Título:	**GINÁSTICA CEREBRAL COMO ESTRATÉGIA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PARA IDOSOS**		
Autores:	Ana Laura Wolff Macedo Martina Caetana Silveira Engelmann Tainã Tavares Marcia Elena Jochims Kniphoff da Cruz Antonio Manoel de Borba Junior Luciana Oliveira da Cunha		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [ ] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[ ] Ensino [ ] Pesquisa [X] Extensão [ ] Inovação

Resumo:

Introdução: O cenário demográfico brasileiro passa por uma transição acelerada, com envelhecimento progressivo da estrutura etária. A proporção de indivíduos com 60 anos ou mais passou de 11,3% em 2012 para 16,6% em 2025, evidenciando o aumento da população idosa. Esse processo é relevante porque o avanço da idade está associado ao declínio natural da função cognitiva e constitui o maior fator de risco para demência. Nesse contexto, análises do DATASUS demonstraram que, nos últimos seis anos, foram registrados mais de 181 mil óbitos por Doença de Alzheimer no Brasil, sendo 96% entre pessoas com 70 anos ou mais e 77% naquelas com 80 anos ou mais. Como o declínio cognitivo e a demência ameaçam a independência e a qualidade de vida dos idosos, intervenções voltadas à manutenção da função cognitiva tornam-se prioritárias. Nesse sentido, o Projeto UNISC Inclusão Digital, através da oficina "Ginástica Cerebral", em colaboração com a Universidade do Adulto Maior (UNIAMA),ambos ofertados pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), buscam estimular o pensamento de idosos, por meio de atividades semanais de raciocínio lógico-computacional e temas de saúde. Objetivo: Evidenciar a importância da estimulação cognitiva diante do crescimento da população idosa, destacando a Ginástica Cerebral como estratégia para manter a mente ativa, promover autonomia e envelhecimento saudável, além de seu potencial para postergar ou reduzir o declínio cognitivo e sintomas associados à Doença de Alzheimer. Metodologia: Relato de experiência das atividades desenvolvidas no Projeto UID, realizado pela UNISC em parceria com UNIAMA. As ações são voltadas à população idosa e realizadas remotamente pelo Google Meet e WhatsApp. Os encontros contemplam exercícios de raciocínio lógico, memória, atenção e resolução de problemas, além de apresentações e discussões sobre saúde e envelhecimento. Para contextualizar a iniciativa, foram analisados dados demográficos e de mortalidade por Doença de Alzheimer de bases públicas nacionais. Resultados: As atividades incentivam a participação ativa dos idosos em encontros virtuais, com exercícios que estimulam raciocínio lógico, memória, atenção e resolução de problemas, visando à manutenção da saúde mental e ao desenvolvimento de habilidades

cognitivas. Também são realizadas apresentações sobre saúde, promovendo acesso à informação e práticas de autocuidado. Assim, o projeto integra estimulação cognitiva e educação em saúde, contribuindo para autonomia, qualidade de vida e envelhecimento saudável. Conclusão: Diante do envelhecimento da população brasileira e do impacto da Doença de Alzheimer nas faixas etárias mais avançadas, iniciativas de estimulação cognitiva assumem relevância. O Projeto de Extensão UID, através da oficina de "Ginástica Cerebral" , promove o envelhecimento saudável ao integrar exercícios cognitivos e educação em saúde, contribuindo para a manutenção da atividade mental, autonomia e qualidade de vida. Essas ações podem auxiliar na preservação das funções cognitivas e na redução ou postergação do declínio cognitivo associado ao envelhecimento e às demências.

Link do Vídeo:
https://drive.google.com/drive/folders/1rAI95e7chtlbZ9h-ty6WaQZamrb2Y_-9?usp=drive_link