

A Influência das Atividades Práticas no Estímulo Cognitivo em Idosos

Vitória Camile Santos Teles

Acadêmica - Centro Universitário Fametro - Unifametro

Vitoria.teles@aluno.unifametro.edu.br

Thâmara Gomes dos Santos

Acadêmica - Centro Universitário Fametro - Unifametro

thamara.santos@aluno.unifametro.edu.br

Livia Campina de Carvalho

Acadêmica - Centro Universitário Fametro - Unifametro

livia.carvalho01@aluno.unifametro.edu.br

Tamara Carvalho Janeiro.

Acadêmica - Centro Universitário Fametro - Unifametro

tamara.janeiro02@aluno.unifametro.edu.br

Mireya da Silva Santana

Acadêmica - Centro Universitário Fametro - Unifametro

Mireya.santana01@aluno.Unifametro.edu.br

Aline Oliveira de Carvalho Gurgel

aline.gurgel@professor.unifametro.edu.br

Docente do Curso de Graduação em Enfermagem Centro Universitário Fametro- Unifametro.

Ana Carolina de Oliveira e Silva

ana.silva@professor.unifametro.edu.br

Docente do Curso de Graduação em Enfermagem Centro Universitário Fametro- Unifametro.

Área Temática: Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação.

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde.

Encontro Científico: V Encontro de Experiências Docentes.

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento envolve diversas mudanças cognitivas, que podem ser trabalhadas para minimizar seus impactos. **Objetivo:** Este relato tem como objetivo relatar a experiência de atividades educativas realizadas com o grupo de idosos "Construindo a Melhor Idade", em uma instituição de ensino em Fortaleza-CE. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como um relato de experiência vivenciado por Acadêmicas de Enfermagem da Unifametro, envolvendo oficinas manuais e lúdicas, como: pintura, culinária, jogos de memória e interpretação de imagens. As atividades foram realizadas em grupo, promovendo interação social e engajamento. Vem sendo realizadas desde outubro de 2023, visando o fortalecimento das funções cognitivas. Todas as atividades foram adaptadas às necessidades individuais dos idosos, e o progresso foi avaliado

continuamente através de observações e feedbacks. **Resultados:** Sendo assim, resultados mostram que essas atividades promovem a autonomia dos idosos, melhorando suas habilidades cognitivas, como: atenção, memória e funções executivas, além de promover o compartilhamento de conhecimentos. **Considerações finais:** Conclui-se que o projeto teve impacto positivo na vida dos idosos, favorecendo sua independência e revelando um ambiente acolhedor entre os participantes.

Palavras-chave: Estimulação Cognitiva 1; Idosos 2; Atividades Práticas 3.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está associado a diversas mudanças físicas e cognitivas, porém são declínios que podem ser trabalhados e evitados. Sendo assim, reconhecendo a importância de trabalhar esses declínios, a comissão de extensão da Liga acadêmica de “Envelhecimento Ativo e Saúde do Idoso” (LEASI), elaboram atividades e promovem não só a interação social, mas também o exercício mental da pessoa idosa, criando um ambiente favorável para a preservação da cognição global, o fortalecimento da memória e a velocidade de processamento, visando a melhora da qualidade de vida através de dinâmicas e atividades norteadoras, as quais aprimoram as habilidades cognitivas gerais, como: atenção, funções executivas, memória, percepção, praxia, linguagem, entre outras.

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de atividades voltadas à preservação e ao fortalecimento da função cognitiva, como a memória e a atenção, visando melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio de práticas regulares.

A Liga Acadêmica a qual busca promover a melhor idade tem como meta investigar conhecimentos sobre os fatores sociais que influenciam a vida das pessoas idosas, visto que, é preciso ter compreensão, por exemplo, de seus direitos, a fim de assegurar-lhes dignidade e amparo em diversos âmbitos da vida. Além disso, estimular o idoso a refletir, planejar e executar determinadas condutas que exijam da sua capacidade sensorial, seja ela através da audição, visão e também do tato.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre atividades voltadas para o estímulo manual e lúdico dos idosos, realizando a cada reunião temáticas que visam contribuir para a melhoria da qualidade de vida e conhecimento para terceira idade, como: atividades que estimulam habilidades manuais, cognição e memória. À vista disso, tais atividades são realizadas em grupo, promovendo a interação social e o engajamento dos participantes. A seguir, estão detalhadas as principais ações realizadas:

- **Bingo (09/2024):** Dinâmica realizada com foco de envolver o tema do Setembro Amarelo, na qual buscava enfatizar o significado das palavras que estavam presentes na cartela, promovendo a compreensão dos sentimentos e habilidade de autopercepção.
- **Jogos de Memória (06/2024):** No mês de junho, foram utilizados jogos de memória, com o objetivo de fortalecer as funções cognitivas, tais como a atenção, memória de curto prazo e raciocínio lógico e também promover a socialização.
- **Dinâmica da cooperação (06/2024):** Atividade realizada com o objetivo de promover a cooperação entre todos os idosos. Nesta dinâmica, um membro do grupo, que não conseguia ver a imagem mostrada aos demais, precisava adivinhar qual imagem estava sendo exibida com base nas dicas fornecidas pelos outros idosos. Isso estimulou o raciocínio lógico, a memória e o trabalho em equipe.
- **Memória afetiva (05/2024):** Atividade que destacava o passado das idosas, trazendo à tona lembranças de eventos marcantes. A dinâmica foi conduzida por meio da formação de grupos, onde cada equipe recebeu uma imagem. À medida que cada grupo se apresentava, os participantes compartilhavam o que mais os impressionou na imagem e como isso se relacionava com suas próprias memórias. Essa atividade trabalhou a memória, a comunicação e a aprendizagem interpessoal.
- **Culinária (04/2024):** Foi realizada uma oficina de culinária no mês de Abril, com o foco na confecção de ovos de Páscoa. A atividade foi conduzida em parceria com alunos do curso de Culinária, estimulando habilidades manuais, planejamento e trabalho em equipe
- **Jogo de interpretação de imagem (04/2024):** Atividade que proporcionou conhecimentos sobre direitos e deveres dos cidadãos na terceira idade através da dinâmica da Forca. Nela, eram exibidas imagens em que os participantes deveriam interpretar e identificar a palavra que melhor a descreveria, caso errassem, iam completando a Forca. Dessa forma, os idosos eram estimulados a conhecerem seus direitos, como também a exercitarem sua capacidade de percepção.
- **Pintura (11/2023):** Oficinas de pinturas voltadas para estimular a coordenação motora, incentivar o funcionamento do cérebro, melhorar a qualidade de vida, percepção visual e criatividade dos idosos. Com os trabalhos artísticos resultantes, realizamos uma apresentação em uma exposição de arte organizada ao final do projeto.

- Dança (12/2023): Realização de atividade mais dinâmica com a terceira idade na qual trabalhou tanto a saúde física como a mental, trazendo inúmeros benefícios como a expressão pessoal, a integração cultural e a saúde cardiovascular.
- São João (06/2024): organização de uma festa, que incluía jogos como pescaria, arremesso de argolas, boliche, entre outros. Esse ambiente descontraído, também favorece o estímulo cognitivo dos idosos. Além disso, foram oferecidas comidas típicas que contribuíram para uma experiência cultural rica e significativa.
- Dia Internacional da mulher (08/2023): Foi promovido um momento de bem-estar para as idosas, com música, conversas e práticas de autocuidado. Também houve a dinâmica “Por que eu amo ser mulher?”, na qual cada uma compartilhou, em poucas palavras, os motivos de amar ser mulher, além de abordar as dificuldades enfrentadas.
- Natal (12/2023): Realização de uma atividade de arteterapia, que explorou o significado do Natal através da pintura. Cada participante recebeu materiais para pintar e teve a liberdade de criar da maneira que considerasse mais apropriada. Ao final, foi feita uma exposição das obras em uma lousa, com o nome de identificação de cada artista, e elas puderam levar suas pinturas para casa como recordação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados alcançados revelam um impacto positivo na vida dos idosos, evidenciando o compartilhamento de conhecimentos, os quais aumentam a autonomia em seus cuidados e contribui para o aprimoramento das habilidades cognitivas em geral.

A avaliação do progresso foi feita de forma contínua, através de observações dos facilitadores e feedbacks diretos dos idosos, permitindo ajustes no planejamento das atividades e garantindo que os objetivos de estímulo cognitivo e interação social fossem atingidos. Sendo assim, as atividades foram adaptadas de acordo com as necessidades individuais dos idosos, respeitando as limitações de cada participante.

A interação que ocorre no dia do encontro com o grupo de pessoas idosas reflete em como há grupos diversificados, nas quais muitas têm acesso limitado à informação, o que pode dificultar a compreensão e a defesa dos seus direitos e deveres, e também de como cuidar de si fisicamente e mentalmente. Assim, a LIGA, ao fornecer conhecimentos que promovem um envelhecimento saudável e ativo para os idosos, observou ao longo do tempo o avanço dos saberes em várias áreas da vida dos participantes que fazem parte dos encontros

que ocorrem na Clínica Integrada de Saúde Unifametro. Um dos feedbacks dos encontros da LIGA é que, a cada reunião, novas pessoas se juntam por recomendação de participantes já envolvidos, isso torna cada encontro mais interativo, pois sempre há uma troca de experiências que favorece a interação entre todos, o que resulta na construção de laços de amizade e apoio entre os membros.

São realizadas atividades tanto individuais quanto em grupo, com cada uma delas focando em um objetivo específico. Assim, por um lado, as atividades individuais promovem a autonomia da pessoa idosa, permitindo que ela expresse suas emoções e opiniões, isso as empodera, pois contribui para o exercício de seu direito de se manifestar, uma ação que muitas vezes é negligenciada no dia a dia. Por outro lado, as atividades em grupo, nota-se a interação entre as idosas, que se apoiam mutuamente, evidenciando o aprendizado sobre o trabalho em equipe pois, as dinâmicas requerem esforços coletivos, promovendo a interação social e incentivando o compartilhamento de ideias para alcançar um objetivo comum.

Além disso, alguns familiares acompanham as idosas aos encontros na clínica, assegurando que elas aproveitem essa experiência benéfica. A família oferece suporte mútuo, favorecendo o bem-estar das idosas. Isso também age como um estímulo positivo, pois incentiva a participação delas nos encontros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a contribuição das atividades práticas para o estímulo cognitivo em idosos oferece desafios e habilidades que impulsionam suas capacidades cognitivas. Assim, observa-se que a interação com tarefas manuais ou criativas ajudam a desenvolver habilidades que mantêm a concentração. Além disso, com a participação e desenvolvimento dessas atividades, torna-se evidente a autonomia que tais atividades promovem, o que permite que a pessoa idosa realize tarefas e projetos que os façam sentir-se autossuficientes. À vista disso, o estímulo cognitivo é de suma importância para os idosos, uma vez que abrange a capacidade de estimular o cérebro de forma que o raciocínio, a concentração e a memória sejam beneficiadas.

Dessa forma, conclui-se que, os resultados obtidos evidenciam positivamente na vida dos idosos, melhorando significativamente suas habilidades cognitivas, como atenção, memória e funções executivas, além de promover o compartilhamento de conhecimentos. Desse modo, as atividades cognitivas são também promovidas por eventos de descontração que ajudam a reduzir o estresse, estimular a interação social, aumentar a

criatividade e melhorar a memória. Sendo assim, este é um projeto acolhedor, onde os participantes se sentem à vontade para aprender, conversar, estabelecer relações interpessoais e se divertir. Tudo isso contribui para o estímulo da atividade prática cognitiva entre os idosos.

Este trabalho possibilitou perceber a importância da transmissão de conhecimentos e aprendizagem para com as idosas, visto que, além do compartilhamento de informações é notório o trabalho mútuo existente entre o corpo discente e docente com o grupo de idosas, uma vez que, o aprendizado é transferido entre gerações.

REFERÊNCIAS

1. NOVOCUIDAR. Benefícios da estimulação cognitiva nos idosos. 2022. Disponível em: <https://novocuidar.pt/beneficios-da-estimulacao-cognitiva-nos-idosos>. Acesso em: 17 set. 2024.
2. GIACOMONI, Claudia H. Versão brasileira da Escala de Estresse para Adolescentes (ESA): Adaptação e propriedades psicométricas. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 211-233, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/3ChY7zYMtbH33zNhyC67FmS/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2024.
3. RUIZ, Juan Carlos Siordia et al. The Multidimensional Life Satisfaction Scale (MLSS): Spanish validation of a comprehensive measure of life satisfaction in Mexican adolescents. *Acta de Investigación Psicológica*, Ciudad de México, v. 11, n. 2, p. 24-31, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2021000200011. Acesso em: 18 set. 2024.