XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS: uma proposta de extensão

Helika Aleixo HARA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: helika.hara@feata.edu.br

Ana Cláudia dos santos Junqueira de ALMEIDA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: anaclaudiasantos.j.almeida@hotmail.com

Thaís Fernanda Clemente BALDI
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: thaisfbaldi@gmail.com

Fernanda Fernandes Gonsalez de OLIVEIRA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: fernanda.oliveira@feata.edu.br

Felipe Mio de CARVALHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: felipecarvalho@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde ou Ciências Sociais Aplicadas

RESUMO
A população idosa no Brasil tem aumentado de forma significativa, atualmente representando cerca de 15,8% do total da população. Esse cenário destaca a importância de desenvolver programas que promovam a qualidade de vida para essa faixa etária. O envelhecimento natural provoca alterações nas funções cognitivas, como memória, atenção e raciocínio, tornando essencial a realização de atividades que estimulem o cérebro para preservar essas capacidades e retardar o declínio relacionado à idade. Além disso, a estimulação cognitiva favorece o bem-estar emocional, a autonomia e o fortalecimento dos laços sociais, sendo fundamental para garantir um envelhecimento ativo e saudável.Nesse contexto, o projeto de extensão proposto para o Lar da Velhice tem como objetivo estimular as funções cognitivas, emocionais e sociais dos idosos por meio de atividades como o jogo da memória, música ambiente e rodas de conversa. O jogo da memória trabalha a memória de curto e longo prazo, além do raciocínio lógico; a música cria um ambiente acolhedor e relaxante; e as rodas de conversa incentivam a socialização e o compartilhamento de experiências, fortalecendo os vínculos entre os participantes. A integração dessas atividades contribui para a construção da reserva cognitiva, valorizando a autonomia e a dignidade dos idosos e promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

Palavras-chave: estimulação cognitiva; trabalho com idosos; envelhecimento saudável.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o IBGE (2023), a população idosa no Brasil tem apresentado um crescimento constante. Em 2022, houve um aumento de 56% em comparação a 2010,

totalizando cerca de 32 milhões de idosos, o que representa aproximadamente 15,8% da população brasileira. A tendência é que esse número continue aumentando nos próximos anos, o que reforça a importância da implementação de programas voltados à melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população

A estimulação cognitiva em idosos é fundamental para a manutenção da saúde mental e da qualidade de vida na terceira idade. Com o avanço da idade, é natural que ocorram mudanças nas funções cognitivas, como memória, atenção e raciocínio. Atividades que desafiam o cérebro ajudam a preservar essas habilidades, retardando possíveis declínios associados ao envelhecimento. Além disso, a estimulação cognitiva contribui para o bem-estar emocional, promove a autonomia e fortalece os vínculos sociais, sendo uma estratégia essencial na promoção de um envelhecimento ativo e saudável (Irigaray *et al*., 2012)

Uma das estratégias de estimulação cognitiva é utilizar jogos interativos que contribuem para a formação de atitudes sociais: respeito mútuo, cooperação, obediência às regras, senso de responsabilidade, senso de justiça, iniciativa pessoal e grupal. Sendo assim, os jogos promovem o desenvolvimento intelectual, já que para vencer os desafios o jogador precisa se concentrar para elaborar estratégias e entender como os elementos dos jogos se relaciona. Também desenvolvem várias atividades cognitivas, como a resolução de problemas, tomada de decisão, reconhecimento de padrões, processamento de informações, criatividade e pensamento crítico (Fernandes, 2010; Silva, 2012)

2 OBJETIVOS

Durante o processo de envelhecimento normal, algumas funções cognitivas diminuem, naturalmente, com a idade. Portanto, é preciso incentivar atividades que desafiam o cérebro e ajudem a preservar essas habilidades. O presente trabalho tem como finalidade apresentar uma proposta de trabalho com o viés de extensão, voltando para a estimulação das funções cognitivas, como raciocínio e memória, com os indivíduos da instituição Lar da velhice de Araçatuba-SP.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto será realizado em um único encontro com duração de até 2 horas no período da manhã na instituição Lar da Velhice. A instituição encontra-se na Rua Aviação, n. 1782, no Bairro Monterrey em Araçatuba. Atualmente abriga 30 idosos, ao qual 27 residem na instituição. A instituição oferece atividades como: fisioterapia,

atividades psicológicas, passeios. Seu espaço físico conta com áreas abertas, cozinha e quartos.

Para trabalhar o desenvolvimento cognitivo dos idosos, serão utilizados recursos que estimulem a memória, atenção e raciocínio, como por exemplo: jogos da memória; roda de conversa; momento musical. O jogo da memória utilizado tem como objetivo estimular a parte da memória recente, atenção e raciocínio. A roda de conversa visa estimular por meio da socialização, a memória de longo prazo. Por fim o momento musical tem o objetivo de ativar a memória afetiva sobre bons momentos e promover relaxamento e interação entre os membros. A proposta foi adaptada de

4 DESENVOLVIMENTO

O projeto tem como foco principal o desenvolvimento de três áreas: o estímulo cognitivo, por meio do jogo da memória; a expressão e o bem-estar emocional, através da música; e a socialização, promovida por rodas de conversa.

Na primeira etapa do projeto, os idosos serão incentivados a participar de atividades com o jogo da memória, visando estimular as funções cognitivas de forma lúdica e interativa.Durante essa atividade, haverá música ambiente para tornar o momento mais agradável e acolhedor.

O jogo da memória exige que os participantes se lembrem da posição das cartas, exercitando tanto a memória de curto quanto de longo prazo. Essa atividade também estimula o hipocampo, região do cérebro responsável pela formação de novas memórias.

Para identificar as cartas iguais, o idoso precisa utilizar o raciocínio lógico, mantendo o cérebro ativo e contribuindo para a preservação de habilidades cognitivas. A atividade exige foco e atenção na busca pelos pares, o que auxilia na melhora da concentração e na capacidade de manter-se orientado em seus objetivos. Além disso, ao desafiar o cérebro, o jogo da memória contribui para a construção da reserva cognitiva. Esta seria a capacidade do cérebro de resistir a danos e manter suas funções, mesmo diante do envelhecimento ou de possíveis doenças neurológicas

Na segunda etapa do projeto, será promovida uma roda de conversa especialmente voltada para os idosos, com o objetivo de criar um espaço acolhedor, escuta ativa e valorização da vivência de cada participante. Durante esse momento, os idosos terão a oportunidade de compartilhar suas experiências de vida, histórias pessoais, memórias marcantes e reflexões sobre temas diversos. Além de favorecer o autoconhecimento e a

expressão individual, essa atividade busca estimular a interação entre os participantes, promovendo a socialização, o sentimento de pertencimento e o fortalecimento dos vínculos afetivos e comunitários. A troca de vivências contribuirá ainda para o resgate da autoestima e para a construção de um ambiente de respeito, empatia e convivência harmoniosa entre todos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O crescimento acelerado da população idosa no Brasil evidencia, cada vez mais, a importância de se investir em políticas públicas e iniciativas que promovam a saúde integral e a qualidade de vida na terceira idade. Envelhecer com dignidade exige não apenas cuidados físicos, mas também atenção aos aspectos cognitivos, emocionais e sociais que fazem parte dessa fase da vida. Nesse contexto, este projeto se destaca ao propor uma abordagem integrada que une o jogo da memória, a música e as rodas de conversa como ferramentas terapêuticas e de promoção do bem-estar.

O jogo da memóriaé um recurso eficaz para a estimulação das funções cognitivas, favorecendo o fortalecimento da memória, do raciocínio lógico, da atenção e da chamada reserva cognitiva, contribuindo para a prevenção do declínio neurológico. Já a música atua como um poderoso estímulo emocional e sensorial, despertando lembranças afetivas, promovendo relaxamento, reduzindo o estresse e elevando o humor dos participantes. Associada a essas atividades, a roda de conversa se configura como um espaço de escuta, troca de experiências e expressão de sentimentos, onde os idosos são incentivados a compartilhar suas histórias, reforçando a autoestima, o senso de pertencimento e os laços comunitários.

A integração dessas atividades contribui de forma significativa para um envelhecimento ativo e saudável, respeitando as individualidades e promovendo a autonomia.

REFERÊNCIAS

IRIGARAY, T. Q.; GOMES FILHO, I.; Schneider, R. H. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. **Psicologia**: Reflexão e Crítica, v. 25, n. 1, p. 188–202, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000100023. Acesso em: 7 set. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 1 nov. 2023. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos. Acesso em: 8 out. 2025.

SILVA, Cleine C. de O. **A importância dos jogos com regras no desenvolvimento cognitivo infantil**. 2012. Orientador: Ademilson Sousa Soares. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Formação de Educadores para Educação Básica) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/4603e062-ce89-42c2-97bd-221ff487d969/content. Acesso

FERNANDES, Naraline. **Uso de jogos educacionais no processo de ensino e de aprendizagem.** Orientadora: Ana Marli Bulegon. 2010. 62f. Trabalho de Conclusão de curso (Especialização em Mídias na Educação) - Centro Interdisciplinar de Novas Tecnologias na Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Alegrete, 2010. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/141470/000990988.pdf?seq. Acesso em: 7 set. 2025.