

Área Temática: Saúde  
Edital: NAI/PROIDOSO

## **Recordar É Viver: Oficina Para Estimular a Memória**

Unidade: Proext (Pró-Reitoria de Extensão)

Coordenador(a): Maria de Fatima de Paula Silva Campos - Técnico Administrativo

Email: [fatimapscampos@yahoo.com.br](mailto:fatimapscampos@yahoo.com.br)

### **Objetivos**

- Fornecer ao grupo, informações teórico-prática dos cuidados para otimização da memória;
- Orientar e treinar técnicas para melhorar a memorização;
- Estimular a percepção, a memória (recente e antiga), noções espaciais, habilidades lógicas e verbais, etc.
- Desenvolver atividades de estimulação da memória;
- Promover espaço para exposição de ideias e opiniões sobre o assunto: Envelhecimento, autonomia e qualidade de vida.

### **Resumo**

A memória exerce importante influência sobre a autonomia e independência na vida cotidiana. Considerando que 50% dos idosos apresentam queixas frequentes de memória elaborou-se uma proposta de oficina para treinamento de memória que possibilitasse a divulgação e o reforço de estratégias voltadas à manutenção ou melhora do desempenho da memória de idosos como estratégia para a promoção da saúde dessa população. O mesmo tem como objetivo exercitar a memória através de exercícios, técnica de relaxamento, leitura de textos entre outros. Avaliar e desta forma a melhora na qualidade de vida. E por fim neste projeto temos como objetivo também avaliar as atividades cognitivas dos pacientes idosos através de testes.