Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Terapia de Reminiscência: Como Aplicar no Dia a Dia

Este material foi preparado para ajudar você, familiar ou cuidador(a), a entender o que é a terapia de reminiscência, por que ela funciona bem em pessoas com declínio cognitivo, e como aplicá-la de forma simples e sustentável no dia a dia.

O que é a terapia de reminiscência

Terapia de reminiscência é o uso estruturado de memórias antigas — apoiadas por fotos, objetos, músicas, cheiros ou histórias de vida — para estimular recordações, promover conversa e fortalecer o bem-estar emocional da pessoa. Pode ser feita em conversas individuais, em grupo, ou incorporada de forma leve às atividades já existentes da rotina.

Por que costuma funcionar bem em quadros de declínio cognitivo

Como já vimos em outros materiais desta série, a memória remota (de eventos antigos, da juventude, de marcos importantes da vida) costuma permanecer mais preservada por mais tempo do que a memória recente, mesmo em fases moderadas de declínio cognitivo. A terapia de reminiscência aproveita justamente esse recurso ainda disponível — em vez de exigir da pessoa algo que ela já não consegue fazer bem (lembrar o que aconteceu ontem), ela convida a pessoa a acessar um território de memória onde ainda há mais segurança e fluência.

> *Isso também costuma trazer alívio para a família: em vez de interações marcadas pela frustração de perguntas sobre o presente que a pessoa não consegue responder, a reminiscência abre espaço para conversas em que a pessoa pode, de fato, contribuir e se sentir competente.*

O que a evidência científica mostra

Estudos e revisões sistemáticas recentes indicam que a terapia de reminiscência pode melhorar a qualidade de vida, reduzir sintomas depressivos e de apatia, e fortalecer a conexão emocional entre a pessoa e seus cuidadores. É importante ter uma expectativa realista: a evidência sobre seu impacto direto em sintomas comportamentais mais agitados ou na sobrecarga do cuidador ainda é menos conclusiva — ou seja, é uma ferramenta valiosa para bem-estar e vínculo, mas não deve ser vista como solução isolada para todos os sintomas do quadro.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Uma abordagem multissensorial

Memórias antigas costumam estar conectadas não apenas a fatos, mas a sensações — por isso, quanto mais sentidos forem estimulados, maior a chance de ativar recordações genuínas:

- Visão: fotos antigas, álbuns de família, objetos pessoais significativos, revistas ou imagens de época.
- Audição: músicas da juventude ou início da vida adulta da pessoa (geralmente entre os 15 e 30 anos, período de maior formação de memórias autobiográficas marcantes).
- Olfato: perfumes que a pessoa usava, cheiro de pratos típicos que costumava preparar, produtos associados a uma época ou profissão.
- Tato: objetos com texturas familiares — tecidos, ferramentas de trabalho, utensílios antigos, roupas de épocas marcantes.
- Paladar: receitas antigas ou pratos associados a datas comemorativas e momentos importantes da vida da pessoa.

Preparando uma sessão de reminiscência

- Reúna materiais com antecedência: fotos de casamento, formatura, filhos pequenos, viagens marcantes, objetos ligados à profissão ou a um hobby de que a pessoa gostava.
- Priorize, sempre que possível, períodos e temas com lembranças mais positivas — a juventude, o início do relacionamento, o nascimento dos filhos, conquistas profissionais — que costumam gerar conversas mais leves e prazerosas.
- Escolha um momento do dia em que a pessoa esteja mais desperta, calma e disposta — geralmente não é recomendável logo após uma atividade cansativa ou perto do fim da tarde, quando a agitação tende a ser maior em algumas pessoas com demência.
- Prepare um ambiente tranquilo, sem muitos estímulos concorrentes (televisão ligada, barulho excessivo), para facilitar a atenção e a conversa.

Conduzindo a conversa

- Use perguntas abertas, mas simples e concretas: “me conta como foi o dia do seu casamento” tende a funcionar melhor do que “o que você fez de interessante na vida?”, que exige mais organização de memória.
- Siga o fluxo da pessoa, mesmo que a narrativa não seja cronologicamente exata ou misture detalhes — o valor da conversa está na conexão emocional e no prazer de recordar, não na precisão factual dos fatos.

Marília - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Evite corrigir detalhes (datas, nomes, sequência dos eventos) — interromper para corrigir tende a quebrar o fluxo da lembrança e pode gerar constrangimento sem trazer benefício real.
- Valide as emoções que surgirem, sejam positivas (alegria, orgulho, nostalgia) ou mais difíceis (saudade, tristeza) — reminiscências também podem trazer à tona perdas, e isso não precisa ser evitado, apenas acolhido com sensibilidade.
- Procure encerrar a conversa em um tom emocional positivo, mesmo que temas mais difíceis tenham surgido no meio do caminho — direcionar para uma lembrança feliz ou para um agradecimento pela conversa ajuda a fechar o momento de forma mais leve.

Integrando a reminiscência ao dia a dia, sem precisar de "sessões formais"

Sessões estruturadas individuais podem ser desgastantes de sustentar a longo prazo — a boa notícia é que a reminiscência também funciona bem de forma leve e integrada às atividades já existentes:

- Toque músicas da época da pessoa como fundo durante atividades rotineiras, como refeições ou momentos de higiene.
- Deixe fotos antigas e objetos significativos visíveis pela casa, em vez de guardados — isso convida a conversas espontâneas ao longo do dia, sem exigir um momento dedicado.
- Ofereça um objeto familiar (um perfume, uma peça de roupa, uma ferramenta de trabalho) durante rotinas de cuidado pessoal, associando o momento a uma lembrança positiva e tornando a tarefa mais agradável.
- Aproveite visitas de outros familiares para estimular reminiscências compartilhadas — outras pessoas da família costumam trazer lembranças complementares que enriquecem a conversa.

Cuidados e limites

Nem toda lembrança é positiva, e isso é esperado. Se um tema específico gerar sofrimento significativo e repetido (perdas importantes, traumas, arrependimentos), não é necessário insistir — reconheça o sentimento, ofereça conforto, e redirecione gentilmente para outro tema ou atividade. Fique atento a sinais de desconforto crescente (agitação, irritabilidade, choro persistente) como indicação de que é hora de mudar de foco.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Cuidando de você também

> *Se sessões individuais e frequentes estiverem se tornando mais uma fonte de cansaço do que de conexão, está tudo bem simplificar: pequenos momentos espontâneos ao longo do dia, ou envolver outros familiares na tarefa, tendem a ser mais sustentáveis a longo prazo do que sessões formais e extensas sozinho(a).*

Mitos comuns

- "Se a pessoa mistura fatos ou datas, a reminiscência não está funcionando." — O valor terapêutico está na conexão emocional e no engajamento, não na exatidão factual da lembrança.
- "Falar do passado só vai deixar a pessoa mais triste com o que perdeu." — Quando conduzida com sensibilidade e foco em memórias predominantemente positivas, a reminiscência tende a trazer bem-estar, não sofrimento — embora emoções difíceis possam surgir pontualmente e mereçam acolhimento.
- "É preciso ser terapeuta para aplicar isso." — Familiares e cuidadores podem conduzir bem a reminiscência no dia a dia, mantendo a abordagem simples; técnicas clínicas mais elaboradas ficam a cargo de profissionais especializados.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591