

-MENTE ATIVA, VIDA SAUDÁVEL, ESTRATÉGIAS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Gabrielli Maria Ribeiro Corsini (PIC/UEM), Rafaela Ferreira Machado (UEM), Eloise Panagio Silva (UEM), Guilherme Silva Malaquias (UEM), Marcela Fernandes Travagim (UEM), Maria Julia Yunis Sarpi (UEM), Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera (Orientador). E-mail: ra138614@uem.br

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Área e subárea do conhecimento: Ciências da saúde / Enfermagem de Saúde Pública.

Palavras-chave: Idoso; Enfermagem; Treino Cognitivo.

RESUMO

Objetivo: analisar as contribuições científicas presentes na literatura acerca das práticas de estimulação cognitiva realizadas por enfermeiros junto à população idosa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada em seis etapas, no mês de janeiro de 2025 em cinco bases/bibliotecas de dados a partir da pergunta norteadora. Após a seleção, deu-se à classificação dos artigos por meio de instrumento apropriado. **Resultados e discussão:** Foram identificados 3.916 estudos; das quais 22 trabalhos foram incluídos para extração de dados a partir da leitura na íntegra. As atividades e práticas de estimulação cognitiva identificadas nas publicações foram agrupadas nos seis domínios da cognição, a saber: atenção, memória, percepção, orientação, linguagem e função executiva. **Conclusão:** As evidências apontam para uma ampla diversidade de atividades, que vão desde práticas estruturadas e tecnológicas até intervenções criativas, expressivas, físicas e funcionais, permitindo adaptações conforme o contexto sociocultural e os recursos disponíveis. Salienta-se ainda, o papel fundamental do enfermeiro visto seu olhar integral e holístico capaz de intervir diretamente em todas as fases da vida.

INTRODUÇÃO

O Brasil passa por um processo significativo de transformação demográfica, marcado pelo crescimento contínuo da população idosa. Estimativas indicam que, até 2050, aproximadamente 28% da população nacional será composta por pessoas com 60 anos ou mais (IBGE, 2022).

O envelhecimento é entendido como um processo natural e irreversível, marcado pela diminuição gradual das reservas funcionais do organismo. Entre as alterações comuns nesse período, destacam-se os prejuízos relacionados à cognição.

Perspectivas internacionais apontam que entre 5% e 8% da população idosa apresenta algum grau de comprometimento cognitivo. A cognição abrange funções essenciais como memória, atenção, linguagem, percepção, orientação e função executiva, indispensáveis para a realização das atividades de vida diária. A perda dessas habilidades manifesta-se em esquecimentos frequentes, falhas de atenção, alterações de linguagem, dificuldades de reconhecimento, além de desorientação espacial e temporal (Firmino *et al.*, 2025).

Dessa forma, estratégias que promovam a estimulação cognitiva mostram-se fundamentais, pois retardam ou previnem o declínio cognitivo. Considerando o papel do enfermeiro como profissional que atua de forma integral junto à população idosa, sua participação é essencial na implementação de intervenções que estimulem a cognição, favoreçam a independência e contribuam para a qualidade de vida e bem-estar da pessoa idosa (Soares; Delinocente; Dati, 2021).

Nesse sentido, diante da necessidade de desenvolver atividades cognitivamente estimulantes para pessoas idosas, com vistas a mantê-las ativas, independentes e autônomas pelo maior tempo possível, esta pesquisa tem como objetivo analisar as contribuições científicas presentes na literatura acerca das práticas de estimulação cognitiva realizadas por enfermeiros junto à população idosa.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura desenvolvida em seis etapas, a saber: 1) elaboração da pergunta de pesquisa e dos critérios de inclusão e exclusão; 2) busca e seleção dos estudos; 3) avaliação dos estudos incluídos na revisão; 4) extração de dados; 5) análise dos resultados obtidos e; 6) síntese do conhecimento (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A elaboração da pergunta de pesquisa deu-se através dos elementos do acrônimo PICO. Para este estudo, utilizou-se: (P)= pessoa idosa, (I)= práticas de estímulo cognitivo, (Co)= empregadas pelo enfermeiro. A partir destas definições a pergunta de pesquisa foi estabelecida: Quais as práticas de estímulo cognitivo empregadas com a pessoa idosa pelo enfermeiro?

A pesquisa ocorreu em janeiro de 2025 nas bases/bibliotecas, a saber: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Medical Literature Analysis and Retrieval System (MEDLINE); Web of Science (WOS); Base de dados Biomédicas da Elsevier (EMBASE); e SCOPUS.

Os estudos foram acessados via Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por meio do acesso à Comunidade Acadêmica Federada (CAFe). Após a seleção, deu-se à classificação dos artigos por meio da Escala de Avaliação de Artigos com Metodologias Heterogêneas para Revisões Integrativas (EAMH) (Contrera; Yáñez, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados 3.916 estudos, destes, 327 foram excluídos por se tratarem de duplicatas. Restaram 3.589 para leitura de título e resumo, dos quais foram

selecionados 83 artigos para leitura completa. Foram incluídos 22 trabalhos pela leitura na íntegra e, todos estes foram avaliados pela EAMH com pontuação de 6 (n=19), 5 (n=2) e 4 (n=1).

A revisão nos revela uma variedade de cenários para o desenvolvimento das atividades de estimulação cognitiva pelo enfermeiro, dentre elas: Instituições de Longa Permanência (ILPI), comunidade, centro de convivência e hospitais, locais estes em que se encontram maior número de pessoas idosas com risco elevado para declínio cognitivo (Yorozuya *et al.*, 2024).

As atividades foram organizadas de maneira sistemática e classificadas por grandes classes de intervenção, como jogos, artes, leitura, música, mobilidade física, entre outras, e vinculado aos principais domínios cognitivos estimulados.

Os resultados deste trabalho evidenciaram uma diversidade de práticas destinadas à estimulação dos variados domínios da cognição, de maneira exponencial a função executiva, a memória, a percepção, a linguagem e a atenção, através de atividades como: sopa de letras, quiz, jogo dos erros, atividades musicais, arremesso de alvo, atividades de reminiscência, leitura, discussão e a execução frequente das chamadas atividades da vida diária (AVDs).

As atividades de estimulação cognitiva descritas envolvem uma abordagem diversificada e multicompetente, abrangendo exercícios estruturados (como jogos digitais, quebra-cabeças, Rummikub, xadrez, caça-palavras e tarefas de memória), práticas expressivas e criativas (pintura, artesanato, música, dança e jardinagem), intervenções psicossociais (como reminiscência, psicoeducação, espiritualidade e promoção de emoções positivas), além de componentes físicos (tai chi, alongamento e atividades motoras com jogos e dança). Em conjunto, essas ações visam estimular os seis domínios cognitivos, enquanto viabilizam interações sociais, bem-estar emocional e qualidade de vida em idosos.

A estimulação cognitiva como fator protetor aos declínios cognitivos e demências, objetiva potencializar o desempenho das pessoas idosas em suas atividades da vida diária, mantendo pelo maior tempo possível sua funcionalidade, a autonomia e a independência, através do engajamento e participação de atividades de forma multimodal, que melhoram o desempenho cognitivo, havendo também, a possibilidade de focalizar domínios específicos, com atividades direcionadas de acordo com a necessidade individual, impedindo os declínios relacionados ao envelhecimento (Firmino *et al.*, 2025).

CONCLUSÕES

As evidências apontam para uma ampla diversidade de atividades, que vão desde práticas estruturadas e tecnológicas até intervenções criativas, expressivas, físicas e funcionais, permitindo adaptações conforme o contexto sociocultural e os recursos disponíveis.

Ressalta-se ainda o papel essencial do enfermeiro, cuja prática deve se pautar em um olhar integral e holístico, capaz de identificar necessidades individuais e propor intervenções adequadas. Assim, torna-se imprescindível investir em formação, pesquisa e práticas voltadas à estimulação cognitiva, assegurando maior protagonismo ao enfermeiro nesse processo. Por fim, esta revisão evidencia a

necessidade de ampliar a discussão sobre o tema, a fim de responder às demandas crescentes do envelhecimento populacional.

AGRADECIMENTOS

Ao Programa de Iniciação Científica que colabora para o desenvolvimento das habilidades de escrita e leitura, precisas para a pesquisa acadêmica e contribuiu para ampliação dos conhecimentos e reflexão sobre a temática escolhida.

REFERÊNCIAS

CONTRERA, V. M.; YÁÑEZ, A. E. O. Fenómeno techo de cristal en enfermería: revisión integrativa. **Revista Cuidarte**, v. 13, n.1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2261>. Acesso em: 25 de julho de 2025.

FIRMINO, R. G.; ARRUDA, L. F.; NUNES, V. M. F.; EULÁLIO, M. C. Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção online em tempos de pandemia. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 33, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO268835081>. Acesso em: 27 de julho de 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro, 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; Galvão, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 17, n.4, p. 758- 764, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 25 de julho de 2025

SOARES, N. C.; DELINOCENTE, M. L. B.; DATI, L. M. M. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 29, maio de 2021. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>. Acesso em: 26 de julho de 2025.

YOROZUYA, K. et al. Effect of digital game intervention on cognitive functions in older adults: a multiple baseline single case experimental design study. **BMC Geriatrics**, v. 24, n.410, maio de 2024. Disponível em: <https://bmccgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-024-05011-3>. Acesso em: 3 de julho de 2025.