

## **JOGOS E ESTÍMULO DA MEMÓRIA PARA IDOSOS: ESTRATÉGIA LÚDICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE COGNITIVA E EMOCIONAL**

### **1. Gabriel Teixeira Rabelo**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **2. Jezaías Ferreira de Queiroz Neto**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **3. João Pereira de Sousa Neto**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **4. Larisse dos Santos Albuquerque**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **5. Maria Lúcia Bandeira Pereira**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **6. Sarah Silva Teixeira**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **7. Victor Miagui Queiroz Rodrigues**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

### **8. Yanna Letticia Severiano Alves da Silva**

Centro Universitário Ateneu, Discente, Fortaleza - CE

**Orientador: Prof. Alexandre P. Braga**

## **RESUMO**

O envelhecimento é um processo natural que pode implicar alterações cognitivas progressivas, especialmente relacionadas à memória, à atenção e à capacidade de concentração. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma oficina lúdica intitulada “Jogos e Estímulo da Memória para Idosos”, desenvolvida por acadêmicos do curso de Farmácia do Centro Universitário Ateneu, no Lar Torres de Melo, instituição de longa permanência localizada em Fortaleza – CE. A atividade teve como foco a promoção da saúde cognitiva e

emocional, a socialização e o bem-estar dos idosos institucionalizados. A metodologia consistiu na aplicação de jogos de memória, caça-palavras, palavras cruzadas e pintura livre, selecionados de acordo com as limitações e capacidades dos participantes. Os resultados demonstraram engajamento, alegria e fortalecimento dos vínculos sociais entre os idosos, revelando o impacto positivo de práticas interativas e humanizadas na promoção da qualidade de vida. Conclui-se que atividades lúdicas, simples e acessíveis podem contribuir significativamente para o estímulo cognitivo, a autonomia e a autoestima dos idosos, reforçando a importância do papel dos profissionais e estudantes da área da saúde na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo. Estimulação cognitiva. Jogos terapêuticos. Humanização. Saúde do idoso.

## **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo, demandando atenção integral à saúde do idoso e estratégias inovadoras que promovam qualidade de vida e autonomia. Com o avanço da idade, ocorrem modificações fisiológicas e cognitivas que podem comprometer a memória e o raciocínio lógico, impactando a rotina e a independência funcional do indivíduo.

Nesse contexto, as atividades lúdicas surgem como uma ferramenta terapêutica e preventiva capaz de estimular a memória, promover o convívio social e fortalecer o bem-estar emocional. A proposta deste trabalho foi desenvolver uma oficina voltada à estimulação cognitiva por meio de jogos, aliando a prática farmacêutica às ações de promoção da saúde, no âmbito da extensão universitária.

O projeto integra o eixo temático “Trabalho, cuidado e assistência à saúde” e reflete a importância de iniciativas que associam empatia, sensibilidade e propósito às práticas de cuidado, considerando o idoso como sujeito ativo e detentor de saberes e experiências.

## **2 OBJETIVO**

### **2.1 Objetivo geral**

Promover a manutenção das funções cognitivas dos idosos institucionalizados por meio de atividades lúdicas e interativas, visando estimular a memória e fortalecer a convivência social.

## **2.2 Objetivos específicos**

- Estimular a memória e a atenção;
- Incentivar a socialização e o bem-estar emocional;
- Valorizar a autoestima e a autonomia dos participantes;
- Fortalecer vínculos afetivos entre os idosos e a equipe envolvida.

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

A ação foi desenvolvida no Lar Torres de Melo, instituição filantrópica com mais de 120 anos de atuação, localizada no bairro Jacarecanga, Fortaleza – CE, dedicada ao acolhimento de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social.

A oficina foi planejada pelos discentes do curso de Farmácia da UniAteneu, sob orientação docente, considerando as condições físicas, cognitivas e emocionais dos participantes. A seleção dos jogos buscou proporcionar momentos de diversão e engajamento, respeitando os limites de cada idoso.

As atividades realizadas incluíram jogos de memória, caça-palavras, palavras cruzadas e pintura livre, com enfoque na estimulação das funções mentais e na promoção do convívio. O ambiente foi preparado de forma acolhedora, garantindo conforto e acessibilidade. Durante a execução, observou-se a interação contínua entre os participantes, que demonstraram entusiasmo e envolvimento espontâneo.

O registro das atividades ocorreu por meio de observação direta, relatos e feedback dos idosos e da equipe institucional, possibilitando uma análise qualitativa dos resultados obtidos.

## **4 RESULTADOS**

A participação ativa dos idosos revelou grande aceitação da proposta. Notou-se entusiasmo, alegria e disposição para aprender e interagir, fatores que contribuíram para a melhora do humor e da autoconfiança.

As atividades cognitivas demonstraram potencial para retardar a perda de memória, fortalecer o raciocínio lógico e favorecer o engajamento emocional, aspectos essenciais à manutenção das capacidades mentais. Além disso, o caráter lúdico das oficinas possibilitou a reintegração social, criando um ambiente de partilha, afeto e pertencimento.

Os resultados reforçam o valor das práticas interdisciplinares na área da saúde, nas quais o cuidado ultrapassa o aspecto biológico e alcança dimensões emocionais e sociais. A experiência também contribuiu para a formação humanizada dos discentes, ampliando sua percepção sobre o envelhecimento e o papel transformador do farmacêutico na sociedade.

Tais achados convergem com estudos que apontam os jogos cognitivos como ferramentas eficazes na promoção da saúde mental e emocional do idoso, prevenindo quadros de isolamento, depressão e declínio cognitivo.

## 5 DISCUSSÃO

O envelhecimento é um processo multifatorial que implica transformações biológicas, cognitivas e sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), o envelhecimento saudável está relacionado à capacidade funcional e à manutenção da autonomia. Nesse sentido, as intervenções cognitivas e lúdicas representam um importante instrumento de promoção da saúde mental e emocional da pessoa idosa. A realização da oficina “Jogos e Estímulo da Memória para Idosos” permitiu observar que atividades simples, quando planejadas com base em princípios de humanização e acolhimento, são capazes de gerar impacto significativo na qualidade de vida. A literatura científica confirma que a estimulação cognitiva por meio de jogos promove a plasticidade neuronal e o fortalecimento de conexões sinápticas, retardando o declínio das funções executivas (ALMEIDA; PEREIRA, 2024). Essa evidência sustenta os resultados empíricos do presente estudo, que identificou melhora no engajamento e na autoestima dos participantes.

Além dos benefícios cognitivos, o convívio social proporcionado pelas atividades coletivas atua como um fator protetor contra sintomas depressivos e isolamento. Braz et al. (2023) afirmam que a socialização é um componente essencial do envelhecimento ativo, pois favorece o sentimento de pertencimento e o exercício da

empatia. No contexto institucional, onde o idoso muitas vezes enfrenta solidão e rotina monótona, ações como essa reestabelecem vínculos afetivos e ressignificam o cotidiano.

Outro ponto relevante observado durante a oficina foi o fortalecimento das relações intergeracionais. O contato entre estudantes universitários e idosos produziu trocas de saberes, afetividade e respeito mútuo, revelando o papel formador das atividades de extensão. Para Freire (1996), o ato educativo deve se pautar no diálogo e na escuta, permitindo que o conhecimento científico se una ao saber popular. Essa perspectiva foi claramente percebida no processo, em que os acadêmicos assumiram uma postura de mediadores do cuidado, e não apenas de aplicadores de atividades. A experiência também evidencia a relevância da educação em saúde como estratégia de inclusão social. De acordo com Benedetti et al. (2022), programas de estimulação cognitiva e motora devem integrar-se às políticas públicas voltadas à população idosa, ampliando o conceito de assistência farmacêutica para além da medicação, incluindo ações educativas e terapêuticas que valorizem o sujeito integral. Assim, o farmacêutico e demais profissionais de saúde podem atuar não apenas como provedores de tratamento, mas como promotores de saúde e bem-estar.

Por fim, a oficina reafirma a importância da extensão universitária como espaço de transformação social. O envolvimento de discentes de Farmácia demonstra o potencial da formação interdisciplinar para o desenvolvimento de competências humanísticas e éticas. Essa experiência contribui para a consolidação de uma visão ampliada de cuidado, que reconhece o idoso como protagonista do próprio envelhecimento e não apenas como paciente ou receptor de serviços assistenciais.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que iniciativas simples e acessíveis, quando aplicadas com sensibilidade e empatia, podem gerar impactos profundos na vida dos idosos. A oficina “Jogos e Estímulo da Memória” demonstrou que a ludicidade é um instrumento terapêutico valioso, capaz de promover o envelhecimento ativo, fortalecer vínculos sociais e contribuir para a saúde integral da pessoa idosa.

O trabalho evidencia a relevância das ações extensionistas na formação acadêmica, pois aproximam o estudante da realidade social, despertando o compromisso ético e humanizado com o cuidado ao próximo.

## 7 REFERÊNCIAS

1. LAR TORRES DE MELO. *Quem somos*. Fortaleza, CE, [s.d.]. Disponível em: <https://www.lartorresdemelo.org.br/quem-somos.html>. Acesso em: 10 nov. 2025.
2. BRAZILIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT. *Utilização de jogos para estimulação da memória em idosos*. 2024. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/4106>. Acesso em: 10 nov. 2025.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno de atenção à pessoa idosa: envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.
4. ALMEIDA, A. R.; PEREIRA, D. S. Atividades lúdicas na terceira idade: contribuições para a saúde mental e social. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 27, n. 3, p. 45-59, 2024.
5. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório mundial sobre o envelhecimento e a saúde*. Genebra: OMS, 2018.
6. BRAZ, M. L. S. et al. Oficinas cognitivas e envelhecimento ativo: experiências em instituições de longa permanência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 26, n. 2, p. 110-127, 2023.
7. FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
8. BENEDETTI, T. R. B. et al. Atividade física e bem-estar psicológico de idosos institucionalizados. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, n. 1, p. 1-9, 2022.