

OFICINA DE NEURÓBICA: UMA AÇÃO DA UNIVERSIDADE ABERTA PARA IDOSOS EM CONJUNTO COM O CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

ALINE GOMES KRÜGER¹; ALINE KICKKOFEL ALVES²; BRUNA BANDEIRA BARBOSA³; NATALIE FONSECA PEREIRA⁴; ZAYANNA CHRISTINE LOPES LINDOSO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – aline.krs@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – alinekickkofelalves@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – brbbarbosa@outlook.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – natifp98@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – zayannaufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista o declínio de habilidades cognitivas e a interferência que elas representam na realização das atividades de vida diária dos idosos, a Universidade Aberta para Idosos (UNAPI) tornou pública as inscrições para a Oficina de Neuróbica – exercícios para o cérebro, realizada juntamente com o curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) e que nesta ocasião representa a carga horária prática da disciplina obrigatória de Intervenções da Terapia Ocupacional na Saúde do Idoso. O termo neuróbica seria a “aeróbica dos neurônios” e é utilizada mais especificamente para abordar exercícios para manter o cérebro ativo utilizando dos sistemas sensorial e motor ao realizar atividades cotidianas onde a ordem de execução das mesmas são modificadas aumentando assim as conexões cerebrais e colocando o cérebro em sinal de alerta para possíveis novas situações. (KATZ; RUBIN, 2000). Durante os encontros, além de informar aos idosos a importância de se exercitar, cognitivamente são praticadas diversas atividades de estimulação. O objetivo da oficina é de prevenir o declínio cognitivo dos idosos através de exercícios que promovam alterações na maneira de executar determinadas atividades rotineiras e com isto permitir funcionamento cerebral mais ativo.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência obtida na utilização da carga horária prática da disciplina obrigatória de Intervenções da Terapia Ocupacional na Saúde do Idoso. A oficina foi uma proposta do curso em parceria com a UNAPI. As reuniões ocorreram semanalmente por um período de 1 (uma) hora de duração nas sextas-feiras, sendo realizadas na sala 5 que do prédio da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da UFPEL. Para participar a UNAPI abriu um edital e os idosos se inscreveram por contato telefônico. O grupo se dedicou em preservar e estimular a memória de longo e curto prazo, além das funções executivas por meio de simples tarefas como as de caça-palavras, escrita com a mão não-dominante e até mesmo de memorização de objetos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A turma foi composta por 20 (vinte) idosos, em sua maioria do sexo feminino. O início destes encontros foi marcado por uma dinâmica de apresentação que teve como objetivo a integração do grupo assim como uma prévia de novas conexões cerebrais. Estimulação da memória, da atenção, percepção corporal, controle motor e capacidade de associação de informações e movimentos, foram os temas mais

presentes em cada uma das atividades que contavam com jogos de caça-palavras, dança das cadeiras, jogo da memória, entre outros. Trabalhos para fazerem em casa também foram aplicados e os participantes levaram a sério as propostas entregando-as nas aulas seguintes. Além disso, orientações como escovar os dentes com a mão não dominante, utilizar caminhos diferentes dos que estão acostumados para chegar em casa, estimular o paladar com alimentos na qual não estejam habituados a ingerir, também foram administrados com seriedade pelos idosos que, em todos encontros trouxeram sugestões para novas práticas além de relatos positivos a respeito daquilo que estavam praticando em suas residências. Na última semana de curso, foi proposta uma confraternização onde cada um levou um prato de doce ou salgado e aproveitando-se do momento, foram estimulados pelos sentidos gustativos e olfativos para que decifrassem de olhos vendados o alimento que estavam degustando. Estas atividades propostas, foram muito bem aceitas e realizadas por eles, a experiência obtida pelas alunas de terapia ocupacional foi de um ganho incrível, tendo em vista a receptividade destes idosos e o feedback positivo que eles trouxeram a cada um dos encontros, a vontade que eles manifestaram foi a de continuar com a oficina ou de fazê-la novamente pois teriam aprovado a iniciativa. A longo prazo a oficina pretende contribuir na melhor qualidade de vida para os participantes, tirando-os da zona de conforto.

4. CONCLUSÕES

Concluiu-se que esta parceria da UNAPI com os alunos do curso de Terapia Ocupacional proporcionou experiências positivas para ambos, onde a troca de conhecimentos foi capaz de produzir para manutenção da capacidade cognitiva para os idosos integrantes da oficina, assim como também promoveu o aprendizado da prática terapêutica ocupacional para os estudantes. Pretende-se que os próximos semestres do curso em questão também realizem oficinas como esta, para que a experiência positiva relatada possa continuar a acontecer.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIGES, E., SALAME, P., RECASENS, C., POLINE, J., ATTAR-LEVY, D., DE LA PAILLÈRE- MARTINOT, J.L. **Working memory control in patients with schizophrenia, a study during a random number generation task.** American Journal of Psychiatry, 157, 1517-1519, 2000.

KATZ, L. C., RUBIN, M. **Mantenha o seu cérebro vivo: exercícios neuróbicos para ajudar a prevenir a perda de memória e aumentar a capacidade mental.** Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

ECCLES, J. C. Parte II in: POPPER, K.R.; ECCLES, J. C. **O eu e seu cérebro.** Trad. Sílvio Meneses Garcia, Helena Cristina Fontenelle Arantes e Aurélio Osmar Cardoso de Oliveira – 2ª edição – Campinas – SP: Papirus: Brasília, DF: Universidade de Brasília, 1995.

GIATTI, L., BARRETO, S.M. **Saúde, trabalho e envelhecimento no Brasil.** Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003.

CHELLES, R. C. F. **Neuróbica, ginástica para o cérebro: levantamento do atual estado da arte deste tema.** 2012. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Licenciatura/Pedagogia, Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118661>>.

ALVARENGA, I. F. P. **A linguagem e a neuróbica: a leitura e a narrativa como prática da ginástica laboral.** 2015. 94 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Graduação em Licenciatura/Pedagogia, Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/136491>>.