RESUMO EXPANDIDO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM ADULTOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO “MEMÓRIA ATIVA”

Eric Rosa Pereira (eric.pereira@souzamarques.br)

Marianna Paradela Tavares (marianna.paradela2006@gmail.com)

Brenda Coutinho Dias (diasbrenda001@gmail.com)

Priscilla Valladares Broca (priscillabroca@gmail.com)

Gabrielle Peres Burlandy Januario (gabrielle.burlandy@souzamarques.br)

Paulo Alexandre De Souza São Bento (paulo.bento@souzamarques.br)

Introdução: O envelhecimento populacional está associado a mudanças cognitivas que podem afetar funções como memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico, repercutindo na autonomia e na qualidade de vida. Diante desse cenário, a estimulação cognitiva tem sido considerada uma importante estratégia para favorecer a manutenção dessas habilidades e promover o envelhecimento ativo. Nesse contexto, foi desenvolvido o projeto de extensão “Memória Ativa – Promoção da Saúde Cognitiva e Neurológica em Adultos”, vinculado ao Programa Viver Mais é Melhor: Saber, Saúde & Cidadania, com o objetivo de oferecer atividades voltadas à estimulação cognitiva e à convivência social. Objetivo: Relatar a experiência das monitoras e docentes na realização das atividades do projeto “Memória Ativa” e descrever os principais resultados observados entre os participantes. Método: Trata-se de um relato de

experiência, de caráter descritivo, desenvolvido a partir das atividades realizadas em um projeto de extensão de Enfermagem do Centro Universitário Souza Marques. Os encontros ocorreram quinzenalmente e foram conduzidos por acadêmicas de Enfermagem sob supervisão docente. Inicialmente, os participantes passaram por entrevista e anamnese, a priori (apriorísticas), estabelecidas antes da análise, com base no referencial teórico ou nas hipóteses da pesquisa, a posteriori (empíricas), emergentes do próprio material de campo, definidas durante a fase de exploração, para levantamento de informações sociodemográficas, condições de saúde e aspectos relacionados à cognição. As atividades incluíram exercícios voltados à memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico, além de jogos, palavras cruzadas, oficinas de pintura, música, contação de histórias, exercícios sensoriais e rodas de conversa sobre envelhecimento saudável e qualidade de vida. O acompanhamento ocorreu por meio da observação da participação, frequência e desempenho dos participantes durante as oficinas. Resultados: Ao longo do período de realização do projeto de extensão, observou-se assiduidade às atividades propostas, especialmente entre os participantes com frequência igual ou superior a 75%. Foram percebidos avanços em aspectos relacionados à memória, atenção e raciocínio lógico, além de maior envolvimento nas dinâmicas desenvolvidas. Também foram observadas melhorias na interação social, fortalecimento dos vínculos entre os participantes e maior segurança para expressar opiniões e compartilhar experiências. Outro aspecto identificado foi a redução temporária do desempenho de alguns participantes após o período de interrupção das atividades, evidenciando a importância da continuidade das ações de estimulação cognitiva e de neuroplasticidade. Além dos benefícios aos participantes, o projeto contribuiu para a formação das acadêmicas de Enfermagem, proporcionando vivências relacionadas à promoção da saúde, educação em saúde e cuidado à pessoa idosa. Conclusão: A experiência desenvolvida no Projeto Extensionista “Memória Ativa” demonstrou que atividades de estimulação cognitiva podem contribuir para a manutenção das funções intelectuais, para o fortalecimento da autonomia e para a ampliação da participação social de adultos e idosos. As ações realizadas favoreceram a convivência, o compartilhamento de experiências e a valorização do envelhecimento ativo. Além disso, o projeto fortaleceu a integração entre o Centro Universitário e comunidade, contribuindo para a formação acadêmica e para a promoção da saúde coletiva da população atendida.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa. 6. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado da pessoa idosa no SUS: modelo de atenção integral. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Atenção integrada para a pessoa idosa (ICOPE). Washington, D.C.: OPAS, 2020.

YOKOMIZO, J. E. Estimulação cognitiva de idosos. Barueri, SP: Manole, 2020

Estimulación Cognitiva en Adultos: Relato de Experiencia del Proyecto "Memoria Activa"

Introducción: El envejecimiento poblacional está asociado a cambios cognitivos que pueden afectar funciones como la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento lógico, repercutiendo en la autonomía y la calidad de vida. Ante este escenario, la estimulación cognitiva se considera una estrategia relevante para favorecer el mantenimiento de estas habilidades y promover el envejecimiento activo. En este contexto, se desarrolló el proyecto de extensión "Memoria Activa – Promoción de la Salud Cognitiva y Neurológica en Adultos", vinculado al Programa Viver Mais é Melhor: Saber, Saúde & Cidadania, con el objetivo de ofrecer actividades orientadas a la estimulación cognitiva y la convivencia social.Objetivo: Relatar la experiencia de las monitoras y docentes en la realización de las actividades del proyecto "Memoria Activa" y describir los principales resultados observados entre los participantes.Método:Se trata de un relato de experiencia de carácter descriptivo, desarrollado a partir de las actividades realizadas en un proyecto de extensión de Enfermería del Centro Universitário Souza Marques. Los encuentros se realizaron quincenalmente y fueron conducidos por estudiantes de Enfermería bajo supervisión docente. Inicialmente, los participantes pasaron por entrevistas y anamnesis estructuradas en torno a dos enfoques complementarios: categorías a priori (teóricas), establecidas antes del análisis con base en el referencial teórico y las hipótesis de investigación, y categorías a posteriori (empíricas), emergentes del propio material de campo y definidas durante la fase de exploración —

ambas orientadas al levantamiento de informaciones sociodemográficas, condiciones de salud y aspectos relacionados con la cognición. Las actividades incluyeron ejercicios orientados a la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento lógico, además de juegos, crucigramas, talleres de pintura, música, narración de historias, ejercicios sensoriales y grupos de conversación sobre envejecimiento saludable y calidad de vida. El seguimiento se realizó mediante la observación de la participación, la frecuencia y el desempeño de los participantes durante los talleres. Resultados: A lo largo del proyecto se observó una asistencia sostenida, especialmente entre los participantes con frecuencia igual o superior al 75%. Se percibieron avances en memoria, atención y razonamiento lógico, así como mayor involucramiento en las dinámicas grupales. También se identificaron mejoras en la interacción social, el fortalecimiento de los vínculos entre participantes y una mayor seguridad para expresar opiniones y compartir experiencias. La reducción temporal del desempeño tras las interrupciones evidenció la importancia de la continuidad de las acciones de estimulación cognitiva. Además de los beneficios para los participantes, el proyecto contribuyó a la formación de las estudiantes de Enfermería, brindando vivencias en promoción de la salud, educación en salud y cuidado de la persona mayor. Conclusión: La experiencia desarrollada en el Proyecto "Memoria Activa" demostró que las actividades de estimulación cognitiva pueden contribuir al mantenimiento de las funciones intelectuales, al fortalecimiento de la autonomía y a la ampliación de la participación social de adultos y personas mayores. Las acciones realizadas favorecieron la convivencia, el intercambio de experiencias y la valorización del envejecimiento activo. El proyecto también fortaleció la integración entre la Universidad y la comunidad, contribuyendo a la formación académica y a la promoción de la salud colectiva de la población atendida.

Referencia:

BRASIL. Ministerio de Salud. Guía de cuidados para la persona mayor. Brasília: Ministerio de Salud, 2023.

BRASIL. Ministerio de Salud. Libreta de salud de la persona mayor. 6. ed. Brasília: Ministerio de Salud, 2023.

BRASIL. Ministerio de Salud. Atención a la persona mayor en el SUS: modelo de atención integral. Brasília: Ministerio de Salud, 2024.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Atención integrada para personas mayores (ICOPE). Washington, D.C.: OPS, 2020.

YOKOMIZO, J. E. Estimulación cognitiva de personas mayores. Barueri, SP: Manole, 2020.

ENGLISH

Cognitive Stimulation in Adults: An Experience Report from the "Active Memory" Project

Introduction: Population aging is associated with cognitive changes that can affect functions such as memory, attention, language, and logical reasoning, impacting autonomy and quality of life. In this context, cognitive stimulation has been considered an important strategy to support the maintenance of these abilities and promote active aging. The "Active Memory – Promoting Cognitive and Neurological Health in Adults" extension project was developed within the Viver Mais é Melhor: Saber, Saúde & Cidadania Program, offering activities focused on cognitive stimulation and social engagement. Objective: To report the experience of student monitors and faculty in carrying out the "Active Memory" project activities and describe the main outcomes observed among participants. Method: This is a descriptive experience report developed from activities carried out in a Nursing extension project at Centro Universitário Souza Marques. Sessions were held biweekly and led by Nursing students under faculty supervision. Initially, participants underwent interviews and health assessments structured around two complementary approaches: a priori (theoretical) categories, established prior to analysis based on the theoretical framework and research hypotheses, and a posteriori (empirical) categories, emerging from the field material itself and defined during the exploratory phase — both aimed at gathering sociodemographic information, health conditions, and cognition-related aspects. Activities included exercises targeting memory, attention, language, and logical reasoning, as well as games, crossword puzzles, painting workshops, music, storytelling, sensory exercises, and discussion groups on healthy aging and quality of life. Monitoring was carried out through observation of participation, attendance, and performance during the workshops. Results: Throughout the project, consistent attendance was observed, particularly among participants with a frequency of 75% or higher. Improvements were noted in memory, attention, and logical reasoning, along with greater engagement in group dynamics. Enhanced social interaction, stronger bonds among participants, and increased confidence in expressing opinions and sharing experiences were also observed. A temporary decline in

performance following activity interruptions highlighted the importance of continuity in cognitive stimulation. Beyond participant benefits, the project contributed to the academic training of Nursing students, providing hands-on experience in health promotion, health education, and elderly care. Conclusion: The "Active Memory" extension project demonstrated that cognitive stimulation activities can contribute to the maintenance of intellectual functions, the strengthening of autonomy, and the expansion of social participation among adults and older adults. The actions carried out promoted coexistence, the sharing of experiences, and the appreciation of active aging. The project also strengthened the connection between the University and the community, contributing to academic training and the promotion of collective health for the population served.

Reference:

BRAZIL. Ministry of Health. Care guide for the elderly. Brasília: Ministry of Health, 2023.

BRAZIL. Ministry of Health. Health booklet for the elderly. 6th ed. Brasília: Ministry of Health, 2023.

BRAZIL. Ministry of Health. Care for the elderly in the SUS: model of comprehensive care. Brasília: Ministry of Health, 2024.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. Integrated care for older people (ICOPE). Washington, D.C.: PAHO, 2020.

YOKOMIZO, J. E. Cognitive stimulation of the elderly. Barueri, SP: Manole, 2020.

Palavras-chave: saúde do idoso; educação em saúde;enfermagem.