

PRÁTICAS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA: VIVÊNCIA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Mariana da Cruz Abreu (Universidade Estadual de Maringá)

Aldo Lopes da Costa Júnior (Universidade Estadual de Maringá)

Rafaela Ferreira Machado (Universidade Estadual de Maringá)

Eloise Panagio Silva (Universidade Estadual de Maringá)

Guilherme Malaquias Silva (Universidade Estadual de Maringá)

Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera (Universidade Estadual de Maringá)

E-mail: ra135043@uem.br

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional constitui um fenômeno mundial crescente, marcado pelo aumento da expectativa de vida e pela necessidade de estratégias que favoreçam o envelhecimento ativo e saudável. Nesse contexto, a estimulação cognitiva surge como recurso essencial para preservar funções mentais, promover a neuroplasticidade e contribuir para a qualidade de vida da pessoa idosa.

Objetivo: Relatar a experiência de uma estudante de enfermagem na realização de atividades de estímulo cognitivo com idosos, destacando sua relevância para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no Centro Dia de Maringá, vinculado a um projeto de extensão. As atividades foram planejadas e aplicadas por acadêmicos de enfermagem em duas sextas-feiras de cada mês. Cada encontro abordou um domínio específico da cognição, totalizando dez encontros, com média de 25 idosos participantes.

Resultados: As atividades favoreceram a preservação das funções cognitivas e estimularam a neuroplasticidade, além de promoverem interação social, fortalecimento da autoestima e sentimento de pertencimento. Pequenas dificuldades foram observadas em memória recente e atenção, sendo ajustadas de forma inclusiva. **Considerações finais:** Conclui-se que a estimulação cognitiva representa uma estratégia eficaz para promover autonomia, bem-estar e envelhecimento saudável, além de contribuir para a formação acadêmica de futuros profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: Envelhecimento Saudável; Cognição; Idoso; Qualidade de vida.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial intensificado nas últimas décadas pelo aumento da expectativa de vida e melhoria das condições de saúde. A

Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos deverá dobrar, alcançando 2 bilhões de indivíduos (Organização Mundial da Saúde, 2020). Nesse cenário, cresce a preocupação em desenvolver estratégias que favoreçam o envelhecimento ativo, preservando capacidades funcionais, emocionais e cognitivas (BRASIL, 2021).

O processo de envelhecimento envolve mudanças biológicas e psicológicas que comprometem funções como memória, percepção visuoespacial, linguagem, praxia e função executiva. Quando não estimuladas, essas alterações contribuem para a perda de autonomia e fragilidade do idoso (Bello *et al.*, 2020). Assim, práticas de estimulação cognitiva tornam-se fundamentais para promoção e manutenção e desenvolvimento de habilidades. O objetivo deste relato é apresentar a experiência de uma estudante de enfermagem na realização de atividades de estimulação cognitiva com idosos e discutir sua importância no contexto do envelhecimento.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de uma acadêmica de enfermagem, sobre o planejamento e execução de atividades de estímulo cognitivo desenvolvido com idosos de um Centro Dia de Maringá, espaço destinado ao cuidado e acolhimento desse público. As atividades foram planejadas e executadas por estudantes de enfermagem, mestrandos e doutorandos orientados por uma professora coordenadora do projeto de extensão, intitulado: Assistência domiciliar às famílias de idosos dependentes de cuidado (ADEFI).

As ações tiveram início em abril e seguem em andamento, totalizando cerca de dez encontros, com participação média de 25 idosos. Os encontros ocorreram em duas sextas-feiras de cada mês, cada um dedicado a um domínio específico da cognição. Nas ocasiões, foram realizadas duas atividades previamente selecionadas e revisadas, sob supervisão dos pós-graduandos.

As práticas buscaram estimular os domínios da cognição, a saber: memória, praxia, linguagem, funções executivas e percepção visuoespacial. As atividades foram adaptadas às capacidades dos idosos atendidos, considerando as pequenas dificuldades apresentadas. As intervenções relacionaram-se ao cotidiano, favorecendo identificação e engajamento.

Entre as atividades destacaram-se: exercícios de memória (recordação de músicas, associação de imagens, lembranças pessoais); praxia e atividades manuais (confeção de objetos, pintura, artesanato); linguagem (rodas de conversa, leitura, trava-língua, ditado popular, debates); funções executivas (desafios de organização e resolução de tarefas práticas); percepção visuoespacial (jogos de encaixe, quebra-cabeças).

3. Resultados e Discussão

As atividades mostraram impacto positivo, evidenciado pela adesão, satisfação e engajamento dos participantes. A estimulação cognitiva favoreceu a neuroplasticidade, preservando funções cognitivas e autonomia, além de alinhar-se às diretrizes de envelhecimento ativo da OMS (Organização Mundial da Saúde, 2020).

Constatou-se boa participação, permitindo tarefas diversificadas, embora alguns idosos apresentassem dificuldades de atenção e memória recente. Para atender às demandas, as atividades foram adaptadas a fim de evitar frustrações.

As práticas em grupo favoreceram interação social, bem-estar emocional e autoestima, aspectos essenciais para o envelhecimento ativo. As atividades estimularam lembranças afetivas, coordenação motora fina, expressão verbal, resolução de problemas e atenção. Música e artesanato destacaram-se por fortalecer vínculos sociais, reduzir isolamento e gerar pertencimento.

O impacto emocional refletiu-se em autoestima, engajamento e motivação coletiva, mostrando que a estimulação deve contemplar dimensões cognitivas, afetivas e relacionais. Esses achados estão em consonância com estudos que apontam a estimulação cognitiva como eficaz na promoção do bem-estar e da qualidade de vida, reforçando a importância da interdisciplinaridade e do planejamento (Bello *et al.*, 2020).

Considera-se que a implementação contínua dessas atividades em instituições pode retardar os efeitos do envelhecimento, prevenir fragilidades e potencializar a saúde global. Recomenda-se a ampliação de políticas públicas e ações interdisciplinares que assegurem dignidade, inclusão e cuidado integral à população idosa em crescimento.

4. Considerações

A experiência evidenciou que atividades cognitivas são recursos essenciais para promoção do envelhecimento ativo e saudável. A condução por estudantes de enfermagem permitiu integrar teoria e prática, favorecendo o aprendizado acadêmico e o bem-estar dos idosos.

Os exercícios voltados à memória, praxia, linguagem, funções executivas e percepção visuoespacial propiciaram a manutenção da plasticidade cerebral, capaz de preservar a autonomia, a identidade pessoal e fortalecer as relações sociais. As adaptações mostraram-se fundamentais para respeitar as limitações individuais e garantir inclusão.

Referências

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento ativo e saudável: diretrizes para implementação**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BELLO, G. de O. *et al.* **Impacto de atividades cognitivas e físicas na saúde mental de idosos em uma instituição de longa permanência no interior de Minas Gerais: relato de experiência**. CONTRIBUCIONES A LAS CIÊNCIAS SOCIALES, [S. l.], v. 18, n. 1, p. e14395, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.1-076. Acesso em: 25 ago. 2025.