



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

Título:	TÍTULO EM LETRAS MAIÚSCULAS		
Autores:	Augusto Brito Kothe Valéria Gonzatti (co-orientadora) Sílvia Virginia Coutinho Areosa (orientador)		
Área	<input checked="" type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input checked="" type="checkbox"/> Inovação
Resumo:	<p>O envelhecimento populacional é um dos grandes desafios da atualidade, com o aumento da expectativa de vida tornando necessária a criação de estratégias voltadas para a manutenção e prevenção da saúde da pessoa idosa. Uma dessas intervenções é a do treino cognitivo, instrumento formulado a partir de um conjunto de atividades, que apresentam a finalidade de atenuar ou retardar os efeitos do envelhecimento sobre a cognição. Entretanto, seus benefícios podem ser sentidos para além de um melhor desempenho cognitivo. É isto que buscamos observar neste trabalho, avaliando como o treino cognitivo pode produzir uma melhora global na saúde da pessoa idosa, produzindo diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, ao mesmo tempo em que produz um maior senso de autoeficácia e autoestima. Para isso, foram analisados os resultados de 14 participantes de uma oficina de treino cognitivo, todos acima de 60 anos e clinicamente saudáveis, submetidos a 10 sessões em grupo, no período de agosto a novembro de 2023. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS (CAEE 03569018.8.0000.5336). A avaliação dos resultados ocorreu a partir da aplicação dos seguintes instrumentos: Escala de Autoeficácia Geral (GSES), Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI-BR), Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), Questionário de Falhas Cognitivas (versão BR1), além do Mini Exame do Estado Mental. Todos os instrumentos de avaliação foram aplicados em dois tempos, antes e depois da realização do programa de treinamento cognitivo. Os resultados mostram que o treino cognitivo é sim capaz de produzir diferentes benefícios para a pessoa idosa. Isso é observado a partir da comparação direta entre os dois tempos de aplicação dos instrumentos já mencionados. Foi constatado que nove participantes apresentaram melhoras nos sintomas de depressão, 10 relataram melhoras nos sintomas de ansiedade, nove demonstraram um maior senso de autoeficácia no pós-teste, oito se sentiram com uma autoestima mais elevada e 10 observaram uma diminuição de suas falhas cognitivas no cotidiano. É importante ressaltar que essas melhoras estão relacionadas,</p>		



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra de Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

ou seja, boa parte dos participantes que apresentaram diminuição de sintomas de ansiedade, também relataram uma maior autoestima, acompanhado de um maior senso de autoeficácia. De forma qualitativa, também foi possível verificar os impactos positivos do treino cognitivo a partir das falas com os participantes em meio as devolutivas, onde ressaltaram a importância das aulas, seu conteúdo, as dicas apresentadas pelos estagiários, e o próprio envolvimento com a turma, reforçando assim a importância das relações sociais e dos vínculos criados como fatores que influenciaram para os resultados positivos apresentados. Os resultados positivos encontrados com este grupo do UNIAMA, nos mostra que as estratégias de intervenção como o treino cognitivo, são importantes ferramentas para serem criadas e aprimoradas, visando assim um acompanhamento entre longevidade, saúde e bem-estar da população brasileira.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1YSN8J_Pnjz_yBFCbgk7ZqzPQ_3RNaPl2/view?usp=drive_link