



Estimulando a mente, celebrando a vida!

Ane Caroline Tavares Nobre Amescosa, Suelio Fernandes Carolino, Suênia Fernandes Carolino, Alberto Grangeiro de Albuquerque Neto, Alcineide Pereira da Costa.

Instituto Federal de Educação da Paraíba, Campus Cajazeiras

Bacharelado em Engenharia Civil

ane.caroline@academico.ifpb.edu.br

Resumo: O envelhecimento é um processo natural que traz consigo diversas mudanças, incluindo as cognitivas. A boa notícia é que o cérebro, mesmo na idade avançada, possui uma incrível capacidade de adaptação e aprendizado, conhecida como plasticidade cerebral. A estimulação cognitiva se baseia nesse princípio, oferecendo atividades e exercícios que visam fortalecer as conexões neuronais e manter a mente ativa. Ao manter o cérebro constantemente desafiado, a estimulação cognitiva contribui para a prevenção de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer e a demência. Além disso, ela proporciona uma série de benefícios para a qualidade de vida dos idosos, como melhora da memória, aumento da atenção e concentração, desenvolvimento do raciocínio lógico e maior autoestima. Mas como funciona a estimulação cognitiva na prática? Ela pode ser realizada através de uma variedade de atividades, desde jogos, atividades artísticas, leitura, escrita e interação social. É importante que as atividades sejam adaptadas às necessidades e interesses de cada indivíduo, e que sejam realizadas de forma regular para que os resultados sejam mais eficazes. Ao participar de atividades de estimulação cognitiva, os idosos não apenas exercitam suas habilidades mentais, mas também fortalecem suas relações sociais, o que contribui para um maior bem-estar emocional. Afinal, o cérebro é um órgão social, e a interação com outras pessoas é fundamental para a saúde cognitiva. Em resumo, a estimulação cognitiva é uma ferramenta poderosa para promover um envelhecimento saudável e ativo. Ao oferecer oportunidades para que os idosos exercitem suas habilidades cognitivas, estamos contribuindo para uma vida mais longa, independente e feliz.

Palavras-chave: Envelhecimento. Estimulação Cognitiva. Qualidade de Vida. Interação Social.

Agradecimentos: IFPB, campus Cajazeiras.

