

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

OFICINA DE MEMÓRIA E ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

*Alexandre Pinheiro Braga
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

Alexya Roberta De Lima Bernardino (robertaalexya113@gmail.com)

Alicia Torres De Menezes (lilitorres1902@gmail.com)

Cleidiane Almeida De Oliveira (cleidianeoliveiracv@gmail.com)

Ellen Gomes Do Nascimento (ellengomes376@gmail.com)

Laura Rebouças Montenegro (reboucaslaura34@gmail.com)

Maria Eduarda Oliveira Da Costa (mariaeduardaoliveiradacosta11@gmail.com)

Nádila Gomes Pereira Vieira (g.nadylla@gmail.com)

Taciana Maria Sabóia E Silva (tacysaboia01@gmail.com)

INTRODUÇÃO: Ação realizada no Lar de Idosos Martins dia 23/10. Com oficina de memória

e estimulação cognitiva. O projeto escolhido tinha como atividades em grupo que visam melhorar ou

manter as funções cerebrais, como memória, atenção, raciocínio e linguagem. Utilizamos jogos,

exercícios e outros estímulos para promover a saúde mental, a socialização e a autonomia. Oficinas

de memória e estimulação cognitiva para idosos são atividades que visam manter a mente ativa

através de exercícios que estimulam funções. OBJETIVO: O projeto de extensão atendeu ao público

alvo os idosos em casa de repouso. Foi desenvolvida a aplicação de jogos e atividades cognitivas. O

objetivo dessa ação é de estimular a socialização entre o grupo, a troca de ideias, tomadas de decisões,

estimulando assim as funções cognitivas; otimizar o processo de memória, da atenção, da

concentração, do processamento de informações e do raciocínio lógico, através das atividades

realizadas. MATERIAL E MÉTODOS: Jogos educativos e de raciocínio lógico, como caça-palavras e

dama; Materiais para atividades artísticas, como desenhos e canetas coloridas; Atividades interativas,

voltadas à memória, socialização e lazer. Esses materiais foram escolhidos por proporcionarem

estímulos cognitivos e psicossociais, reconhecidamente benéficos para o envelhecimento saudável.

RESULTADOS: Redução da solidão e do isolamento, qualidade de vida: De forma geral, o aumento

do bem-estar e da satisfação com a vida. aumento da autoestima e autoconfiança: Aprender novas

habilidades e participar ativamente em grupo reforça a percepção de valor e capacidade. O projeto

promove um envelhecimento ativo e com dignidade para os idosos.

CONCLUSÃO: Esse projeto de

extensão nos fez perceber o quanto esse tipo de atividade é importante para estimular a memória e

fazer com que futuramente essas doenças degenerativas como Alzheimer e demência não os atinjam

com tanta agressividade por falta desses estímulos, assim como também ajudam a prevenir possíveis

crises de ansiedade, depressão, insônia, episódios esses que também afetam nossa memória e

cognição. Que projetos assim sejam realizados com mais frequência, principalmente para esse

público idoso, a fim de mantê-los sempre ativos e estimulando a memória.

REFERÊNCIAS: CACHIONI, Meire. Alínea Editora: Campinas, 2003.

Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento; Política de Saúde; Ageing, 2005

Palavras-chave: lar de idosos; idoso; memória; estimulação cognitiva; saúde mental; exercícios; extensão; jogos; raciocínio lógico; estímulos.