



Título:	Treino Cognitivo: Um Relato de Experiência			
Autores :	Rafael Augusto Corá Brandt, Gabriela Paula Mohr, João Marcos Ripplinger, Natália Luísa Kist e Vitor Emanuel Alves Zambarda. Profa. Dra. Sílvia Coutinho Areosa e Profa. Dra. Valeria Gonzatti			
Área	[X] Humanas [] Sociais Aplicadas [] Biológicas e da Saúde [] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[] Ensino [] Pesquisa [] Extensão [X] Inovação	
Resumo:				
<p>O envelhecimento populacional tem se destacado como pauta global, com a Organização Mundial da Saúde projetando que até 2030, uma em cada seis pessoas terá mais de 60 anos. Nesse contexto, estratégias para manutenção da saúde cognitiva ganham relevância, à medida que é nessa idade que um declínio nas funções executivas tende a iniciar, levando a dificuldades em atenção, memória, linguagem e raciocínio. Dentre uma das maneiras de retardar este declínio estão os Treinos Cognitivos, que consistem em atividades que estimulem e mantenham essas funções cerebrais tão importantes para a independência do indivíduo. A partir desta demanda, o presente estudo relata a experiência de aplicação de treinos cognitivos digitais para pessoas idosas realizados pelo Grupo de Estudos e Pesquisas de Envelhecimento e Cidadania entre janeiro e abril de 2025.</p> <p>Método: A intervenção foi conduzida no Laboratório de Informática da Unisc, com 15 pessoas idosas saudáveis com 60 anos de idade ou mais de Santa Cruz do Sul. As sessões semanais tinham duração de 90 minutos e foram ministradas por dois bolsistas e um psicólogo e consistiram em atividades interativas digitais voltadas para a estimulação de funções executivas, como a atenção, memória e linguagem. Para organizar os encontros, foi criado uma sala virtual pelo Google Classroom e também uma conta Gmail para cada participante. A escolha pelo modelo digital teve o intuito de que tanto a sala virtual quanto a conta ficassem disponíveis a eles mesmo após o fim da intervenção. Cada uma das sessões tinha conteúdos, atividades e avaliações próprias, bem como uma estrutura definida, começando com uma breve explicação do que seria trabalhado, com uma apresentação da temática e na sequência cada um realizava as atividades individualmente, podendo solicitar auxílio sempre que necessário. Ao final de cada encontro era preenchido um formulário via Google Forms, contendo perguntas sobre a adequação das atividades sobre a temática e de avaliação da dificuldade das atividades. Foi possível observar que além dos relatos positivos dos participantes em relação a atenção e memória no dia a dia, houve também um aumento da independência digital dos indivíduos. Nas primeiras sessões, os bolsistas ficavam responsáveis por desbloquear os computadores, logar as contas Gmail e abrir as atividades do dia, entretanto chegando às últimas sessões os participantes já entravam nas atividades sozinhos, muitas vezes revisitando atividades passadas ou até adiantando atividades futuras. A percepção deste aumento na autonomia dos participantes revela uma necessidade grande em olhar para a alfabetização digital das pessoas</p>				



idasas, que muitas vezes não tiveram à oportunidade de ter uma instrução com tempo e clareza acerca das ferramentas digitais. A oportunidade de aplicar os testes com esta população agregou de forma categórica em minha formação, pois foi meu primeiro contato prático com a população idosa como graduando em Psicologia. Além da aplicação dos treinos, tive que aprender e me inserir nos temas de cada encontro, buscando embasamento sobre as funções cognitivas e executivas, bem como foi meu primeiro contato com um grupo de adultos, tendo de ensiná-los a usar os computadores, sanar dúvidas e me portar de forma profissional. Acredito que estar inserido no grupo e aplicar os testes trouxe vida aos conteúdos que ficavam somente na teoria da sala de aula e fomentou o bolsista a buscar e atualizar os conhecimentos no tema da terceira idade.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/12aKccIaqN3CUcE1RpVoE2VqzkScCzsZK/view?usp=sharing>