



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica  
XIV Salão de Ensino e Extensão  
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
III Seminário de Inovação Tecnológica



|  |  |                  |   |
|--|--|------------------|---|
| <b>Título:</b>   | <b>EXERCITANDO CÉREBRO E MENTE: GINÁSTICA CEREBRAL PARA IDOSOS</b>   |                  |   |
| <b>Autores:</b>  | Maria Helena Holler<br>Tainã Ellwanger Tavares<br>Antônio Manuel de Borba<br>Marcia Elena Jochims Kniphoff da Cruz<br>Leonel Pablo Carvalho Tedesco (orientador)                                       |                  |   |
| <b>Área</b>  | <input type="checkbox"/> Humanas<br><input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas<br><input type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde<br><input checked="" type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias | <b>Dimensão:</b> | <input type="checkbox"/> Ensino<br><input type="checkbox"/> Pesquisa<br><input checked="" type="checkbox"/> Extensão<br><input type="checkbox"/> Inovação |
| <b>Resumo:</b> <p>O Projeto Unisc Inclusão Digital (Projeto UID) vem ofertando, de forma semestral, oficinas gratuitas presenciais e remotas, elaboradas para atender as demandas do público de todas as idades. Para isso, atua sobre quatro eixos principais: Comunicação, Conhecimento, Inovação e Profissionalização. As oficinas remotas disponibilizadas pelo Projeto permitem maior flexibilidade de horários, fazendo com que os participantes possam acompanhar com autonomia e em seu ritmo próprio, acessando os materiais didáticos e gravação das aulas, para revisar sempre que desejar. Além disso, as oficinas remotas contribuem para a expansão do alcance do Projeto, possibilitando que pessoas de outras localidades e municípios participem dos encontros. Entre as atividades em planejamento para o ano de 2023 está a oficina de Ginástica Cerebral que, em parceria com o Programa Universidade do Adulto Maior (UNIAMA) e baseado em experiência dos anos anteriores, possui grande aceitação e procura, principalmente pelo seu público alvo: os idosos. A oficina de ‘Ginástica Cerebral’ é realizada de forma remota, quinzenalmente, através de aulas remotas síncronas com duração de cerca de 50 minutos a uma hora e possui como público alvo a população idosa. Com o propósito de exercitar a mente através de atividades lógicas-computacionais, por meio de abordagens variadas, a oficina é desenvolvida de forma dialógica, iniciando as atividades sempre com um momento de descontração e uma temática específica voltada ao público alvo,</p> |  |                  |   |



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

e logo após com a apresentação dos desafios lógico-computacionais. A oficina se relaciona com os eixos norteadores, em especial: Comunicação, Conhecimento. Durante a realização das oficinas são utilizados recursos como vídeo chamada e slides a fim de fortalecer a comunicação. Há uma preocupação em, a cada encontro, apresentar materiais didáticos diferentes que englobam as temáticas da oficina; abordando conteúdos introdutórios de forma descontraída que sejam do cotidiano dos participantes e servindo de base para quem deseja exercitar a mente com desafios divertidos. As temáticas e desafios que compõem o material didático da oficina são desenvolvidos pelos bolsistas do Projeto UID, sob orientação dos professores orientadores. Os desafios são explicados antes de sua realização e em seguida é disponibilizado espaço de tempo para sanar dúvidas. Os desafios envolvem, principalmente, raciocínio lógico-matemático e computacional. Os encontros são gravados e disponibilizados em meio digital para acesso do grupo, que se mantém conectado por meio de ferramenta de comunicação digital. Esse processo oportuniza aos participantes acesso posterior à resolução dos desafios, juntamente com os slides da temática abordada. A oficina torna-se então uma experiência significativa para os idosos, pois segundo dados coletados durante um dos encontros, 94% dos participantes afirmam se beneficiar com os conhecimentos construídos ao longo do período e conseguem aplicá-los em seu dia a dia.

**Link do Vídeo:**

[https://drive.google.com/file/d/1SUrMgl4xBjLAgUAOSAF\\_AYFMZSLr0e4i/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1SUrMgl4xBjLAgUAOSAF_AYFMZSLr0e4i/view?usp=drive_link)