

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

JAQUELANE DA SILVA MACHADO

**A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO
EM SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

JAQUELANE DA SILVA MACHADO

**A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO
EM SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

JAQUELANE DA SILVA MACHADO

**A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO
EM SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 28/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO

Membro: ME. JOEL LIMA JUNIOR/UNILEÃO

Membro: ESP. LIA LIMA VERDE

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO EM SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Jaqueline da Silva Machado¹
Larissa Maria Linard Ramalho²

RESUMO

No processo de envelhecimento pode haver vários comprometimentos físicos, cognitivos e emocionais, sendo considerado uma fase natural e subjetiva a todo ser humano. O presente trabalho tem como objetivo avaliar a importância da estimulação cognitiva como fator de prevenção e promoção de saúde no processo de envelhecimento. A metodologia utilizada na análise dos dados da pesquisa foi de rastreio teórico, pois se valeu de uma revisão bibliográfica, através de pesquisas científicas com idioma em português, áreas das ciências da saúde e humanas, em artigos de revisão e relatos de casos que tenham sido publicados. Os resultados obtidos com esse estudo fazem-se dizer que a estimulação cognitiva é um método utilizado dentro de um programa estruturado que trabalha as funções cognitivas do sujeito, com o objetivo de promover autonomia e qualidade de vida, através de estratégias e atividades individuais ou compartilhadas, de forma subjetiva e personalizada. Conclui-se que a estimulação busca prevenir níveis mais graves de déficit cognitivo e, a partir disso, ajudar a promover saúde no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Estimulação cognitiva. Idoso. Envelhecimento. Saúde.

ABSTRACT

In the aging process there may be several physical, cognitive and emotional impairments, being considered a natural and subjective phase for every human being. This study aims to evaluate the importance of cognitive stimulation as a prevention and health promotion factor in the aging process. The methodology used in the analysis of the research data was theoretical screening, as it made use of a bibliographical review, through scientific research in Portuguese, areas of health and human sciences, in review articles and case reports that have been published. The results obtained from this study make it clear that cognitive stimulation is a method used within a structured program that works on the subject's cognitive functions, with the aim of promoting autonomy and quality of life, through individual or shared strategies and activities. , in a subjective and personalized way. It is concluded that stimulation seeks to prevent more severe levels of cognitive deficit and, from that, help to promote health in the aging process.

Keywords: Cognitive stimulation. Elderly. Aging. Health.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: jaquelanepsico@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissaramalho@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fato natural que ocorre com todos os seres vivos, fazendo parte do ciclo da vida. Consiste em um processo que acontece de forma progressiva devido às mudanças biológicas, sociais, culturais, psicológicas e políticas, o que está diretamente relacionado com a qualidade de vida do sujeito, tornando-se assim um processo multidimensional e subjetivo.

Atualmente, a diminuição do número de mortalidade e natalidade no Brasil corrobora para a existência do aumento de sobrevivência da população, o que torna um dos fatores que eleva significativamente a população idosa. Um em cada dez pessoas no país tem 60 anos de idade ou mais, a maioria com doenças crônicas ou degenerativas.

Nesse sentido, como traz a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o processo de envelhecimento tem como principal aspecto negativo, a incidência de doenças neurodegenerativas. Dentre essas doenças, estão as demências que constituem as patologias mais frequentemente apresentadas por essa população, o que as tornam um problema não somente da pessoa idosa, mas da saúde pública.

Dessa maneira, a temática se torna extremamente importante e pode chamar a atenção para os profissionais da área da saúde na busca de estratégias de prevenção, manutenção e reabilitação do estado de saúde, que resultem em bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa, entendendo a relevância no processo de envelhecimento, o que pode trazer perdas significativas que fazem parte do próprio processo de senescência.

Embora o próprio processo traga suas limitações, os transtornos neurodegenerativos têm o maior impacto negativo nessa fase da vida, pois trazem como sintomas os declínios cognitivos e/ou com mudanças comportamentais que estão relacionadas às alterações das funções como memória, linguagem, julgamento, orientação temporo-espacial e funções executivas, que interferem de maneira significativa nas Atividades de Vidas Diárias (AVDs) do sujeito e na sua independência funcional, podendo comprometer assim, a qualidade de vida da pessoa.

Dentre as limitações que se pode encontrar no processo de envelhecimento, o déficit cognitivo é um fator que vai impactar na perda aos poucos da capacidade de executar as AVDs do sujeito, fazendo necessário que a pessoa idosa precise de cuidadores para realização de atividades diárias. Dessa maneira, a estimulação cognitiva (EC) se torna importante na manutenção da saúde cognitiva, aumentando a proteção contra os transtornos neurocognitivos, prevenindo, atrasando e recuperando e auxiliando na reabilitação da capacidade cognitiva, além

de melhorar o humor e sintomas depressivos, ajudando dessa forma, em uma melhor qualidade de vida da pessoa idosa (PATROCINIO; PEREIRA et al, 2019).

Tendo em vista que, o envelhecimento pode trazer dentre os processos normais e patológicos, declínios cognitivos, esse trabalho será norteado pela seguinte questão: qual a importância da estimulação cognitiva como fator de prevenção e promoção do processo de envelhecimento?

Considerando que o objetivo deste artigo é analisar os benefícios da estimulação cognitiva nos processos de senescência e senilidade, busca-se explicar o processo de envelhecimento, logo após, compreender os principais aspectos das funções executivas e estimulação cognitiva e, assim, discutir a relação entre saúde cognitiva e qualidade de vida em um diálogo entre a psicologia e outras áreas do saber. O presente estudo agrega ao crescimento pessoal e profissional dos pesquisadores, ao passo em que contribui para a produção de conhecimento científico, para uma melhor elucidação da temática e na influência de outros profissionais que desejam trabalhar com EC, como benefício para a saúde da população idosa.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado a partir de uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório, com uma abordagem qualitativa dos dados. Segundo Gonçalves (2019), a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de outras pesquisas já realizadas acerca da temática em questão, utilizando material de pesquisa como: artigos, livros, teses, revistas e dissertações. O pode ser vista como grande vantagem nesse modelo de investigação, pois permite ao pesquisador ter uma maior extensão dos aspectos a serem estudados sobre o tema por diferentes perspectivas.

Para complementar a ideia anteriormente exposta, Pereira (2019) apresenta a perspectiva de que a revisão de literatura desempenha um papel fundamental ao permitir que o pesquisador adquira um maior entendimento sobre o tema em questão. Além disso, essa abordagem proporciona uma visão abrangente das publicações existentes e dos aspectos que foram investigados, permitindo identificar tanto as concordâncias como as discordâncias acerca do assunto. Dessa forma, a revisão de literatura contribui para a geração de conhecimento e compreensão de suas particularidades.

Foram criteriosamente utilizados como fonte de dados de pesquisa, as plataformas Google acadêmico, BSV Saúde e Scielo, utilizando os seguintes descritores: “Estimulação cognitiva, idoso, envelhecimento e saúde”.

A pesquisa foi realizada no primeiro semestre de 2023, utilizando como critérios de inclusão: pesquisas científicas com idioma em português, nas áreas das ciências da saúde e humanas, produções publicadas no período entre 2017 a 2023 e disponíveis em trabalho completo. Relacionado aos critérios de exclusão, foram referências repetidas com dados insuficientes.

3 PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo universal e natural que acontece com todos os seres humanos, que corresponde a mudanças gradativas e inevitáveis, estando relacionadas a idade. É considerado um processo complexo, que envolve o desgaste dos aspectos biológicos, sociais, funcionais, emocionais e culturais, que trazem perdas gradativas das reservas fisiológicas, o que pode trazer riscos de adquirir doenças e uma diminuição geral nas capacidades do indivíduo de gozar de uma qualidade de vida saudável (MARTINS, 2021; RAMOS, 2019).

Porém, segundo Alves, Vieira e Gomes (2021), o processo de envelhecimento é subjetivo, sendo diferente para cada sujeito. Pois, existem variantes como sexo, estilo de vida, herança genéticas, condições socio-econômicas e outras que vão interferir nesse processo, podendo ser mais acelerados para uns e outros não. Diante disso pode-se dizer que o processo de envelhecimento está relacionado aos aspectos biológico, cronológico, funcional, psicológico e social.

O envelhecimento biológico é um processo dinâmico e irreversível, que está relacionado às mudanças que ocorrem no corpo, sendo elas físicas e/ou fisiológicas, que acontecem à medida que o tempo passa e o sujeito está envelhecendo. Essas mudanças estão relacionadas a perda gradual da elasticidade da pele, diminuição da densidade óssea, redução da capacidade do sistema cardiovascular e pulmonar, e até a diminuição da função do sistema imunológico (KAJITANI, 2021).

O cronológico, é o tipo de envelhecimento que está relacionado a mensuração da passagem de tempo desde o nascimento. É a forma encontrada de definir a idade de uma pessoa, a partir dos anos, meses e dias. É um tipo de envelhecimento inevitável e afeta a todos, independente de outros fatores (MARTINS, 2021).

O funcional refere-se à capacidade do corpo de realizar atividades de vida viária. Esse processo está ligado à perda gradual da função como força muscular, flexibilidade e mobilidade, diminuição da visão, audição e a redução da memória e da capacidade cognitiva (SANT'HELENA, 2020).

O psicológico, está relacionado às experiências que o sujeito tem ao longo da vida e, os fatores de mudanças emocionais, cognitivas e de personalidade. Essas experiências serão relevantes na forma como cada pessoa vai lidar para desenvolver fatores de prevenção emocional ou de instabilidade, o que vai influenciar na forma de se relacionar (FORNER, 2020).

E o envelhecimento social, é a forma em que o sujeito se relaciona diante dos contextos sociais nas relações que ocorrem no processo de envelhecimento. As formas como experienciar as mudanças de papéis sociais ao longo da vida. Ou seja, as relações com os status sociais (ROCHA, 2018).

Partindo então desses princípios, pode-se dizer que o envelhecimento normal ou também de senescência, é uma característica determinada por mudanças universais ou pré-programada geneticamente. Que serão influenciados por fatores determinantes para o envelhecimento, como dieta, estilo de vida, exercícios, posição social e outros, assim como fala Carvalho (2019), ou seja, o processo de senescência são as mudanças naturais dentro dos processos de envelhecimento que não se configura doença (SOUZA; QUIRINO; BARBOSA, 2021).

Já o envelhecimento patológico, como afirma Alves, Vieira e Gomes (2021), está relacionado aos processos que trazem doenças que não estão relacionadas às alterações do processo de envelhecimento normal. São patologias que variam desde problemas cerebrais, cardiovasculares, a qualquer outra comorbidade. Que tem como consequências, sintomas clínicos, podendo ser desencadeados por estilo de vida do sujeito, mecanismo genéticos e fatores ambientais. Que segundo Souza, Quirino e Barbosa (2021) vão acrescentar que esse processo trata-se de senilidade, que pode causar declínio funcional nos sistemas corporais do sujeito, dentro dos processos de envelhecimento, podendo deixar o idoso totalmente dependente de terceiros, podendo ocasionar a morte.

Dessa forma, analisando epidemiologicamente os países desenvolvidos, caracterizam como idoso pessoas com 65 anos ou mais, diferentes dos países subdesenvolvidos, como o Brasil, que considera enquanto idosa a pessoa a partir de 60 anos ou mais (DE SOUZA; QUIRINO; BARBOSA, 2021).

No Brasil existem políticas públicas voltadas ao público idoso. A Política Nacional da Pessoa Idosa, revisada em 2006, nasceu com o objetivo de promover os direitos de um envelhecimento saudável, com melhoria e manutenção na funcionalidade da pessoa idosa.

Essa política tem como diretrizes fundamentadas:

[...] promoção do envelhecimento ativo e saudável; atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa; estímulo às ações intersetoriais, visando à integralidade da atenção; provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa; estímulo à participação e fortalecimento do controle social; formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS na área de saúde da pessoa idosa; divulgação e informação sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS; promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa; e apoio ao desenvolvimento de estudos e pesquisas. (BRASIL, 2006a, p. 6)

Segundo Ferp et al (2018), tais diretrizes visam a promoção de saúde para as pessoas pertencentes a terceira idade no Brasil, mas ainda é preciso percorrer um longo caminho até alcançar sua finalidade dentro da nossa cultura.

Sendo assim, o envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, que traz várias alterações orgânicas, fazendo parte de um processo normal de envelhecer. Ele depende de fatores como genética, ambiente e estilo de vida. O processo de envelhecimento pode ser precoce, o que torna totalmente subjetivo (MARTINS, 2021).

4 ALTERAÇÕES COGNITIVAS RELACIONADAS AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Entendendo as diversas mudanças que acontecem no sujeito a partir das alterações que são modificadas pelo processo de envelhecimento, é comum a experiência das alterações cognitivas e físicas. Embora essas alterações possam variar de pessoa para pessoa, algumas alterações são consideradas inerentes ao processo de senescência (LOPES; BASTO; DE ARGIMON, 2017).

Assim como afirmam Cochar-Soares e Delinocente (2021), existem alterações neurobiológicas que vão compor o processo de envelhecimento e alteram a estrutura e funcionamento cerebral. Dentre essas alterações, as funções executivas são as habilidades que podem ser mais afetadas na pessoa idosa.

Segundo Lopes, Basto e De Lima Argimon (2017), as funções executivas são conjuntos de habilidades e capacidades cognitivas que vão está focadas no planejamento, organização, monitoramento, regulação e execução de tarefas de forma eficiente. Essas funções estão relacionadas ao córtex pré-frontal do cérebro e desempenham um papel fundamental no controle e regulação do pensamento, comportamento e emoções (BAUER, 2021).

Dessa maneira, Bauer (2021) discorre que as funções executivas permitem o indivíduo ter um funcionamento comportamental organizado, com objetivos, com metas estabelecidas, realizando ações voluntárias, independentes e auto-organizadas. Consiste em um regulador que vai estar direcionando os comportamentos aceitáveis, dentro das expectativas sociais onde o sujeito está inserido.

Alguns componentes integrados a essas funções, segundo Bauer (2021):

- Memória de trabalho: também chamada de memória operacional, é a capacidade de manter e manipular informações temporariamente na mente para realizar tarefas complexas.
- Flexibilidade cognitiva: é a capacidade de adaptar o pensamento e as estratégias em resposta a novas situações ou demandas.
- Inibição: é a capacidade de controlar impulsos, inibir comportamentos inadequados ou irrelevantes e resistir a distrações.
- Planejamento e organização: é a habilidade de criar um plano de ação, estabelecer metas, organizar as etapas necessárias para alcançar essas metas e monitorar o progresso ao longo do tempo.
- Resolução de problemas: é a capacidade que uma pessoa tem de identificar e definir problemas, gerar estratégias alternativas, avaliar as soluções possíveis e escolher a melhor abordagem para resolver um problema.
- Tomada de decisões: é a habilidade de avaliar diferentes opções, considerar as consequências de cada uma e escolher a melhor opção com base em critérios objetivos.
- Autorregulação emocional: é a capacidade que o indivíduo tem de regular as próprias emoções, controlar impulsos emocionais intensos e lidar efetivamente com o estresse.

Essas habilidades desempenham um papel importante na vida de uma pessoa, pois influenciarão o funcionamento executivo adequando, podendo afetar em diversas áreas da vida, como trabalho, estudos, relacionamentos e autocuidado. São desenvolvidas e aprimoradas ao longo da vida, porém só estarão em plenitude no início da vida adulta (BAUER, 2021).

Para Lopes, Basto e De Lima Argimon (2017), quase todas as funções cognitivas vão declinar com o envelhecimento. E que isso pode agravar de acordo o quadro de saúde de cada paciente. Pois, vão existir patologias que podem prejudicar as funções cognitivas precocemente. Exemplos disso são pessoas acometidas por doenças neurodegenerativas, como Alzheimer,

Parkinson e outros tipos de demência que também podem causar mudanças de humor e de personalidade na pessoa idosa (GRIGOLETTO; DE RESENDE-NETO; GARCIA-MANSO, 2018).

Segundo Pereira (2019), as funções cognitivas são processos mentais que envolvem a aquisição, armazenamento, recuperação e uso da informação. Elas são as habilidades mentais básicas que utilizamos para perceber, compreender e interagir com o mundo ao redor. São funções básicas que estão ligadas às AVDs, responsáveis por atividades como a atenção, a percepção, a memória, o raciocínio, a linguagem e o processamento visual e espacial.

Contudo, Cochar-Soares e Delinocente (2021), ressaltam que alterações cognitivas não vão afetar da mesma forma as pessoas. Muitas indivíduos vão conseguir manter um alto nível de reserva cognitiva à medida que envelhecem, enquanto outros podem experimentar um declínio dessas funções de forma precoce e mais intensa. Isso vai depender do estilo de vida, genética e do ambiente ao qual o sujeito está inserido. Entendo que, o estilo de vida vai ser um fator determinante da reserva cognitiva.

Entendendo que a reserva cognitiva é a forma como o cérebro consegue compensar os efeitos do envelhecimento, sendo ele normal ou não, lesões cerebrais ou doenças neurodegenerativas. Está relacionado à plasticidade cerebral, sendo considerada como uma espécie de "reserva" de habilidades cognitivas que uma pessoa acumula ao longo da vida através de experiências, educação, habilidades adquiridas e estimulação intelectual (TAVARES; VENTURA; FERNÁNDEZ-CALVO, 2019).

Além disso, o ambiente em que o sujeito está inserido desempenha um papel importante no desenvolvimento e na manutenção das funções cognitivas. Ambientes enriquecidos, com acesso a estímulos intelectuais, socialmente positivos e suporte emocional adequado, tendendo a promover um melhor funcionamento cognitivo ao longo do tempo. Por outro lado, ambientes desfavoráveis, com falta de estímulos, isolamento social e estresse emocional, podem contribuir para um declínio mais acentuado das funções cognitivas (TAVARES, 2017).

Portanto, compreender as mudanças cognitivas e físicas que ocorrem no processo de envelhecimento é crucial para promover estratégias de cuidado e práticas, visando preservar e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. O fortalecimento das funções executivas e o estímulo à reserva através de um estilo de vida saudável, atividades intelectuais e sociais, além de um ambiente favorável, podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e funcional, permitindo que os indivíduos desfrutem de uma vida cognitiva plena e significativa na terceira idade (KRUNG, 2019).

5 BENEFÍCIOS DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Segundo Krug (2019), dentre os diversos fatores que desenvolvem prejuízos à saúde do idoso, as queixas maiores são problemas relacionados aos sintomas demenciais, que estão relacionados a perda geral ou gradativa das funções cognitivas, como comprometimento de memória, linguagem, aprendizagem e funções executivas.

O mesmo autor ainda vai dizer que, as demências são os maiores causadores de incapacidade e dependência na população idosa, contribuindo para o aumento de outras comorbidades e o comprometimento com a saúde. O que torna o sujeito ainda mais vulnerável, eleva o custo de assistência médica e social, tornando um problema também de saúde pública.

Para Nóbrega (2022), as doenças crônicas neurodegenerativas são consideradas a maior causa do comprometimento cognitivo. Acrescenta que, os Transtornos Neurocognitivos, em seus níveis diferentes de agravamento, são o principais causadores de síndromes demenciais, provocando perda de memórias, deterioração cognitiva, emocional, alterações de comportamento e de personalidade, o que fará com que o sujeito perca sua autonomia e sua integridade.

Nóbrega continua dizendo que, a perda das capacidades cognitivas vão transitar no processo normal do envelhecimento, sendo caracterizado como Déficit Cognitivo Leve e, sendo detectado de forma precoce, vai permitir um acompanhamento do declínio cognitivo através de estratégias de estimulação e reabilitação, o que vai prevenir e minimizar evoluções de condições clínicas mais graves.

Contudo, Krung (2019), relata que o nível de escolaridade e socioeconômico, perda auditiva, tabagismo, depressão, sedentarismo, comorbidades e isolamento social, o estilo de vida como um todo e predisposição genética são fatores que podem aumentar o risco de demências.

Dessa maneira, a manutenção da saúde cognitiva em idosos é um aspecto relevante na promoção do envelhecimento saudável, o que vai prevenir o declínio cognitivo, transtornos neurodegenerativos, sintomas depressivos e manter a independência por mais tempo da pessoa idosa. Essa manutenção acontecerá através de várias estratégias e práticas que podem ajudar a preservar a saúde mental e cognitiva dos idosos (SANTOS; FLORES-MENDOZA, 2019). Os cuidados básicos durante a vida representam cerca de 80% na contribuição para um envelhecimento saudável (FERP et al., 2019)

Dentre essas estratégias e práticas, pode-se citar os exercícios físicos, alimentação saudável, regulação do sono, vida social ativa, gerenciamento do estresse, consultas regulares, e os programas de estimulação cognitiva, como a estimulação cognitiva, treino cognitivo e reabilitação cognitiva (NÓBREGA; 2022, SÁ; CARVALHO et al., 2019).

Dentre as práticas citadas, fica possível perceber que são atividades e práticas que precisam de acompanhamento de profissionais que trabalham de forma multidisciplinar com o objetivo de trazer uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, trazendo então a importância da manutenção da saúde cognitiva, pode-se falar da estimulação e reabilitação cognitiva.

Entendendo que existe uma diferença entre as duas. A estimulação cognitiva é uma abordagem mais geral que visa estimular e exercitar as funções cognitivas (CAVALCANTE, 2020), enquanto a reabilitação cognitiva é uma intervenção mais específica e individualizada que visa recuperar ou compensar habilidades cognitivas prejudicadas (SÁ et al., 2019).

Sabendo então que, a estimulação e a reabilitação cognitiva refere-se a atividades e técnicas destinadas a melhorar ou preservar a função cognitiva e mental de um indivíduo. Podemos falar que a estimulação é frequentemente utilizada para ajudar pessoas com condições neurológicas ou cognitivas, como doença de Alzheimer, demência, lesões cerebrais traumáticas ou distúrbios do desenvolvimento (FERP et al., 2019).

É considerada um método que vai trabalhar com atividades e jogos diversos, de forma simultânea ou isolada, trabalhando os estímulos motores e cognitivos, na busca promover e desenvolver habilidades como: concentração, memória, atenção, equilíbrio, percepção espacial, praxia ampla e fina, raciocínio, tomada de decisão, entre outras funções cognitivas. Podendo ser realizada dentro de um programa de estimulação adotado por áreas multidisciplinares como: nutricionista, fisioterapeuta, educador físico, geriatras, psicólogos e outros (GIL, 2014).

Olhando para a psicologia, é uma área que vai desempenhar um papel fundamental na estimulação cognitiva, fornecendo as bases teóricas e científicas necessárias para compreender como o cérebro humano processa informações e como as habilidades cognitivas podem ser aprimoradas. Os psicólogos aplicam esse conhecimento na prática clínica, desenvolvendo programas de estimulação cognitiva personalizados para indivíduos, prevenindo e promovendo um envelhecimento saudável, contribuindo para a qualidade de vida das pessoas em diferentes estágios da vida.

Programas de treinos cognitivos possibilitam a estimulação da plasticidade cerebral através do seu método (FERP et al., 2019). Dessa forma, a neuroplasticidade é considerada a capacidade do cérebro de se modificar e adaptar-se à sua estrutura e funcionamento, através do

desenvolvimento que o sujeito tem, a partir da reorganização em função a uma adaptação em resposta a experiências, aprendizado e lesões, por estímulos externos e internos (LEITE, 2021).

Segundo Nóbrega (2022), para conseguir ter uma melhor aceitação ao público, as temáticas e os exercícios feitos na estimulação cognitiva devem ter um direcionamento de perfil de cada sujeito e sua demanda, observando os gostos pessoais, sociocultural e escolaridade. O autor continua reforçando a importância também da capacitação dos cuidadores, para uma melhor eficácia.

Segundo Silva (2021), a estimulação cognitiva, por se tratar de uma intervenção multidisciplinar, que pode ser adotada por profissionais da área da saúde e de humanas, trazendo o diferencial de cuidado e manejo em cada área, tem como objetivo trazer melhorias para o processos cognitivos, o que terá uma maior ênfase no processo de envelhecimento, pois é a fase da vida onde comumente acontecerá diversas alterações físicas, cognitivas, emocionais. O que pode levar o comprometido dessas áreas, necessitando de ser trabalhada a autonomia e integridade do sujeito.

Dessa forma, a estimulação cognitiva pode trazer benefícios tanto para o funcionamento físico quanto para o cognitivo dos idosos, ou seja, ela pode ajudar a melhorar tanto as habilidades mentais quanto as capacidades físicas. Ao praticar essas atividades, os idosos podem fortalecer e preservar suas habilidades cognitivas, além de potencialmente retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento ou às doenças neurodegenerativas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural do desenvolvimento humano, sendo atravessado por fatores biopsicossociais. Na contemporaneidade, o processo de envelhecimento tem sido acompanhado majoritariamente pela presença de doenças degenerativas. No Brasil, o aumento do número de idosos concomitantemente à realidade de demências na velhice constitui um problema de saúde pública.

Considerando que o desempenho adequado das habilidades cognitivas é um aspecto essencial para a independência e a qualidade de vida dos idosos, as intervenções realizadas em um programa de estímulo cognitivo contribuirão para a autonomia e a promoção da saúde desses indivíduos.

A estimulação cognitiva se apresenta enquanto estratégia de prevenção e promoção de saúde no processo de envelhecimento. Seus programas devem ser construídos e direcionados conforme o contexto social e subjetivo de cada indivíduo, estimulando a plasticidade cerebral

e a manutenção das sinapses, trazendo enquanto benefícios a prevenção de doenças e a promoção de saúde através da melhora da função cognitiva e funcional na velhice.

Recomenda-se que as atividades de estimulação cognitiva sejam realizadas de maneira consistente, a fim de preservar as capacidades cognitivas dos idosos, como atenção, concentração, memória, entre outras. Pode-se concluir que as sessões de estímulo cognitivo representam recursos eficazes na prevenção do declínio cognitivo e podem retardar o desenvolvimento de processos patológicos em várias áreas do funcionamento cognitivo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Valéria Kely Nolasco; VIANA, Mariana Lara Cabral; GOMES, Elihab Pereira. **Importância da Estimulação Cognitiva para o idoso** (2021). Disponível em:

http://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA1_ID986_30102020220702.pdf. Acesso em: 25 de abril de 2023.

BAUER, Viviane Barreto. **Neuropsicologia da Aprendizagem em Funções Executivas e Atenção**. Políticas e estratégias educacionais, p. 53, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cenf/a/wMGBzngNbt4B7GTYcVzrC9Q/?lang=pt>. Acesso em: 05 abril de 2023.

CAVALCANTE, Marília Vieira et al. **Estimulação cognitiva e aprendizagem infantil: revisão de literatura**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 6, p. 41981-41990, 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/12432>. Acesso em: 05 de abril de 2023.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz.

Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. Revista

Neurociências, v. 29, 2021. Disponível em:

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>. Acesso em: 05 de abril de 2023.

DA ROCHA, Jorge Afonso. **O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais**. Revista farol, v. 6, n. 6, p. 78-89, 2018. Disponível em:

<https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/113>. Acesso em: 25 de abril de 2023.

DA SILVA LEITE, Alessandro. **Saúde mental e neurociência: a importância da Reserva Cognitiva (RC) no envelhecimento saudável**. Revista Vox, n. 14, p. 95-102, 2021. Disponível em:

<http://www.fadileste.edu.br/revistavox/index.php/revistavox/article/view/20>. Acesso em: 25 de maio de 2023.

DE SOUZA, Denis Barbosa Gonçalo; QUIRINO, Letícia Marques; BARBOSA, João de Sousa Pinheiro. **Influência Comportamental do Idoso Frente ao Processo de Senescência e Senilidade**. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, 2021. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/1674/1/Denis%20Barbosa%20Gon%C3%A7alo%20de%20Souza_%20Leticia%20Marques%20Quirino.pdf. Acesso em: 25 de maio de 2023.

DE CARVALHO SOUSA, Renata Maria Assunção et al. **O processo de envelhecimento e sua relação com o suicídio na pessoa idosa**: uma revisão bibliográfica. In: Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais 2019. Disponível em: <https://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/847>. Acesso em: 25 de maio de 2023.

FERP, UGB et al. **Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento**. Episteme Transversalis, v. 8, n. 2, 2018. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/866>. Acesso em: 27 de maio de 2023.

FORNER, Fernanda Comerlato; ALVES, Cássia Ferrazza. **Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade**. Revista universo psi, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2020. Disponível em: <http://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1297>. Acesso em: 27 de maio de 2023.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. **Como fazer um Projeto de Pesquisa de um Artigo de Revisão de Literatura**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 2, n. 5, p. 01-28, 2019. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/121>. Acesso em: 23 de março de 2023.

KAJITANI, Gustavo Satoru et al. **Envelhecimento e danos no DNA**. Genética na Escola, v. 16, n. 1, p. 2-11, 2021. Disponível em: <https://www.geneticanaescola.com/revista/article/view/359>. Acesso em: 29 de maio de 2023

GIL, Gislaine et al. Vigilantes da memória: programa intergeracional multidisciplinar de estimulação cognitiva. 2014. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/bitstream/handle/12445/1/Gislaine%20Gil.pdf>. Acesso em: 05 de julho de 2023

GRIGOLETTO, Marzo Edir Da Silva; DE RESENDE-NETO, Antônio Gomes; GARCIA-MANSO, Juan Manuel. **Exercício físico e capacidade cognitiva em idosos**. Revista FisiSenectus, v. 6, n. 2, p. 45-51, 2018. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/4742>. Acesso em: 29 de maio de 2023.

KRUG, Rodrigo de Rosso et al. **Programa intergeracional de estimulação cognitiva: Benefícios relatados por idosos e monitores participantes.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 35, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/bWjHcbtbZDFx9B6fWnKmrWJ/citation/?lang=pt>. Acesso em: 29 de maio de 2023.

LOPES, Regina Maria Fernandes; BASTOS, Alan Saloum; DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema. **Treino Das Funções Executivas em Idosos: Uma Revisão Sistemática da Literatura.** CUADERNOS DE PSICOLOGIA, 2017. Disponível em: https://meriva.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/15973/2/Treino_Das_Funcoes_Executivas_em_Idosos_Uma_Revisao_Sistematica_da_Literatura.pdf. Acesso em: 10 de maio de 2023.

MARTINS, Nidia Farias Fernandes et al. **O processo saúde-doença e o velhice: reflexões acerca do normal e do patológico.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 1, pág. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11977>. Acesso em: 10 de maio de 2023.

MEDINA, Giovanna Beatriz Kalva; SOUZA, Fabíola Fleischfresser de; GUIMARÃES, Sandra Regina Kirchner. **Funções executivas e leitura em crianças brasileiras com dislexia do desenvolvimento.** Revista Psicopedagogia, v. 35, n. 107, p. 168-179, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862018000200005. Acesso em: 01 de maio de 2023.

NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa et al. **Programas de estimulação cognitiva para idosos com ou sem síndromes demenciais supervisionados ou aplicados por enfermeiros: Revisão integrativa.** Cogitare Enfermagem, v. 27, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/centf/a/wMGBzngNbt4B7GTYcVzrC9Q/citation/?lang=pt>. Acesso em: 30 de maio de 2023.

NUNES, Elizabete Kuczynski. **A influência do processo atencional nas funções executivas para a aprendizagem-uma revisão sistemática, à luz das Neurociências.** Revista Liberato, v. 19, n. 31, p. 7-22, 2018. Disponível em: <http://ojs.liberato.com.br/index.php/revista/article/view/508>. Acesso em: 15 de abril de 2023.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.** Resumo. Geneva: OMS; 2015.

PATROCINIO, Wanda Pereira et al. **Estimulação cognitiva em adultos e idosos de uma Faculdade Aberta à Terceira Idade.** Revista Kairós-Gerontologia, v. 22, n. 2, p. 357-370, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/46875>. Acesso em: 15 de abril de 2023.

PEREIRA, Adriana Soares et al. **Metodologia da pesquisa científica**. 2018.

PEREIRA, Telmo. **A função cognitiva no Envelhecimento**. Abordagem geriátrica ampla na promoção de um envelhecimento ativo e saudável: componentes do modelo de intervenção AGA@4life, n. 1, p. 179-194, 2019. Disponível em:
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/32913/1/Ebook%20N%C2%BA17%20AGA%404life.pdf>. Acesso em: 15 de março de 2023.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. **Fatores associados à depressão em idoso**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 19, p. e239-e239, 2019. Disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/239>. Acesso em: 30 de março de 2023.

SILVA, Cristiane Pavanello Rodrigues et al. **Impacto da estimulação cognitiva na saúde mental de idosos: experiência portuguesa no envelhecimento ativo e saudável**. *Revista Paulista Enfermagem*, v. 32, 2021. Disponível em: https://repen.com.br/revista/wp-content/uploads/2021/09/REPE_n_2021_v32_6_Impacto-da-Estimulacao-Cognitiva-na-Saude-Mental-de-idosos.pdf. Acesso em: 30 de maio de 2023.

SANT'HELENA, Débora Pastoriza; DA SILVA, Priscilla Cardoso; GONÇALVES, Andréa Kruger. **Capacidade funcional e atividades da vida diária no envelhecimento**. Editora Científica Digital. *Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos*, v. 1, n. 16, p. 206-218, 2020. Disponível em:
<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/200901493.pdf>. Acesso em: 30 de março de 2023.

SANTOS, Mariana Teles; FLORES-MENDOZA, Carmen. **Treino cognitivo para idosos: uma revisão sistemática dos estudos nacionais**. *Psico-USF*, v. 22, p. 337-349, 2017. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/psuf/a/smWJcggM9HDv5Nnw3JNnqZx/?format=html>. Acesso em: 30 de maio de 2023.

SÁ, Camila de Carvalho et al. **Eficácia da reabilitação cognitiva na melhoria e manutenção das atividades de vida diária em pacientes com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática da literatura**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 153-160, 2019. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/LB5qdpzsyDxtPJDnn6CvwSz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 05 de maio de 2023.

TAVARES, Joel Jonathan Carvalho; VENTURA, Jayana Ramalho; FERNÁNDEZ-CALVO, Bernardino. **Reserva Cognitiva e Abertura à Experiência em idosos sem demência: um estudo correlacional**. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 22, n. 4, p. 77-97, 2019. Disponível em:
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/47596>. Acesso em: 05 de maio de 2023.

TAVARES, Renata Evangelista et al. **Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa**. Revista brasileira de geriatria e gerontologia v. 20, p. 878-889, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcwgghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 05 de março de 2023.