

MEMÓRIA E MOVIMENTO: OFICINAS DE ESTÍMULO COGNITIVO

Maria Fernanda Kunz Viana¹, Vanessa Bugs Gonçalves¹ *

*Orientador

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Ibirubá, RS, Brasil.

O projeto tem como objetivo estimular a memória e promover o bem-estar físico, mental e social dos participantes. Além disso, busca oferecer um espaço que incentive o envelhecimento ativo e promova melhor qualidade de vida. Pesquisas apontam que a estimulação cognitiva em pessoas idosas pode melhorar o desempenho em diversas atividades cotidianas e exercer impacto na qualidade de vida. Por outro lado, estes estudos também mostram que prejuízos na memória podem acarretar nos idosos a perda de autoestima, sentimento de inutilidade, isolamento social e familiar e, até mesmo, desencadear o aparecimento de doenças, a exemplo dos transtornos de ansiedade e depressão. Frente a essas questões, foram elaboradas atividades que uniram desafios cognitivos a experiências de socialização por meio de oficinas. Nas oficinas, que contam com cerca de 20 idosas, as participantes são divididas em três estações distintas. Cada estação tem duração média de 15 minutos e propõe desafios voltados a diferentes habilidades cognitivas, como memória, atenção, concentração e raciocínio lógico. As atividades incluíram, por exemplo, exercícios de memória sequencial, identificação e reprodução de padrões visuais, jogos de cartas e desafios de atenção concentrada. Ao término de cada período, ocorre a troca de estação, permitindo que todas vivenciem as propostas planejadas. Para incentivar a continuidade do exercício cognitivo no cotidiano, foi elaborada uma cartilha com atividades diversificadas, que possibilita a realização de uma tarefa por dia até a realização do próximo encontro. Além da cartilha, as participantes receberam atividades de estimulação cognitiva, intitulados “comandos”, com tarefas diárias que envolvem diferentes aspectos da memória, atenção e raciocínio, como descrever trajetos cotidianos ou recordar detalhes de experiências pessoais, com o objetivo de manter o cérebro ativo. Entende-se que as atividades realizadas no projeto puderam proporcionar a construção de um envelhecimento saudável e inclusivo, possibilitando a criação de um espaço de convivência e de aprendizagem. As atividades propostas contribuíram não apenas para o fortalecimento das funções cognitivas, mas também para a valorização da autoestima, socialização e bem-estar das participantes. Dessa forma, o projeto evidencia a importância de iniciativas que levem em consideração o público mais idoso, reforçando a estimulação contínua de práticas cognitivas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chave: Idosas; Memória; Envelhecimento.

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX N° 39/2024