Revista FundAção
ISSN 2965 - 2138

[relato de experiência]

PROPPEX **FSA**

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E INTERAÇÃO SOCIAL DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÃO EXTENSIONISTA EM PSICOLOGIA EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Priscila Reina Siliano da Silva
priscila.siliano@fsa.br
Docente, Curso de Psicologia, Curso de Ciências Biológicas,
Centro Universitário Fundação Santo André – CUFSA

Adriana Neri Santi
Aline de Sousa Silva
Carlos Eduardo Morato da Silva
Elisa Christini Codeiro da Silva
Hadassa Debora Macedo Silva
Monica de Araujo Oliveira
Talita Paulina Alves dos Santos
Yasmin Mota Pestana Garcez
Discentes, Curso de Psicologia,
Centro Universitário Fundação Santo André – CUFSA

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente em países como o Brasil, onde a expectativa de vida tem aumentado significativamente. Os objetivos do presente estudo extensionista foram: promover o acompanhamento psicossocial de idosos residentes em Casa de Repouso por meio de oficinas de memória, cognição e movimento, visando a manutenção das funções cognitivas, motoras e bem-estar emocional através de atividades estruturadas; reduzir sentimentos de solidão e isolamento social por meio de atividades em grupo. A Ação foi desenvolvida em parceria com uma Casa de Repouso (Instituição de Longa Permanência para Idosos), localizada em Santo André SP, onde a interação com idosos se realizou através de diversas visitas utilizando-se jogos de memória, pintura, boliche, jogos de xadrez etc. Foi observado,

em aspectos gerais, uma melhora no humor e, em diversos participantes, melhorias percebidas nos domínios cognitivo e motor. O acolhimento recíproco, dos idosos, dos funcionários e também dos estudantes extensionistas é um ponto forte a ser notado, principalmente na Extensão em Psicologia, pois promover a regulação do bem-estar social nas ações implementadas pelos laços afetivos é um objetivo importante a ser alcançado. A Ação de Extensão específica relatada reforça a importância também de intervenções geriátricas que integrem estímulo intelectual como ferramentas cruciais para a promoção do envelhecimento ativo e do bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Psicologia; envelhecimento; idoso; Casa de Repouso; ação cognitiva e motora.

COGNITIVE STIMULATION AND SOCIAL INTERACTION IN INSTITUTIONALIZED OLDER ADULTS: AN EXPERIENCE REPORT FROM A PSYCHOLOGY EXTENSION PROGRAM LONG-TERM CARE INSTITUTION

ABSTRACT

Population aging is a global phenomenon that has intensified in recent decades, particularly in countries such as Brazil, where life expectancy has increased significantly. The objectives of this extension project were to provide psychosocial support to older adults residing in long-term care facilities through memory and cognitive workshops, aiming to maintain cognitive functions and promote emotional well-being; to stimulate cognitive and motor functions, including attention, memory, language, and executive functions, through structured activities; and to reduce feelings of loneliness and social isolation through group activities. The project was developed in partnership with a long-term care facility for older adults located in Santo André, São Paulo, Brazil. Interaction with the older adults took place through several visits involving activities such as memory games, painting, bowling, chess, and other recreational activities. Overall, an improvement in mood was observed, as well as perceived improvements in cognitive and motor domains among several participants. The

mutual welcoming and positive interaction among the older adults, staff members, and student researchers were important strengths of the project, particularly within Psychology Extension, as these activities fostered social well-being through the development of affective bonds. The extension project reported herein reinforces the importance of geriatric interventions that integrate intellectual stimulation and social interaction as essential tools for promoting active aging and psychological well-being.

Keywords: Psychology; aging; older adults; long-term care facility; cognitive and motor activities.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente em países como o Brasil, onde a expectativa de vida tem aumentado significativamente. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa no país já ultrapassa 15% do total e deve dobrar até o ano de 2050. No ano 2000, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais era de 8,7% da população total, aumentando para 15,6% em 2023. As projeções indicam que, em 2070, cerca de 37,8% dos brasileiros estarão nessa faixa etária. (IBGE, 2024). Esse crescimento traz desafios importantes para a saúde pública e para as políticas sociais, especialmente no que se refere à qualidade de vida dos idosos, principalmente em relação à preservação de suas funções cognitivas e emocionais.

O envelhecimento é um processo natural, caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Segundo Erikson (1982), o idoso enfrenta o estágio do "Ego *vs*. Desespero", no qual busca um sentido para sua vida e aceitação de seu percurso existencial. A última fase do desenvolvimento humano é marcada pelo conflito entre integridade e angústia, sendo essencial que o idoso perceba um propósito e significado em sua trajetória de vida e do envelhecimento. Este processo pode levar ao senso de “inutilidade” do ser

humano que pode desencadear diversos problemas mentais a longo ou curto prazo no idoso, que podem ser de leve ansiedade à depressão crônica (Erikson, 1982).

O isolamento social é um dos principais fatores de risco para a depressão e o declínio cognitivo em idosos. Holt-Lunstad *et al*. (2015) apontaram que a solidão tem impactos comparáveis ao tabagismo e à obesidade na saúde física e mental dos idosos. Casas de Repouso podem intensificar o isolamento, tornando essencial a implementação de atividades de interação psicossocial. As intervenções psicossociais, como oficinas de memória e estimulação cognitiva, por exemplo, contribuem para fortalecer a identidade, a autoestima e o bem-estar emocional dos idosos. Cattan *et al*. (2005) demonstraram através de seus estudos e observações que os programas de socialização são eficazes na prevenção da depressão em idosos e na preservação de sua sanidade e cognição.

De acordo com Neri (2013), atividades que integram aspectos cognitivos e emocionais ajudam a reduzir sintomas depressivos e fortalecem a autonomia dos idosos. Além disso, a Psicologia Positiva, defendida por Seligman (2002), enfatiza que emoções positivas e engajamento social são fundamentais para o bem-estar na terceira idade. Além disso, Baltes e Baltes (1990) desenvolveram a Teoria da Otimização Seletiva com Compensação, que destaca como os idosos podem manter habilidades cognitivas por meio de estratégias adaptativas, em que atividades que estimulam a memória e a socialização ajudam na preservação das funções executivas e reduzem os impactos do declínio cognitivo.

Outra teoria, a da Reserva Cognitiva proposta por Stern (2002), sugere que indivíduos que exercitam continuamente suas habilidades cognitivas ao longo da vida apresentam maior resistência ao declínio mental. A Reserva Cognitiva é influenciada por fatores como nível educacional, ocupação profissional e participação em atividades intelectualmente estimulantes. Estudos de Kramer e Erickson (2007) mostraram que atividades cognitivas regulares fortalecem conexões neurais, promovendo uma melhor adaptação ao envelhecimento. Sendo assim, a estimulação cognitiva, mesmo na terceira idade, pode ajudar a retardar o avanço de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer (Stern, 2002; Cavelão, 2024).

Diante desse cenário, a estimulação cognitiva se apresenta como uma estratégia eficaz para minimizar os impactos do envelhecimento cerebral. Oficinas que envolvem atividades lúdicas e interativas, como jogos de memória, desafios de lógica, atividades

CC BY NC SA

artísticas e rodas de conversa, podem auxiliar na preservação das funções cognitivas e favorecer a socialização. Além disso, o acompanhamento psicossocial permite que os idosos se sintam acolhidos e valorizados, promovendo uma maior integração com a comunidade e reforçando a autoestima (Stern, 2002; Kramer e Erickson, 2007).

A Ação de Extensão realizada neste estudo teve como objetivo desenvolver um programa de acompanhamento psicossocial voltado aos idosos residentes em Casa de Repouso, utilizando oficinas de memória, cognição e movimento para estimular suas habilidades mentais, motoras e emocionais, mas também oferecer um espaço de interação, troca de experiências e fortalecimento dos laços afetivos e sociais. Além disso, para os estudantes de Psicologia, a Ação de Extensão efetiva uma experiência prática enriquecedora, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos na graduação e promovendo o desenvolvimento de habilidades, contribuindo com a comunidade em sua área temática.

Assim, neste contexto, as Ações de Extensão na comunidade externa, fortalecem a relação entre a universidade e a sociedade. Espera-se que a implementação desse programa possa impactar positivamente tanto os idosos participantes quanto seus familiares e cuidadores, além de contribuir para a formação de profissionais mais preparados para os desafios do envelhecimento populacional.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto foi desenvolvido em parceria com uma Casa de Repouso (Instituição de Longa Permanência para Idosos), localizada na região de Santo André, SP, onde foram realizadas algumas visitas no ano de 2025.

As oficinas foram conduzidas por estudantes do 5º. e 6º. períodos do Curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Santo André sob orientação da Coordenação da Disciplina de Extensão (ACEx). A Ação Extensionista se iniciou com a ida até o local para reconhecimento, e concordância com os proprietários e direção, funcionários e com os idosos internos para autorização da Ação no local. O projeto e as ações foram esclarecidos a este público, explicando a importância da Extensão Universitária para os alunos e para a comunidade, dos princípios éticos e preservação de dados durante a Ação de Extensão.

Depois desta conversa inicial, foram criados e confeccionados, pelos estudantes do grupo, alguns instrumentos lúdicos: 1- Jogo da Memória e Mímica , para estimulação da

CC BY NC SA

memória visual e auditiva; 2-Palavras-cruzadas, para ativação da linguagem e acesso ao vocabulário; 3- Histórias sequenciais, imagens embaralhadas que os idosos deveriam organizar na ordem correta para estimular a lógica e memória episódica; 4- Jogo das Diferenças, para identificação de detalhes em imagens semelhantes e estimular a atenção seletiva e 5- Pintura, gravuras para pintura com lápis de cor. Além destas atividades cognitivas, foram selecionadas atividades como jogo de xadrez, boliche e basquete de dedo (materiais já adquiridos previamente pelos estudantes) .

As oficinas ocorreram com duração de 60 minutos cada, conduzidas pelos alunos do curso de Psicologia. Para isso foi realizada uma breve introdução e acolhimento seguido por atividades da Ação (jogos cognitivos e dinâmicas). Depois foram realizadas rodas de conversa, com funcionários inclusive, sobre a experiência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os idosos (um total de 15 pessoas) participaram das dinâmicas de forma voluntária, de modo lúdico, quanto ao tempo e realização dos mesmos, se revezando nas atividades. Foi observado que o acolhimento, a conversa e a afetividade foram fundamentais para a realização da Ação. Tanto os alunos como os idosos se sentiram acolhidos emocionalmente, fator importantíssimo a ser relatado sobre as Ações de Extensão na área da Psicologia. Esta interação social entre os estudantes, funcionários e idosos foi um dos pontos mais importantes da Ação de Extensão, o vínculo afetivo e emocional gera laços importantes, conectando as pessoas, reforçando as sensações de bem-estar. Como as Ações de Extensão foram realizadas em vários dias, o laço afetivo se intensificou a cada contato, situação essa que proporcionou um sentimento ímpar entre os idosos e principalmente entre os estudantes.

Foi observado um histórico no quadro de saúde dos internos. A maioria dos idosos apresentavam uma predominância de problemas motores ou algum grau de demência em decorrência da idade avançada. Também foram notados outros problemas com relação à saúde como: quadros de depressão, acidente vascular cerebral (AVC), doenças respiratórias crônicas, artrite e osteoporose

Alguns relatos específicos, todavia, são importantes para a observação da correlação entre prática e literatura cientifica, reforçando as ações na área como fundamentais no

desenvolvimento da saúde física e mental dos idosos. Aqui serão relatos dois, de forma particular.

Primeiro relato: Uma idosa com idade de 86 anos, com boa audição e compreensão, mas com bastante limitação motora devido à idade e ao AVC que sofreu, foi incentivada a realizar a prática do boliche junto aos outros idosos. Os estudantes, em especial uma estudante, a auxiliou durante o processo, estimulando a parte motora e incentivando-a a realizar a movimentação sozinha. Após várias tentativas de lançamento usando o braço da estudante, a idosa passou a tentar efetuar os movimentos sozinha, mostrando não apenas desejo e vontade de conseguir jogar a bola, mas também uma certa "força" no arremesso. Comparado ao tempo da Ação e o número de sessões que foi bem curto, observou-se aumento progressivo da participação motora durante a atividade, com redução da necessidade de auxílio físico ao longo das tentativas. A mesma ainda se mostrou grata ao final da atividade, puxando a mão da estudante para beijá-la como forma de agradecimento. O comportamento da idosa, nas demais vezes que a encontramos, demonstrava especial olhar e interesse na mesma estudante, como a pessoa que a auxiliou com seu esforço para realizar a movimentação sozinha.

Segundo Relato: Um outro idoso, com 88 anos de idade, com quadro depressivo moderado apresentava alguns problemas relacionados ao esquecimento e socialização. Ele apresentava um baixo repertório de palavras, repetia a mesma conversa várias vezes e os outros idosos pareciam não lhe dar muita atenção. Durante o jogo de mímica, em que a maioria dos idosos participava da atividade, este idoso citado em especial, passou a demonstrar bastante interesse em tentar "chutar" os nomes dos animais que eram imitados. Depois de cinco a seis tentativas lentas e tímidas, ele passou a ser mais rápido na questão da adivinhação do animal, inclusive nos níveis com maior dificuldade. Foi observado o quanto o idoso ficou satisfeito e motivado ao perceber que estava conseguindo socializar, participar da atividade e acertar os nomes dos animais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ação Extensionista buscou aplicar atividades lúdicas de estimulação motora e cognitiva, como boliche adaptado, basquete de dedo, jogo da memória, mímica, pintura e jogos de xadrez. Na Ação, embora de curta duração e com número limitado de sessões,

CC BY NC SA

foram observadas, de forma qualitativa, manifestações de participação, interação social e desempenho cognitivo e motor durante as atividades propostas. Se ressalta que o relato de experiência é uma amostra pontual de uma atividade acadêmica, especificamente de Extensão. Portanto conclusões aqui relatadas são limitadas pelo tempo e duração das ações.

Pôde ser observado, em aspectos gerais, uma melhora no humor e, em diversos participantes, melhorias percebidas nos domínios cognitivo e motor, principalmente pela ação de acolhimento e afetividade demostrada pelos alunos de Psicologia na Ação Extensionista. O acolhimento recíproco, da parte dos idosos, dos funcionários e também dos estudantes extensionistas é um ponto forte a ser notado, principalmente na Extensão em Psicologia, pois promover a regulação do bem-estar social nas ações implementadas pelos laços afetivos é um objetivo importante a ser alcançado. A Ação de Extensão específica relatada reforça a importância também de intervenções geriátricas que integrem estímulo intelectual como ferramentas cruciais para a promoção do envelhecimento ativo e do bem-estar psicológico.

5 AGRADECIMENTOS

Agradecemos imensamente toda equipe da Casa de Repouso, pela acolhida e disponibilidade. E também os idosos residentes, os mais sinceros agradecimentos pelo afeto, carinho e atenção.

REFERÊNCIAS

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. Perspectivas psicológicas sobre o envelhecimento bem-sucedido: o modelo de otimização seletiva com compensação. *In*: BALTES, P. B.; BALTES, M. M. (org.). **Envelhecimento bem-sucedido**: perspectivas das ciências comportamentais. Cambridge: Cambridge University Press, 1990. p. 1-34.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). População do país vai parar de crescer em 2041. Brasília, DF, 2024. Disponível em: https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041. Acesso em: 30 mar. 2026.

CATTAN, M.; WHITE, M.; BOND, J.; LEARMOUTH, A. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. **Ageing & Society**, Cambridge, v. 25, n. 1, p. 41-67, 2005.

CAVELÃO, C. Introdução à gerontologia: configurações do envelhecimento. Curitiba: **InterSaberes**, 2024.

ERIKSON, E. H. **The life cycle completed**. New York: W. W. Norton & Company, 1982.

HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; BAKER, M.; HARRIS, T.; STEPHENSON, D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on Psychological Science**, v. 10, n. 2, p. 227-237, 2015.

KRAMER, A. F.; ERICKSON, K. I. Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. **Trends in Cognitive Sciences**, v. 11, n. 8, p. 342-348, 2007.

NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2013.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica**: usando a nova psicologia positiva para realizar seu potencial de realização duradoura. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

STERN, Y. The concept of cognitive reserve: a theory of compensation for brain pathology. **Journal of Aging Research**, v. 2, p. 195-208, 2002