

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.64>

A oficina do cérebro: relato de experiência com a população idosa

Sophia Viana de Castro Paganucci¹; Eduarda Lima Silva¹; Gabriela Souza Castro¹; Julia Maria do Carmo Hisamatsu¹; Letícia Maria de Medeiros¹

O envelhecimento populacional é um fenômeno global com importantes implicações sociais, econômicas e em saúde pública. No Brasil, o aumento da expectativa de vida tem gerado uma crescente demanda por estratégias que promovam a qualidade de vida, autonomia e bem-estar da população idosa (IBGE, 2023). Com o avanço da idade, é comum a ocorrência de alterações nas funções cognitivas — como memória, atenção e raciocínio — e motoras, o que pode comprometer a independência funcional e aumentar o risco de isolamento social, quedas e desenvolvimento de transtornos neuropsiquiátricos, como depressão e demência (Almeida et al., 2020).

Nesse cenário, o conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde, enfatiza a importância de oportunidades para saúde, participação e segurança a fim de melhorar a qualidade de vida na velhice. Uma das estratégias eficazes para esse propósito tem sido o desenvolvimento de oficinas de estimulação cognitiva e funcional, como a “Oficina do Cérebro”, que se propõem a fortalecer as habilidades mentais e motoras por meio de atividades lúdicas, acessíveis e interativas (Silva et al., 2024).

¹Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: sophia_vcpaganucci@hotmail.com

² Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: matheus.guimaraes@baraodemaua.br

Diante do exposto, o projeto tem como objetivo estimular a saúde mental dos idosos por meio de práticas voltadas ao fortalecimento das funções cognitivas, frequentemente comprometidas pelo processo de envelhecimento e pela falta de estimulação adequada. As atividades desenvolvidas buscaram promover o engajamento cognitivo, a socialização e o fortalecimento emocional, com foco na valorização da pessoa idosa como pessoa autônoma e capaz de aprender e se desenvolver em qualquer fase da vida. Este relato de experiência descreve uma oficina dividida em três estações: memória, raciocínio e coordenação motora, cada uma com objetivos específicos para preservar habilidades mentais e físicas na população idosa.

O projeto Oficina do Cérebro foi realizado com participantes do grupo de idosos vinculado ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos MARINCEK, localizado no bairro Antônio Marincek, em Ribeirão Preto (SP). Participaram 20 indivíduos com idade igual ou superior a 50 anos residentes na comunidade local. Inicialmente, os participantes assistiram a uma palestra introdutória sobre memória, raciocínio e coordenação motora, com linguagem acessível, enfatizando a neuroplasticidade, a importância da estimulação cognitiva e tarefas rotineiras que podem contribuir para o fortalecimento de conexões neuronais.

Na etapa seguinte, os idosos participaram de oficinas práticas, organizadas em uma mesa ampla que comporta todos os participantes sentados, a fim de promover acessibilidade e conforto. As atividades foram divididas em três áreas temáticas: raciocínio, memória e coordenação motora.

Na área do raciocínio, aplicaram-se o jogo dos sete erros e o caça-palavras, visando estimular atenção sustentada, percepção visual e lógica. Na temática da memória, utilizou-se o Desafio da Memória, no qual os participantes memorizavam objetos dispostos em uma bandeja e, posteriormente, identificaram quais foram removidos, exercitando memória de curto prazo da atenção concentrada e da recuperação de informações, essencial no funcionamento cognitivo no dia a dia.

Para a coordenação motora, foi empregado o Teste Soda Pop, uma atividade adaptada que consistia na manipulação de latas de refrigerante distribuídas alternadamente sobre círculos desenhados em uma cartolina. Os participantes deviam virar as latas com a mão dominante e, posteriormente, com a não dominante,

exercitando a coordenação motora fina e grossa. Dessa forma pode-se simular movimentos cotidianos importantes, como vestir-se e manusear objetos.

Importante destacar que as atividades foram adaptadas conforme as limitações individuais, respeitando a diversidade funcional dos participantes. Um exemplo notável foi a adaptação do Desafio da Memória para uma idosa com dificuldade na fala, que respondeu por meio de gestos.

Ao final, foi aplicado um questionário digital por meio do Google Forms com o objetivo de traçar o perfil dos participantes, abordando hábitos de vida, condições de saúde, aspectos emocionais e rotina diária. A aplicação foi oral para garantir acessibilidade a idosos com dificuldades de leitura. O instrumento investigou a prática de atividades de lazer, frequência de esquecimentos, execução de tarefas cotidianas, apoio familiar, presença de doenças crônicas, estado emocional recente e satisfação com a vida. Essa etapa foi fundamental para contextualizar a realidade dos idosos, identificar demandas específicas e orientar futuras intervenções voltadas à promoção da saúde integral no envelhecimento.

As atividades e jogos propostos durante a realização do projeto “Oficina do Cérebro”, foram muito bem desenvolvidas pelas idosas que participaram. Foi possível observar diferentes níveis de desempenho entre os participantes. O questionário aplicado durante o projeto revelou que a maioria dos idosos participantes praticam atividades de lazer, realizam atividades cotidianas de forma independente, possuem uma família presente, convivem com doenças crônicas e estão satisfeitos com a vida. Um número menor de participantes tem o hábito de leitura, jogam jogos de raciocínio e esquecem objetos frequentemente.

A experiência do projeto evidenciou o impacto positivo que atividades que trabalham a coordenação, memória e raciocínio podem ter na vida dos idosos, pois além de promover estímulos para essas áreas abordadas, também proporciona momentos de socialização.

Para as estudantes que realizaram o projeto, foi uma oportunidade de aplicar o conhecimento teórico em um contexto real e humanizado, o que favoreceu o aprendizado e contribuiu para a formação acadêmica das estudantes. Essa vivência reforçou habilidades de comunicação, empatia e a importância de ações de extensão como instrumento de transformação para a comunidade.

Conflito de interesses: os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

Palavras-chave: idosos; neuroplasticidade; raciocínio; memória; coordenação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vivaldo Gemaque de; NASCIMENTO JUNIOR, Jorge Carlos Menezes; CARDOSO, Pablício Pereira. Depressão no idoso: fatores de risco, prevenção e estratégias de cuidado. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 8, p. 11663–11668, 2023.

IBGE. *Tábua completa de mortalidade para o Brasil: 2022*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023.

MAPURUNGA, Lia Almeida; CARVALHO, Elcyana Bezerra Elcyana Bezerra. A Memória de Longo Prazo e a Análise Sobre sua Função no Processo de Aprendizagem. *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas*, v. 19, n. 1, p. 66-72, 2018.

PINHEIRO, Sarah Brandão; GOMES, Mariana Lima. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve: uma revisão sistemática. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 4, n. 1, p. 71-77, 2014.

SALLES, Paulo Gil et al. Influência da Dança de Salão na coordenação motora de idosos. *Revista Presença*, v. 3, n. 8, p. 55-66, 2017.