



## OFICINA DA LEMBRANÇA: BENEFÍCIOS PERCEBIDOS POR SEUS PARTICIPANTES

KRUG, Rodrigo de Rosso<sup>1</sup>  
ONO, Lariane Morteau<sup>1</sup>  
ABREU, Marina França de<sup>2</sup>  
SCHWARTZ, Douglas Raé<sup>2</sup>  
SEMIONE, Isadora Livia Amazonas<sup>2</sup>  
SOUZA, Gabriel Roman<sup>2</sup>  
SARTO, Rubiana<sup>2</sup>  
XAVIER, André Junqueira<sup>3</sup>  
d'ORSI, Eleonora<sup>4</sup>

**Palavras-chave:** Idosos. Benefícios. Cognição. Memória. Atividade motora. Saúde.

Este estudo teve como objetivo identificar os benefícios percebidos pelos participantes de um programa de estimulação e reabilitação cognitiva mediado pelo uso de computadores e prática de atividades físicas. Esta pesquisa qualitativa descritiva teve como população pessoas com 60 anos ou mais de idade selecionados randomicamente entre os participantes do projeto Epifloripa Idoso 2013/2014 que apresentaram queixas de memória e mostraram interesse em participar de atividades de estimulação de memória. Participaram deste estudo 10 idosos sorteados aleatoriamente, que obtiveram frequência na Oficina da Lembrança superior a 50%. O programa de estimulação e reabilitação cognitiva era composto pela sequência de 20 minutos de realização de atividades no computador, seguidas por 20 minutos de atividades físicas, e posteriormente por outros 20 minutos de atividades no computadores. Ao final, fazia-se um encerramento com relatos individuais orais e compartilhamento das experiências vividas no encontro. No total, ocorreram 22 encontros (duas vezes/semana), entre dois de setembro e 12 de dezembro de 2014. Essas oficinas foram ministrados por alunos do curso de graduação em Medicina da UFSC, previamente treinados, supervisionados por dois médicos e um profissional de Educação Física. Ao final do projeto, foi aplicada entrevista para identificar os benefícios do mesmo na percepção destes idosos. Entre os benefícios das atividades realizadas nos computadores, relatados pelos idosos, têm-se a aprendizagem do uso dos mesmos, melhora da memória, sociabilização e ter uma atividade de lazer; já os benefícios observados pelos idosos na prática de atividades físicas têm-se o emagrecimento, a melhora da qualidade de vida e da sociabilização. Desta forma, pode-se concluir que programas de estimulação e reabilitação cognitiva, como a Oficina da Lembrança, podem proporcionar vários benefícios à população idosa, em especial a melhora da função cognitiva, além de propiciar a criação de um modelo para um melhor planejamento para futuras intervenções nessa área.

<sup>1</sup> Aluno de doutorado do programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Santa Catarina. Brasil.

<sup>2</sup> Aluno do Curso de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Santa Catarina. Brasil.

<sup>3</sup> Professor Dr da Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça. Santa Catarina. Brasil.

<sup>4</sup> Professora Drª da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Santa Catarina. Brasil.