



Título:	GINÁSTICA CEREBRAL COMO INCENTIVO À COGNIÇÃO DO IDOSO		
Autores:	Gustavo Baumgarten Seelig Artur Gabriel Frantz Henn Caio Eichenberg Tainá Ellwanger Tavares Victoria Staudt Zamboni Profa. Dra. Marcia Elena Jochims Kniphoff da Cruz		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input checked="" type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>O Projeto UNISC Inclusão Digital (Projeto UID) é uma iniciativa de extensão da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), promovendo o acesso e o uso adequado de tecnologias digitais para fins de estudo, trabalho, comunicação e lazer. O projeto visa aumentar a inclusão digital de diversos grupos, por meio de oficinas, palestras e outras atividades educativas, reforçando a cidadania, a autonomia e o letramento digital. Em colaboração com a Universidade do Adulto Maior (UNIAMA), o Projeto UID realiza, há oito anos, oficinas de Ginástica Cerebral (GC) destinadas a pessoas idosas. Um dos tópicos mais frequentes entre os participantes dessas oficinas é a aplicação de esforço cognitivo na resolução de problemas de lógica-computacional, como estratégia para preservar a autonomia, a memória e incentivar a qualidade de vida na velhice. A oficina é organizada com tarefas que promovem o raciocínio lógico-computacional, a atenção e demais habilidades de resolução de problemas, utilizando unicamente recursos digitais de maneira acessível. Além de promover momentos de socialização e bem-estar, a abordagem pedagógica visa incentivar nos idosos o interesse por desafios cognitivos e resolução colaborativa, enfatizando que a aprendizagem e o exercício mental podem e devem ser cultivados ao longo de toda a vida. Essa abordagem dialoga com o conceito de envelhecimento ativo, defendido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e evidencia o papel das universidades na promoção da convivência entre diferentes idades e a inclusão. As oficinas de Ginástica Cerebral são realizadas às terças-feiras, de forma remota, das 19h30 às 20h30, possibilitando a participação de idosos de diferentes regiões do Brasil. O encontro é dividido em dois momentos. O primeiro momento é semelhante a uma roda de conversa, porém online, com assuntos da atualidade, como: Tecnologias, saúde, curiosidades do mundo, com enfoque maior relacionado à saúde, com o apoio de uma bolsista de medicina. Quando solicitado, outros temas são incorporados às discussões, e, sempre que possível, são convidados especialistas para enriquecer os encontros com palestras e orientações. O segundo momento é dedicado aos exercícios práticos, com foco em conteúdos de pensamento computacional, que incentiva o cérebro por meio de perguntas simples, mas que exigem</p>			



raciocínio lógico. A partir da observação das atividades e dos relatos dos participantes, entende-se que a Ginástica Cerebral tem contribuído de forma significativa para a melhora da autoestima, da concentração e do engajamento social do público idoso. Assim, o projeto consolida-se como uma prática efetiva de extensão universitária, voltada à promoção da saúde cognitiva e à valorização da pessoa idosa no contexto digital e social contemporâneo.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1_SSdwkphOTldlAEI3LfYVjt4R0Uu0mgM/view?usp=sharing