IDOSOS NA ATIVA: FOCO NO COGNITIVO

Ana Clara Barbosa[1], Gabriela Raimundo[1], Giovanna Piantino[1], Guilherme Pereira[1], João Victor Portela[1], Julia Alves Costa Silva[1], Julia Tordato[1], Laura Silva[1], Lucas Cauê Silva[1], Thaine Reis Ribeiro[1], Yuri José de Oliveira Conte[1], Edna Messias de Freitas Santos[2]

[1] Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

[2] Docente/Orientadora do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

Endereço para contato: edna.professor.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

Este relato de experiência descreve as ações e os impactos do projeto de extensão universitária intitulado "Idosos na Ativa: Foco no Cognitivo", idealizado e executado por acadêmicos do curso de Psicologia da Faculdade Atenas em Passos-MG. A intervenção foi realizada no Lar São Vicente de Paulo junto a idosos institucionalizados de ambos os sexos. O objetivo principal do estudo consistiu em estimular a saúde mental e o bem-estar dos residentes por meio de oficinas lúdicas e interativas dispostas em estações, visando fortalecer funções mentais superiores como atenção, memória, linguagem, coordenação motora e raciocínio lógico. A metodologia, fundamentada nas precesitos do Envelhecimento Ativo e da Psicologia do Envelhecimento, englobou a aplicação de quatro ferramentas práticas: Jogo da Memória afetivo, Bingo dos Animais, Jogo do Equilíbrio do Copo com barbantes e uma atividade de discriminação visomotora com figuras de mãos. Os resultados evidenciaram uma melhora expressiva nos níveis de engajamento social, ativação de memórias de curto prazo e semântica, além do fortalecimento de vínculos afetivos e do humor. O projeto demonstrou a importância da extensão para mitigar os efeitos do isolamento em instituições de longa permanência e lapidar a sensibilidade prática dos futuros psicólogos.

Palavras-chaves: Estimulação Cognitiva; Envelhecimento Ativo; Instituição de Longa Permanência; Psicologia.

ABSTRACT

This experience report describes the actions and impacts of the university extension project entitled "Idosos na Ativa: Foco no Cognitivo", created and executed by Psychology students from Faculdade Atenas in Passos-MG. The intervention was carried out at Lar São Vicente de Paulo with institutionalized elderly residents of both sexes. The main objective of the study was to stimulate the mental health and well-being of the residents through playful and interactive workshops arranged in stations, aiming to strengthen higher mental functions such as attention, memory, language, motor coordination, and logical reasoning. The methodology, based on the principles of Active Aging and the Psychology of Aging, encompassed the application of four practical tools: an affective Memory Game, Animal Bingo, the Cup Balance Game using strings, and a visual-motor discrimination activity with hand shapes. The results highlighted a significant improvement in social engagement levels, short-term and semantic memory activation, as well as the strengthening of affective bonds and mood. The project demonstrated the importance of university extension to mitigate the effects of isolation in long-term care institutions and to polish the practical sensitivity of future psychologists.

Keywords: Cognitive Stimulation; Active Aging; Long-Term Care Institution; Psychology.

1. INTRODUÇÃO

No cenário demográfico brasileiro contemporâneo, a pessoa considerada idosa é aquela que conta com 60 anos ou mais de idade, tendo o respaldo de direitos fundamentais

consolidados por legislações específicas que visam assegurar sua saúde, dignidade, respeito intrínseco e ampla participação social.

Dados do cenário nacional evidenciam um célere processo de transição epidemiológica e envelhecimento populacional, apontando que o contingente de indivíduos inseridos nessa faixa etária apresentou um crescimento exponencial nas últimas décadas, o que demanda estratégias urgentes direcionadas ao bem-estar desse grupo. Nesse sentido, o conceito de "envelhecimento ativo" surge como um eixo orientador essencial, compreendido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, segurança e inserção comunitária, com o escopo de melhorar de forma substancial a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Os alicerces desse paradigma repousam sobre os princípios da autonomia individual, do autocuidado assistido e do reconhecimento pleno das contribuições da pessoa idosa nas esferas familiar e social. Sob a ótica do funcionamento neurocognitivo, o avançar da idade pode acarretar modificações graduais em processos mentais complexos, incluindo a memória, os níveis de atenção sustentada e o controle das funções executivas, exibindo contudo expressiva variabilidade biológica interindividual. Estudos no campo da gerontologia sugerem que a inserção em atividades comunitárias, o convívio interpessoal, o lazer e o estímulo mental sistemático funcionam como robustos fatores de proteção contra o declínio cognitivo e o isolamento asilar.

Em consonância com essas evidências, intervenções breves pautadas na ludicidade e na estimulação cognitiva, quando desenhadas com rigor ético e intencionalidade pedagógica, promovem a manutenção da saúde mental e o fortalecimento de vínculos afetivos, sobretudo em idosos institucionalizados.

Ademais, propostas extensionistas calcadas nessa vertente não apenas beneficiam a qualidade de vida da comunidade asilar, mas também enriquecem de forma ímpar a formação acadêmica, despertando nos estudantes a escuta sensível e a competência técnica para o cuidado gerontológico.

Frente a essa realidade, o projeto de extensão "Idosos na Ativa: Cognitivo em Foco" foi estruturado. O presente artigo tem por objetivo relatar a experiência prática da execução de oficinas lúdico-cognitivas integradas, concebidas com o propósito de estimular as funções mentais superiores e favorecer as trocas sociais entre idosos residentes em uma instituição de longa permanência.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto foi executado nas dependências do Lar São Vicente de Paulo, instituição de longa permanência para idosos (ILPI) localizada no município de Passos-MG. O público-alvo foi composto por idosos residentes na referida instituição. A intervenção ocorreu em um único encontro presencial e comunitário, concentrado no período vespertino, cumprindo uma carga horária de quatro horas de atividades diretas (das 13h às 17h). A metodologia adotada fundamentou-se nos aportes teóricos da Psicologia do Envelhecimento e nas diretrizes internacionais de envelhecimento saudável. Priorizou-se a estruturação de estações ou circuitos de oficinas dinâmicas conduzidas por grupos segmentados de discentes, formato que garantiu aos idosos a liberdade de livre circulação e engajamento conforme seus interesses espontâneos.

Previamente à intervenção, realizou-se uma visita técnica de alinhamento com a diretoria e a psicóloga responsável pelo Lar, visando adequar a complexidade das dinâmicas às demandas e limitações específicas do público institucionalizado.

As oficinas foram operacionalizadas a partir de quatro frentes metodológicas distintas, detalhadas na tabela a seguir:

Estação Pedagógica	**Descrição Operacional da Atividade**	**Funções Cognitivas e Motores Estimuladas**
Jogo da Memória	Disposição de cartas viradas para baixo em pares correspondentes. Utilizaram-se figuras de frutas, flores e objetos cotidianos para eliciar memórias afetivas.	Memória de curto prazo, atenção sustentada, percepção visual e raciocínio lógico.

Estação Pedagógica	Descrição Operacional da Atividade	Funções Cognitivas e Motores Estimuladas
Bingo dos Animais	Adaptação do modelo tradicional, substituindo os numerais por ícones de animais nas cartelas. O sorteio era verbalizado e associado visualmente. Ofereceu-se como reforço positivo caixas de bombom, Bis e paçoca.	Memória semântica, atenção seletiva, associação visuoespacial e processamento de informações.
Equilíbrio do Copo	Desafio motor coletivo focado em movimentar e empilhar copos descartáveis utilizando uma rede de barbantes operada conjuntamente por fios, sem toque manual direto.	Coordenação motora fina, controle de força proximal, memória de trabalho, cooperação e tomada de decisão.
Discriminação Visomotora	Reprodução de sequências motoras a partir de comandos em um painel impresso que exigia a identificação de imagens de mãos (abertas ou fechadas) e formas geométricas básicas.	Atenção dividida, velocidade de processamento, coordenação bilateral e controle executivo.

A coleta de dados e a avaliação do impacto da experiência ocorreram de maneira contínua e eminentemente qualitativa. As ferramentas avaliativas centraram-se na observação sistemática participante e no registro reflexivo das reações, manifestações verbais e interações afetivas apresentadas pelos idosos em diários de campo individuais confeccionados pelas acadêmicas de psicologia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados decorrentes da execução prática do projeto demonstraram o cumprimento integral dos propósitos extensionistas pautados na estimulação cognitiva e na socialização gerontológica, alinhando-se aos pressupostos teóricos que defendem a atividade psicossocial na velhice. Na oficina do **Jogo da Memória**, detectou-se uma marcante heterogeneidade cognitiva entre os residentes. Enquanto a maior parte exibiu relativa preservação da memória operacional, executando os pareamentos de forma independente, alguns idosos apresentaram declínio na concentração e lentificação devido ao contexto de institucionalização. Todavia, a reiteração do estímulo e o suporte visual facilitaram o desempenho nas rodadas subsequentes, ilustrando o mecanismo de reorganização e assimilação adaptativa mental disparado pelo contato empírico com novos desafios lúdicos.

O **Bingo dos Animais** revelou-se a estação de maior impacto socioemocional e engajamento grupal. A substituição dos números tradicionais por figuras faunísticas ativou com sucesso a memória semântica dos idosos, minimizando as barreiras decorrentes de déficits de escolaridade ou letramento. Embora os participantes com perdas cognitivas severas necessitassem de suporte verbal contínuo dos mediadores para acompanhar as pedras sorteadas, a atividade fomentou um clima asilar permeado por risos, comunicação espontânea e redução do isolamento. Esse cenário confirma o valor de intervenções lúdicas para evocar afetos positivos e restabelecer o sentimento de pertença social na velhice.

Nas oficinas voltadas à **Coordenação Visomotora e Atividade das Mãos**, os idosos executaram movimentos de pareamento gestual e manipulação de copos com precisão quando solicitados de forma unimanual. Contudo, ao serem introduzidos comandos complexos exigindo coordenação bilateral síncrona ou atenção dividida (como traçar duas formas ou interpretar mãos abertas e fechadas simultaneamente), os participantes manifestaram dificuldades executivas acentuadas e maior tempo de latência na resposta motor. Essa lentificação do processamento reflete o curso natural do envelhecimento neurológico, contudo, a capacidade de concluir as tarefas após repetições sucessivas evidenciou a manutenção da neuroplasticidade e da aprendizagem progressiva em idosos institucionalizados, desde que expostos a estímulos contínuos e significativos. Pontualmente, observou-se que vários participantes usaram o espaço físico dessas estações prioritariamente para buscar contato social e diálogo afetivo com os acadêmicos, reiterando a forte demanda por suporte emocional latente no ambiente asilar.

Em uma síntese geral, os resultados atestam ganhos robustos de tripla ordem: **cognitiva**, pelo exercício das funções executivas e mnêmicas; **socioemocional**, mediante a melhora visível do humor e da comunicabilidade asilar ; e **educacional**, oportunizando aos graduandos em Psicologia a imersão na prática profissional sob uma postura clínica sensível, empática e dotada de adaptabilidade técnica. Adicionalmente, o uso estratégico de reforços positivos materiais (os doces e chocolates ofertados como premiação) funcionou como um elemento motivacional catalisador indispensável para garantir a adesão sustentada dos idosos ao longo de toda a tarde interventiva.

4. CONCLUSÃO

A materialização do projeto "Idosos na Ativa: Foco no Cognitivo" consolidou-se como uma intervenção de relevante impacto social no Lar São Vicente de Paulo em Passos-MG, proporcionando um espaço qualificado de convivência, estímulo neurológico e valorização da subjetividade da pessoa idosa. A utilização de dispositivos lúdicos demonstrou ser uma ferramenta de alta resolutividade pedagógica para ativar a atenção, a linguagem e a memória, promovendo de forma concreta os pilares do envelhecimento ativo no âmbito de instituições de longa permanência.

Para o corpo discente da Faculdade Atenas, a vivência oportunizou a indissociabilidade entre os conceitos científicos de sala de aula e as demandas reais da comunidade, sedimentando competências humanísticas voltadas à escuta qualificada e ao manejo humanizado de populações em vulnerabilidade institucional. Diante dos benefícios auferidos e do engajamento observado, ressalta-se a necessidade imperativa de dar perenidade e regularidade a projetos dessa natureza, transformando a estimulação cognitiva continuada em uma política permanente de promoção da saúde mental e manutenção da autonomia na velhice.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARGIMON, Irani Iracema de Lima; STEIN, Lilian Milnitsky. Aspectos cognitivos do envelhecimento. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 9, n. 2, p. 325-326, 2005.

BORGES, M. G. S.; ROCHA, L. R.; COUTO, E. B.; MANCINI, P. C. Comparação do equilíbrio, depressão e cognição entre idosas institucionalizadas e não-institucionalizadas. **Revista CEFAC**, v. 15, n. 5, p. 1073-1079, 2013.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF, 2003.

DAMÁSIO, António. **E o cérebro criou o homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

ERIKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. Rio de Janeiro: Almedina, 1987.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2022**: População e domicílios. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. 4. ed. Campinas: Alínea, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: OPAS/OMS, 2005.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PIAGET, Jean. **O mecanismo do desenvolvimento mental**. Rio de Janeiro: Orlando Corinto, 1971.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Active ageing**: a policy framework. Geneva: WHO, 2002.