



UNIVERSIDADE ESTADUAL  
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

## SAÚDE COGNITIVA NO ENVELHECIMENTO: UMA ABORDAGEM EXTENSIONISTA.

Nayane Cristina Lima Damasceno<sup>1</sup>, Ana Maisa Rocha<sup>2</sup>, Camilly Vasconcelos Lopes<sup>3</sup>,  
Luzia Elani de Farias<sup>4</sup>, Eroteide Leite Pinho<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Enfermagem, UVA, Sobral- CE, [nayanecristina330@gmail.com](mailto:nayanecristina330@gmail.com) ; <sup>2</sup>Enfermagem, UVA, Sobral- CE;

<sup>3</sup>Enfermagem, UVA, Sobral- CE; <sup>4</sup>Enfermagem, UVA, Sobral- CE; <sup>5</sup>Enfermagem, UVA, Sobral- CE.

O acelerado processo de envelhecimento populacional é uma realidade da sociedade brasileira. Segundo o Censo Demográfico de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) evidenciou que 15,8% da população é idosa, a qual, há 10 anos atrás correspondia apenas a 11%. Considerando este cenário, sabe-se que as doenças neurodegenerativas são prevalentes nessa faixa etária, tornando-se relevante a discussão a respeito, relatando medidas de prevenção e promoção de um envelhecimento saudável. Com isso, objetiva-se apresentar um relato de experiência a partir de uma ação de promoção à saúde para idosos. Este relato de experiência, descreve uma ação de educação em saúde voltada à saúde cognitiva no envelhecimento, realizada com um grupo de idosos, em sua maioria mulheres, no Serviço Comercial Social (SESC) em 17 de outubro de 2024, por acadêmicas de Enfermagem, integrantes do Grupo em Saúde do Idoso da Universidade Estadual Vale do Acaraú (GESI - UVA). A atividade abordou a saúde cognitiva no envelhecimento por meio de uma exposição oral seguida da dinâmica "Memorizando", que consistiu na exibição de números e frases por um tempo determinado, após o qual os participantes foram orientados a recitar o que lembravam sem consultar o material. O objetivo foi estimular a memória recente e identificar dificuldades no processo. Ademais, a ação de extensão evidenciou a necessidade que os participantes têm de obterem informações relevantes sobre a temática em questão, uma vez que há uma prevalência do senso comum em relação ao cuidado com a saúde cognitiva. Nesse aspecto, por meio do diálogo e da dinâmica estabelecida, foi possível reforçar a importância de fatores como o hábito de atividades físicas e mentais, de uma alimentação saudável, a qualidade do sono, a redução na ingestão de bebidas alcoólicas e o consumo do tabaco, além da socialização. Dessa forma, através do momento, empregou-se o processo de educação em saúde por meio da instrução de um conjunto de medidas de prevenção, uma vez que não só o avanço da idade compromete a capacidade cognitiva, mas também um encadeamento de práticas desfavoráveis ao longo dos anos. Por fim, ressalta-se a importância da abordagem dessa temática junto à sociedade, já que normalizam a perda cognitiva com o envelhecimento. Nesse sentido, faz-se necessária a realização de educação em saúde acerca dessa temática, a fim de fornecer conhecimento para que a população consiga praticar atividades que reduzam os efeitos danosos da redução cognitiva nessa fase da vida.

**Palavras-chave:** Idoso; Saúde Cognitiva; Educação em Saúde.