



PRÁTICA EXTENSIONISTA NA DISCIPLINA SAÚDE DO IDOSO: A IMPORTÂNCIA DE SE EXERCITAR A MEMÓRIA NO ENVELHECIMENTO

Arielle Santos Teixeira¹

Lorena de Paula Santana¹

Karen Larissa Junca Ferreira¹

Karen Avelar Leopoldino dos Reis²

Tatiana Teixeira Barral de Lacerda³

INTRODUÇÃO: Dentre os maiores avanços da humanidade no último século está o aumento da expectativa de vida populacional, efeito de melhorias nos setores sociais, econômicos e de saúde. Sendo assim, os estudos relacionados aos idosos se tornaram de extrema importância para a ciência ao longo do tempo, pois é necessário a construção de um conjunto de ações que possa assegurar a qualidade de vida das pessoas nessa fase. Um dos principais problemas de saúde que envolve as atividades de vida diária e a participação dos idosos é o comprometimento da memória. O cérebro possui uma capacidade de armazenar informações/lembranças, que quando buscadas podem ser recuperadas. Isso é chamado de memória, que são formações de conexões feitas pelos neurônios e células nervosas através das sinapses, podendo ser vivenciadas em âmbitos individuais e coletivas. O objetivo deste trabalho foi estimular o processo cognitivo de indivíduos idosos, retardando a perda progressiva ao longo do tempo. **MATERIAL E MÉTODOS:** Tendo em consideração a importância da educação em saúde para um envelhecimento saudável, foi proposta a realização de uma oficina de memória por parte dos alunos da disciplina de Saúde do Idoso, do 5º período do curso de Fisioterapia. Participaram dessa oficina setenta idosos que realizam atividades no Centro de Convivência Casa Girassol, uma ONG localizada em Betim. A oficina foi desenvolvida a partir de duas dinâmicas consecutivas. No início da primeira dinâmica nomeada “Uma palavra uma música” os idosos foram divididos em dois grupos, sendo que esses grupos competiram entre si. Os discentes deveriam retirar palavras de um saco plástico, e os idosos participantes deveriam se lembrarem de uma música que continha essa palavra. Na segunda dinâmica

¹ Discente do 6º período de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

² Discente do 7º período de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

³ Doutora em Ciências da Reabilitação. Docente da Faculdade de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

nomeada “Adedanha”, os discentes entregavam uma folha de papel sulfite para cada grupo que deveria escrever nomes de pessoas, lugares, cor, fruta, objeto e animais com a letra sorteada. Ao final da oficina, o grupo que obteve maior pontuação foi premiado com um troféu de primeiro lugar e o grupo, de menor pontuação, com um troféu de segundo lugar. No final da oficina, foram realizadas algumas perguntas aos idosos com o objetivo de avaliar a pertinência da prática extensionista. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Os idosos da Casa Girassol avaliaram positivamente a prática e se mostraram empolgados com as atividades propostas pelos discentes, possibilitando o exercício da memória de forma criativa e dinâmica. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante do trabalho, é notório que o treino mnemônico estimula alterações no funcionamento cognitivo, que promove melhorias na funcionalidade e na independência do idoso. Sendo assim, estimular dinâmicas práticas de treino de memória é fundamental para essa população. A realização desse trabalho permitiu não apenas a construção e compartilhamento de competências técnicas, mas também a descoberta de outras vivências oportunizadas pela realização da atividade proposta

Palavras-chave: Idosos; Dinâmicas; Memória; Práticas; Educação em saúde; Saúde.

Keywords: Elderly; Dynamics; Memory; Practice;. Health education; Health.

REFERÊNCIAS

VIANA DE FREITAS, Elizabete. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA., 2013. 2360 p.135 - 152 ISBN 9788527720540.

GOMES, Erika Carla Cavalcanti *et al.* Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2193-2202, jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.24662018>. Acesso em: 28 nov. 2023.