

## **OFICINA DA MEMÓRIA**

**Francisco Zanardini**

**Marcos K. Zanardini**

**Lucas Kobren Zanardini**

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** No processo de formação em fisioterapia se faz necessário oportunizar ao aluno a percepção de diferentes condições do envelhecimento humano, dentre estas, o domínio cognitivo referente a memória e seu impacto na qualidade de vida para o idoso. Assim devem ser oportunizadas ao acadêmico a possibilidade de vivenciar por intermédio do Projeto Integrado de Extensão a aplicação de conhecimentos técnicos e científicos, que propiciem o adequado estímulo à memória por atividades de dupla tarefa, (motora e de memória), visando a formação de novas sinapses pela neuroplasticidade e ainda, quantificando, a evolução cognitiva através do mini exame do estado mental, (pré e pós ativação) avaliando os resultados encontrados. Oportunizando a construção de novos saberes visando melhor qualificação profissional. Portanto este projeto visa atender esta demanda específica do curso de fisioterapia como enfrentamento a declínios cognitivos no idoso.

**OBJETIVO:** Oportunizar a capacitação do acadêmico ao enfrentamento do declínio cognitivo no idoso, com bases em evidências científicas. Compreender o processo de envelhecimento humano. Criar proposta terapêutica para a ativação da memória. Analisar possíveis resultados vinculados à prática realizada.

**MÉTODO:** A metodologia aplicada foi a 5W 2 H e a busca por referencial teórico nas bases de dados disponíveis. Pub Med, Lilacs, além de livros, artigos e revistas indexadas nos últimos 5 anos sobre a temática pesquisada;

**RESULTADOS:** Esse estudo que teve como objetivo promover por intermédio da aplicação de Projeto Integrado de Extensão, da graduação do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UniDomBosco, com a análise da aplicabilidade da ativação da memória em idosos acima de 60 anos, pela atividade de dupla tarefa, ou seja estímulos cognitivos e motores com vistas a identificar pelo mini exame do estado mental a melhoria de scores cognitivos. Onde após 4 meses de ativação dentre os 10 participantes 7 se mantiveram com resultados mantidos, 2 com resultados aumentados e 1 com resultados diminuídos no score geral. Favorecendo, portanto, o entendimento de um maior controle para queixas de perda de memória através de estímulos cognitivos. Onde a neuroplasticidade e neurogênese se mantém em condições ativas mesmo em idades avançadas. Pois como instrumento de avaliação cognitiva Pré e Pós. ativação de memória por atividades de dupla tarefa, foi utilizado o mini exame de estado mental (mini-mental). Onde após 4 meses de atividades, realizadas uma vez semanal por 60 minutos, respeitando os critérios de inclusão prévio.

**CONCLUSÃO:** Na presente pesquisa se pode observar que estímulos cognitivos pelos exercícios de dupla tarefa se demonstraram um recurso favorável na estimulação da memória em pacientes idosos que possuíam queixas de nível de atenção, retenção de memória. Porém, novos estudos com

maior casuísticas devem ser estimulados para se obter dados mais efetivos para incremento de técnicas e procedimentos não farmacológicos no controle cognitivo em idosos.

DESCRITORES: Idosos, Cognição, Exercícios Cognitivos.