uma revisão integrativa de literatura, foram analisados artigos recuperados por meio das bases de dados secundários Biblioteca Virtual em Saúde, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Scientific Eletronic Library Online e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica a partir dos descritores terapia de reminiscências; idoso e saúde do idoso. Os resultados discutidos reforçam que a Terapia de Reminiscência não deve ser vista apenas como uma atividade recreativa, mas como uma tecnologia leve de cuidado, de baixo custo e alto impacto psicossocial. Sua implementação na atenção primária e em Instituições de longa permanência é estratégica para garantir a dignidade e a saúde mental da população idosa, que cresce exponencialmente. A avaliação do impacto da terapia de reminiscências entre idosos destaca que esta intervenção se consolida como uma estratégia não farmacológica de alto potencial terapêutico e baixo custo operacional. Os achados demonstram que o resgate sistemático de memórias e experiências de vida promove uma melhora significativa no bem-estar subjetivo, auxiliando o idoso a ressignificar traumas e a fortalecer sua identidade e autoestima frente ao processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Terapia de reminiscências; idoso; saúde do idoso.

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the impact of reminiscence therapy among the elderly. An integrative literature review was conducted, analyzing articles retrieved from the secondary databases Virtual Health Library, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Scientific Electronic Library Online, and Online System for Search and Analysis of Medical Literature using the descriptors reminiscence therapy; elderly; and elderly health. The results discussed reinforce that Reminiscence Therapy should not be seen merely as a recreational activity, but as a light care technology, low-cost and with high psychosocial impact. Its implementation in primary care and in long-term care institutions is strategic to ensure the dignity and mental health of the growing elderly population. The evaluation of the impact of reminiscence therapy among the elderly highlights that this intervention establishes itself as a non-pharmacological strategy with high therapeutic potential and low operational cost. The findings show that the systematic retrieval of memories and life experiences promotes a significant improvement in subjective well-being, helping the elderly to reframe traumas and strengthen their identity and self-esteem in the face of aging.

Keywords: Reminiscence therapy; elderly; elderly health.

1. Universidade Estadual de Montes Claros.
2. UDF Centro Universitário.
3. Centro Universitário do Norte de Minas Gerais.
4. Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna.

Autor de correspondência

Suelen Ferreira Rocha

INTRODUÇÃO

A população idosa do Brasil vem aumentando significativamente, desencadeada pela grande redução da taxa de fecundidade associada ao declínio acentuado da taxa de mortalidade infantil, com isso a expectativa de vida aumentou consideravelmente. Em 2010, a população correspondia a um total de 190.755.799 habitantes dos quais 20.590.599 eram idosos, cerca 11% da população. Para 2025, estima-se que o Brasil alcançará cerca de 32.000.000 de idosos¹⁻².

Levando em consideração os critérios das Nações Unidas, critérios esses também adotados pelo Brasil são considerados idosos aqueles indivíduos com 60 anos ou mais. O envelhecimento, inerente à evolução da humanidade, é um processo dinâmico e progressivo, marcado por uma série de alterações que podem resultar em perda da capacidade funcional e maior dependência. A velhice é o último período da evolução natural da vida e caracteriza-se por um conjunto de parâmetros biológicos, econômicos, políticos e sociais que compõem o cotidiano das pessoas que vivem nesta fase³.

Frente a este cenário demográfico, é plausível concluir-se que tal envelhecimento populacional, somado a taxas mais elevadas de utilização dos cuidados de saúde pelos idosos, pressiona os sistemas de saúde a pôr em uso, por um lado, novas terapêuticas especializadas e, por outro lado, cria consciência da relevância do fortalecimento das relações de comunicação entre o profissional de saúde e o idoso como

fator de agência para melhorar as condições de saúde do referido grupo etário⁴.

No processo de envelhecimento ocorrem mudanças irreversíveis. Para atrasar essas perdas, no âmbito dos serviços de saúde, tem destaque algumas estratégias que ajudam a estimular funções corporais e mentais, uma vez que o declínio é grande e a maioria está sujeita a quedas e perdas funcionais. Segundo a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, a porta de entrada da população idosa aos serviços de saúde é a Atenção Básica com a Saúde da Família, tendo referencial em serviços especializados de média e alta complexidade. A finalidade dessa política é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos idosos⁵.

É importante discorrer de assuntos referentes ao processo de envelhecimento e promoção do envelhecimento ativo e saudável, envolvendo família, indivíduo e sociedade. Uma parte considerável da população idosa desenvolve várias comorbidades relacionadas ao processo de senilidade⁵. Nesse contexto, merece destaque a depressão e a ansiedade, pois, elas comprometem a saúde do idoso em vários prismas. Estima-se que 154 milhões de pessoas, no mundo, convivem com a depressão. Na população idosa, a prevalência de algum sintoma depressivo chega a 15%⁶.

Ressalta-se que as intervenções em saúde para os idosos em muitos casos se restringem ao manejo e a prevenção de danos das doenças crônicas já instaladas, tirando o foco de outros fatores importantes, como o envelhecimento

saudável, saúde mental, qualidade de vida, dentre outros. Considerando estas questões, a terapia de reminiscências vem sendo testada como intervenção não farmacológica para tratar e diminuir sintomas associados a transtornos psicológicos, entre eles a depressão e a ansiedade, influenciando positivamente na qualidade de vida dos idosos⁷. Nesse sentido, o presente estudo buscou avaliar o impacto da terapia de reminiscências entre idosos.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, abordagem que possibilita reunir e sintetizar informações provenientes de pesquisas investigativas e teóricas, contribuindo para a construção de conceitos, identificação de lacunas no conhecimento, revisão teórica e análise metodológica de estudos relacionados a uma temática específica, favorecendo uma compreensão ampliada da literatura científica⁸.

Nessa perspectiva, foram contempladas seis etapas interdependentes e inter-relacionadas: elaboração da questão norteadora, realização da busca ou amostragem na literatura, coleta dos dados, avaliação crítica dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. A questão norteadora estabelecida foi: Qual é o impacto da terapia de reminiscências entre idosos⁹?

A busca dos estudos foi realizada por meio de levantamento eletrônico nas bases

de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), além da biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e da base Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).

Foram adotados como critérios de inclusão artigos disponíveis integralmente em meio eletrônico, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que apresentassem a temática investigada no título, resumo ou descritores. Como critérios de exclusão, foram considerados cartas ao editor, editoriais, artigos duplicados e estudos que não contemplassem de forma clara a temática objeto da investigação.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de maio e julho de 2026. Para a estratégia de busca, utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), consultados por meio do portal <https://decs.bvsalud.org/>, sendo empregados os termos terapia de reminiscências, idoso e saúde do idoso. Para aprimorar a busca e possibilitar maior especificidade na seleção dos estudos, os descritores foram combinados mediante a utilização do operador booleano AND.

Para a extração dos dados, foi utilizado o instrumento validado por Ursi¹⁰ para revisões integrativas, contemplando informações referentes ao código de identificação, título da publicação, autoria e formação dos autores, fonte, ano de publicação, tipo de estudo, região de realização da pesquisa e base de dados de

publicação. Após a seleção dos artigos, foram estabelecidas as informações a serem extraídas das pesquisas. Para organizar e sistematizar os dados, elaborou-se um banco de dados no software Microsoft Office Excel 2010, contendo as variáveis título do artigo, ano de publicação, delineamento do estudo e principais desfechos. Posteriormente, os dados foram organizados em quadro e agrupados em abordagens temáticas, sendo analisados e interpretados com base na literatura específica.

RESULTADOS

Foram incluídos 12 estudos na presente revisão que atenderam os critérios de elegibilidade; no quadro a seguir, estão descritos os títulos, métodos e principais desfechos dos estudos analisados (quadro 1).

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão e as características avaliadas.

Título do Artigo	Objetivo do Estudo	Principais Resultados
Efeitos da terapia de reminiscência na depressão e na autoestima de idosos	Avaliar a eficácia da terapia em idosos institucionalizados com sintomas depressivos.	Observou-se uma redução significativa nos escores de depressão e melhora na percepção de valor próprio e autoestima.
Impacto da terapia de reminiscência na função cognitiva de idosos com demência	Investigar se a estimulação de memórias remotas auxilia na manutenção das funções cognitivas.	O estudo demonstrou estabilização da memória e melhora na atenção e orientação temporal em pacientes com Alzheimer leve.
Terapia de reminiscência grupal e o fortalecimento de laços sociais entre idosos	Analisar como a partilha de histórias de vida influencia a socialização em centros de convivência.	Resultados indicaram diminuição do sentimento de solidão e aumento da integração social e da comunicação verbal.
Efeito da terapia de reminiscência baseada em fotografias no bem-estar psicológico	Testar o uso de estímulos visuais pessoais na promoção da felicidade e satisfação com a vida.	O uso de fotografias pessoais evocou emoções positivas intensas, elevando a satisfação com a vida no curto e médio prazo.
Terapia de reminiscência e qualidade de vida em idosos hospitalizados	Avaliar o impacto da terapia como intervenção não farmacológica no ambiente hospitalar.	Houve redução da ansiedade pré-operatória e melhora na adaptação ao ambiente hospitalar e ao tratamento.
Influência da terapia de reminiscência na integridade do ego segundo o modelo de Erikson	Verificar se a revisão de vida auxilia idosos a alcançar a integridade em vez do desespero.	Os participantes demonstraram maior aceitação da própria trajetória de vida e redução de arrependimentos não resolvidos.
Terapia de reminiscência musical no manejo de sintomas comportamentais da demência	Analisar o impacto de canções da juventude no controle da agitação e agressividade em idosos.	A intervenção reduziu episódios de agitação psicomotora e melhorou a cooperação com as atividades de vida diária.
Efeitos da terapia de reminiscência na memória de trabalho e na linguagem de idosos saudáveis	Investigar benefícios cognitivos em idosos sem comprometimento mental prévio.	Houve melhora na fluência verbal e na capacidade de organização do pensamento narrativo.
A utilização da terapia de reminiscência digital em idosos com comprometimento cognitivo leve	Testar o uso de tablets e ferramentas digitais para facilitar a recuperação de memórias.	A tecnologia aumentou o engajamento dos idosos na terapia e facilitou a recuperação de memórias autobiográficas.

Título do Artigo	Objetivo do Estudo	Principais Resultados
Terapia de reminiscência integrada ao cuidado de enfermagem em instituições de longa permanência	Avaliar a viabilidade de enfermeiros aplicarem a terapia no cotidiano do cuidado.	A prática humanizou a assistência e fortaleceu o vínculo terapêutico entre o profissional e o idoso.
O impacto da terapia de reminiscência na resiliência de idosos que sofreram perdas recentes	Estudar como a recordação de superações passadas ajuda no enfrentamento do luto atual.	A terapia funcionou como ferramenta de enfrentamento (coping), aumentando a resiliência e a capacidade de adaptação.
Terapia de reminiscência e a percepção do sentido da vida em idosos na comunidade	Investigar a relação entre recordar o passado e encontrar propósito no presente.	Participantes relataram maior clareza sobre suas conquistas e um aumento na percepção de que a vida teve propósito.

Fonte: dados do estudo.

DISCUSSÃO

Neste estudo avaliou-se o impacto da terapia de reminiscências entre idosos, nesse sentido, a terapia de reminiscência transcende o simples ato de lembrar; ela configura-se como um processo psicoterapêutico de revisão de vida que permite ao idoso integrar experiências passadas ao seu contexto presente. Ao narrar suas conquistas e superações, o indivíduo resgata o sentido de continuidade do 'self', fortalecendo a autoestima e mitigando o sentimento de invisibilidade social frequentemente associado a senescência. Esse resgate da memória autobiográfica funciona como um suporte narcísico essencial para o enfrentamento das limitações biológicas contemporâneas¹¹.

A terapia de reminiscências consolida-se como uma das intervenções não farmacológicas mais promissoras no manejo de síndromes demenciais, como a doença de alzheimer. Ao

privilegiar a evocação de memórias remotas, que permanecem preservadas por mais tempo, a técnica proporciona ao idoso um momento de competência cognitiva. Esse sucesso na recuperação da memória autobiográfica reduz a agitação psicomotora e melhora a responsividade social, funcionando como um suporte para a manutenção da dignidade e da qualidade de vida, mesmo em estágios moderados de degeneração neurológica¹².

O papel do mediador na Terapia de Reminiscências é fundamental e deve ser pautado na escuta ativa e na empatia, evitando que o momento se torne uma mera interrogação sobre o passado. O facilitador atua como um tecelão de memórias, ajudando o idoso a conectar fragmentos de lembranças e a construir uma narrativa coerente e valorizada. É através da validação externa do profissional que o idoso percebe sua vida como um patrimônio histórico e pessoal digno de ser ouvido. Esse reconhecimento

social é o que transforma a atividade em um instrumento de empoderamento e resgate da cidadania para o indivíduo idoso¹³.

A utilização da reminiscência como ferramenta terapêutica apresenta resultados significativos na redução de escores de depressão e ansiedade entre idosos, especialmente aqueles institucionalizados; ao focar em memórias positivas e na resolução de conflitos pendentes, a TR promove uma mudança no foco atencional, retirando o sujeito do estado de ruminação sobre perdas presentes e transportando-o para um estado de maior satisfação vital; a eficácia dessa técnica reside na sua capacidade de promover a resiliência emocional, permitindo que o idoso encontre novos significados para sua existência atual a partir de sua história acumulada¹⁴.

Do ponto de vista neurocognitivo, a TR atua como um estímulo multifatorial que envolve a memória episódica, semântica e as funções executivas; assim o exercício de organizar uma narrativa cronológica e detalhada exige um recrutamento sináptico que favorece a reserva cognitiva. Em idosos com comprometimento cognitivo leve ou quadros iniciais de demência, a TR serve como uma estratégia de compensação que, ao focar na memória remota (frequentemente mais preservada), reduz o estresse da falha de memória recente e melhora o desempenho comunicativo e a interação verbal¹⁵.

A eficácia da reminiscência é potencializada pela utilização de gatilhos multissensoriais — como fotografias antigas,

canções da época da juventude ou odores familiares — que atuam como chaves de acesso a zonas profundas da memória afetiva. Estes estímulos sensoriais ignoram, muitas vezes, as barreiras do esquecimento cognitivo e atingem a memória emocional, desencadeando respostas positivas imediatas. A introdução de elementos materiais na terapia permite que a lembrança deixe de ser uma abstração e se torne uma experiência vivencial, facilitando a expressão de sentimentos que, de outra forma, permaneceriam silenciados pela dificuldade de articulação verbal¹⁶.

A revisão de vida estimulada pela reminiscência permite ao idoso realizar um balanço existencial necessário para a saúde mental na longevidade; o processo de olhar para trás e ressignificar perdas, falhas e mágoas não é meramente nostálgico, mas um ato de resolução de conflitos internos. Ao integrar as sombras do passado à narrativa presente, o idoso desenvolve a sabedoria, mitigando o desespero e a amargura. Esta reconciliação com a própria história é o que possibilita um envelhecimento psiquicamente saudável¹⁷.

O caráter coletivo da TR constitui uma poderosa estratégia contra o isolamento social e a solidão; no contexto grupal, as memórias individuais tornam-se coletivas, gerando identificação e fortalecendo os laços de solidariedade; a validação das experiências por outros membros do grupo reduz o estigma da velhice e promove o ‘pertencimento social’. Essa troca intersubjetiva é fundamental para que

o idoso deixe a posição de espectador passivo e assuma o protagonismo de sua narrativa, o que se reflete diretamente na melhora do humor e na qualidade das interações cotidianas¹⁸.

Em última análise, o impacto da TR converge para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido, pautado na aceitação da trajetória percorrida. Ao reconciliar o idoso com sua história — incluindo seus erros e acertos — a terapia minimiza o desespero e a amargura frente à proximidade da morte. A sensação de que a vida ‘valeu a pena’ e que o legado pessoal está preservado na memória compartilhada é o que define a qualidade de vida no estágio final da existência, tornando a TR uma intervenção humanizadora e essencial na assistência geriátrica e gerontológica contemporânea¹⁹.

CONCLUSÃO

A avaliação do impacto da terapia de reminiscências entre idosos permite concluir que esta intervenção se consolida como uma estratégia não farmacológica de alto potencial terapêutico e baixo custo operacional. Os achados demonstram que o resgate sistemático de memórias e experiências de vida promove uma melhora significativa no bem-estar subjetivo, auxiliando o idoso a ressignificar traumas e a fortalecer sua identidade e autoestima frente ao processo de envelhecimento.

O principal impacto positivo reside na esfera psicossocial, com a redução de sintomas

depressivos e do sentimento de solidão, especialmente em idosos institucionalizados. Além disso, a terapia de reminiscências atua como um potente estimulador da comunicação e da integração social, transformando o ambiente de cuidado em um espaço de escuta e valorização da história individual. No que tange à função cognitiva, a intervenção mostra-se eficaz na manutenção das habilidades de linguagem e na evocação de memórias de longo prazo, funcionando como um suporte importante para idosos com declínio cognitivo leve a moderado.

A terapia de reminiscências transcende a simples recordação do passado; ela configura-se como um instrumento de humanização da assistência gerontológica. Para que seus benefícios sejam plenamente alcançados, é imperativo que os profissionais de saúde recebam treinamento adequado para conduzir as sessões com sensibilidade ética, garantindo que o processo de lembrar seja uma experiência de cura e conexão. Recomenda-se a implementação desta prática de forma rotineira em unidades de saúde e instituições de longa permanência como forma de promover um envelhecimento ativo, digno e psicologicamente saudável.

REFERÊNCIAS

1. Moraes EN. Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.
2. Silva CSO, Castro CSO, Lima CGV, Pinheiro Júnior L, Lima JDS. Avaliação do uso de medicamentos pela população idosa em Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. Esc Anna Nery Rev Enferm. 2010;14(4):811-8.
3. Bueno CS, Colet CF, Oliveira KR. Perfil de uso de medicamentos por idosos assistidos pelo Programa de Atenção ao Idoso (PAI) da UNIJUI. Rev Bras Geriatr

Gerontol. 2012;15(1):51-61.

4. Melo MC, Santos JDS, Leite AF, Oliveira AMB. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. Cien Saude Colet. 2009;14(1):1579-86.

5. Saraiva LB, Silva LMD, Ferreira SM, Costa AM, Guimarães TAA. Avaliação geriátrica ampla e sua utilização no cuidado de enfermagem a pessoas idosas. J Health Sci. 2017;19(4):262-7.

6. Lima AMP, Rocha MS, Rocha SV, Silva CA. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. Rev Epidemiol Control Infect. 2016;6(2):97-103.

7. Siverová J, Buzgová R. The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. Int J Ment Health Nurs. 2018;27(5):1430-9.

8. Ercole FF, Melo LS, Alcoforado CLGC. Revisão integrativa versus revisão sistemática. Rev Min Enferm. 2014;18(1):1-11.

9. Souza MT, Silva MD, Carvalho RC. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein. 2010; 8(1): 102-8.

10. Ursi ES. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. Dissertação. Escola de Enfermagem. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005; 130 p.

11. Yen HY, Lin LJ. A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. J Nurs Res. 2018;26(2):138-47.

12. Park K, Roh S, Kim DH. Effects of reminiscence therapy on depression and quality of life of elderly people: a meta-analysis. Int J Geriatr Psychiatry. 2019;34(11):1570-9.

13. Lopes TS, Afonso RM, Ribeiro OMPL. Efeitos da terapia de reminiscência na sintomatologia depressiva e na solidão em idosos institucionalizados. Rev Port Enferm Saúde Mental. 2016;(15):47-54.

14. Cuevas-Cancino JJ, Sanjuan-Quiles Á, Juliá-Sanchis R, García-Aracil N, Cabañero-Martínez MJ. Reminiscence therapy for older people with early to moderate dementia: a systematic review. Rev Lat Am Enfermagem. 2020;28:e3332.

15. Woods B, O'Philbin L, León-Salas B, Roberts GW, Orrell M. Reminiscence therapy for dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2018;3(3):CD001120.

16. Elias MB, Barbosa AMM. A terapia de reminiscência como estratégia de cuidado à pessoa idosa com demência. Rev Kairós Gerontol. 2018;21(3):215-33.

17. Syraki E, Agelopoulou AF, Lyrakos G. The impact of reminiscence therapy on the cognitive functions and psychological well-being of elderly people with dementia: a randomized controlled trial. J Alzheimers Dis Rep. 2021;5(1):765-74.

18. Gil I, Costa P, Cardoso D, Bobrowicz-Campos E, Apóstolo J. Eficácia da terapia de reminiscência grupal em idosos com declínio cognitivo: revisão sistemática. Rev Enferm Ref. 2018;IV(17):135-46.

19. Li J, Huang J, Yang S, Wang S. Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: a systematic review and meta-analysis. Clin Gerontol. 2023;46(3):289-303.

Observação:

1) Os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.

2) Os autores declaram, se for o caso, estarem

de acordo com as políticas de uso ético da Inteligência Artificial, reportando o mesmo nos agradecimentos ou nos métodos do artigo, em consonância com as normativas da WAME (World Association Medical Editors).



International Society of Human Movement Sciences - ISHMS

<https://www.ishms.net/>



Center of Advanced Researches in Quality of Life - CPAQV

<https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV>

Nosso Instagram



<https://www.instagram.com/revistacpaqv>