

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

SARAH LETÍCIA LIMA ALBUQUERQUE

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: sarahleticia259@gmail.com

SAMYLA DE SOUSA MARTINS

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: samylamartins03@gmail.com

MARIA EDINALVA RODRIGUES DE AQUINO

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: prudencioedinalva12345@gmail.com

MARLY PEREIRA DE SOUSA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: souzamarly89@gmail.com

SAULO FREITAS FERREIRA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: fsaulo680@gmail.com

ANICE HOLANDA NUNES MAIA

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e traz consigo mudanças cognitivas, como o declínio da memória, diminuição da velocidade de raciocínio e dificuldades na atenção e resolução de problemas. A estimulação cognitiva é fundamental para retardar o avanço das mesmas e amenizar seus sintomas, além de melhorar as funções cerebrais, a confiança, autonomia, e a autoestima trazendo uma melhora significativa na qualidade de vida dos idosos. O objetivo deste trabalho é discorrer sobre a estimulação cognitiva aplicada à promoção do envelhecimento saudável. Trata-se de um relato de experiência das atividades curriculares de extensão realizadas na Casa de Acolhimento São João Calábria/Remanso da Paz, em Quixadá-CE, contando com quatro atividades práticas, no horário das 10:00h às 11:00h, que ocorreram nas seguintes datas: (01/03/2023, 08/03/2023, 14/03/2023, 15/03/2023, 21/03/2023, 22/03/2023 e 10/04/2013). As atividades propostas primeiramente foram uma roda de conversa, para coletar informações e receber as demandas que eram trazidas. Posteriormente foram sendo aplicadas atividades que pudessem desenvolver a estimulação das funções cognitivas, sobretudo, a memória, a atenção, a percepção, o raciocínio, as emoções e a capacidade de resolução de problemas. Para isso, foram aplicadas mais de 10 atividades de estimulação cognitiva, como jogo dos 7 erros, jogos de labirinto, tangram, passa a caixa, dentre outros. Na primeira visita, os idosos foram divididos e cada grupo recebia duas ou mais atividades, para que pudesse ser proporcionado um ambiente maior de interação social e descontração, vale ressaltar que uma parte considerável dos idosos apresentavam um interesse maior para atividades que envolviam a criatividade artística, sendo essa, a segunda ação a ser desenvolvida com atividades como por exemplo, pintar e desenhar. A equipe acompanhou de perto esses idosos, dando-lhes, sempre que possível, suporte e apoio para a realização das atividades que foram desenvolvidas ao longo das visitas. As ações foram alinhadas com o propósito da instituição e o desejo dos idosos, com recomendações e de acordo com a literatura científica

II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

escolhida. Conclui-se que, as ações desenvolvidas puderam trazer benefícios aos idosos, sendo escolhida trabalhar atividades de estimulação cognitiva que pudessem ainda envolver processos físicos e emocionais. Tendo em vista que essas atividades estimulam várias funções cognitivas, como a atenção, a memória, o raciocínio e a tomada de decisões. Os idosos que praticam atividades desse gênero podem, a longo prazo, retardar e prevenir o declínio cognitivo, que é inerente a essa fase do desenvolvimento humano, ou estabilizar-se, desse modo, sendo proporcionado autonomia e qualidade de vida. Acredita-se, que as experiências vivenciadas com os idosos no Remanso da Paz foram de grande importância para a formação acadêmica/profissional e humana, foram por meio de vários encontros de planejamento e ação que teve-se a oportunidade de alinhar conhecimento científico com a prática. Por fim, as ações encerradas causam contentamento pela certeza da contribuição significativa para o bem-estar dos idosos que frequentam a Casa de Acolhida de São João de Calábria.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Casa de Acolhida. Saúde da Terceira Idade.