

GRUPO DE TREINO COGNITIVO NA ATENÇÃO BÁSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Glória Vaz Santos¹, Élide Salamene Primila²

¹UBS Vila Hortência. E-mail: gloriavaz2103@gmail.com; ²UBS Vila Hortência. E-mail: elidasprimila@hotmail.com

Introdução: O bem-estar e a qualidade de vida da população idosa dependem de fatores que ultrapassam a mera ausência de doenças. Para além dos cuidados no bem-estar físico, a saúde mental também precisa de atenção. Durante o processo de envelhecimento, a saúde mental traz repercussões na qualidade de vida dos idosos. O envelhecimento predispõe uma série de condições de adoecimentos, que tem repercussões na capacidade funcional, como os transtornos cognitivos, podendo ser leves déficits atencionais ou de memória, bem como de um comprometimento cognitivo grave. A capacidade funcional e a preservação da autonomia são importantes estratégias para a promoção da saúde do idoso, especialmente no que tange a saúde mental. Intervenções envolvendo técnicas de memorização, relaxamento e atenção, podem gerar efeitos positivos e duradouros em idosos, especialmente quando empregadas em grupo. **Objetivo:** Promover exercícios de treino cognitivo para idosos por meio de jogos específicos que envolvam a memória, associação, atenção, criatividade e raciocínio lógico, através de ambiente acolhedor em um espaço de socialização, troca de experiências, saberes, fortalecendo vínculos sociais entre os participantes. **Metodologia:** Tratou-se de um relato de experiência na UBS Vila Hortência. O grupo iniciou-se em julho de 2024 e foi realizado no formato de grupo operativo. O público-alvo foi constituído de idosos com demandas relativas ao processo de envelhecimento, como a memória. **Resultados e Discussão:** O grupo teve encontros semanais com duração de 1 hora e meia, conduzido por uma assistente social e uma psicóloga. As atividades permitiram que os idosos exercitassem a atenção, memória, raciocínio lógico, criatividade e interação social através de materiais lúdicos voltados para o treino cognitivo, como jogos de quebra-cabeça, memorização e associação de imagens, charadas e caça-palavras. Para além da utilização de atividades lúdicas, o formato deste grupo permitiu um espaço propício de troca de experiências e saberes, possibilitando momentos de descontração e bem-estar. Além do grupo ser promovido para a população da área de abrangência da Equipe de Saúde Mental, houve uma articulação com a psicogeriatra da rede, que possibilitou a inserção de pacientes do município todo com quadro leve de demência, depressão e ansiedade que necessitasse de um espaço acolhedor, associado ao treino cognitivo. Os encontros foram semi-estruturados a partir do acolhimento das demandas. Após esse momento foi realizado um aquecimento inicial para ativar o cérebro com exercícios de repetição envolvendo sequências de movimentos com as mãos. O grupo teve a participação de aproximadamente 5 pessoas, majoritariamente do sexo feminino, com faixa etária de 60 a 75 anos. Houve também, um movimento significativo que as participantes apresentaram na realização das atividades e socialização, fator fundamental para as demandas trazidas pelas idosas, sejam elas de saúde mental, de cognição ou de questões sociais que se apresentam na história de cada uma. **Considerações Finais:** As atividades grupais mostraram-se como potencial para a promoção da saúde, em especial para a população idosa, não somente para tratar de questões relativas ao objetivo do grupo, mas de possibilitar a criação de vínculo e rede de apoio, por meio do acolhimento, interação social, trocas de experiências e saberes, bem como de estratégias de promoção e prevenção da saúde na gestão do cuidado. A experiência do grupo de treino cognitivo através de atividades lúdicas constituiu-se uma estratégia poderosa para a promoção da saúde cognitiva, especialmente entre idosos, pois o grupo mostrou-se um espaço significativo para manter a mente ativa, melhorar a qualidade de vida e combater o declínio cognitivo associado ao envelhecimento.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Envelhecimento, Idoso, Treino Cognitivo.