CENTRO UNIVERSITÁRIO ALVES FARIA
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

RITYELE KAMILA DE SOUSA DUARTE

Desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal em idosos submetidos a um programa de estimulação cognitiva

GOIÂNIA,
2022

RITYELE KAMILA DE SOUSA DUARTE

Desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal em idosos submetidos a um programa de estimulação cognitiva

Artigo apresentado ao Centro Universitário Alves Faria como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Esp. João Paulo Vellasco

GOIÂNIA,
2022

RITYELE KAMILA DE SOUSA DUARTE

Desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal em idosos submetidos a um programa de estimulação cognitiva

Artigo apresentado ao Centro Universitário Alves Faria como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Esp. João Paulo Vellasco

_____

Prof. Esp. João Paulo Moreira Di Vellasco – UNIALFA

_____

Esp. Saymon Eike Ferraz Cardoso – UNIALFA

_____

Esp. Keila Mota de Sousa

Goiânia, 28 de junho de 2022.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente à Deus, por sua infinita graça, por ter me permitido chegar até aqui com saúde para poder concluir este trabalho.

Aos meus pais Keila e Duarte e meus irmãos Ester e Weylon pelo incentivo aos estudos e apoio incondicional que serviram de alicerce para as minhas realizações e por nunca medirem esforços para me proporcionar um bom futuro.

Sou grata pela confiança depositada no meu trabalho pelo meu professor e orientador João Paulo que me manteve motivada e acreditou no meu potencial não me deixando desistir, sendo paciente, dedicado e humano.

Agradeço aos meus amigos de graduação pela união, pelas trocas de experiências que me permitiram crescer e por compartilharem dos inúmeros desafios e obstáculos da vida acadêmica.

A todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

Resumo

O crescimento demográfico da população idosa no Brasil tem sido bastante evidente nos últimos tempos. O processo de envelhecimento incide no declínio de algumas funções cognitivas como atenção, memória e funções executivas, mesmo em idosos saudáveis. A memória episódica é uma memória de longo prazo, que se refere ao resgate de informações pessoais vivenciadas, tais como o nascimento de um filho ou uma viagem, sendo um sistema altamente suscetível à perda de informações. Há diversas funções cognitivas que dependem da atenção, dentre elas, em especial a memória. O treino de estimulação cognitiva promove melhora na memória episódica e um maior uso da estratégia treinada, indicando que idosos podem se beneficiar desse tipo de intervenção mesmo não acometidos por doenças. Este trabalho teve como objetivo verificar a efetividade do desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal frente a estimulação cognitiva em idosos saudáveis. Para avaliação de memória episódica foi utilizado o Teste de Aprendizagem Auditivo-verbal de Rey (RAVLT) e para a atenção a Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA. O estudo foi realizado por meio de uma pesquisa quantitativa e qualitativa com voluntários idosos, com idade acima de 60 anos. Os resultados atingidos nesta pesquisa descreveram o desempenho atencional e rendimento da memória episódica em avaliações pré e pós intervenção bem como os seus benefícios. Foram efetuadas avaliações anterior e posterior às intervenções com testes referidos. O presente estudo corroborou para a apresentação dos resultados que foram satisfatórios relacionados ao ganho e manutenção de desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal gerados pelo uso da estimulação cognitiva e destaca a relevância das atividades que estimulam as funções cognitivas em contextualização dos idosos.

Palavras-chave*:* idosos, memória episódica, atenção, estimulação cognitiva.

Abstract

The demographic growth of the elderly population in Brazil has been quite evident in recent times. The aging process affects the decline of some cognitive functions such as attention, memory and executive functions, even in healthy elderly people. Episodic memory is long-term memory, which refers to the retrieval of personal information experienced, such as the birth of a child or a trip, being a system highly susceptible to information loss. There are several cognitive functions that depend on attention, among them, in particular, memory. Cognitive stimulation training promotes improvement in episodic memory and greater use of the trained strategy, indicating that elderly people can benefit from this type of intervention even if they are not affected by diseases. This study aimed to verify the effectiveness of attentional performance and auditory-verbal episodic memory performance against cognitive stimulation in healthy elderly people. Rey's Auditory-Verbal Learning Test (RAVLT) was used to assess episodic memory and the Psychological Battery for Attention Assessment (BPA) for attention. The study was carried out through a quantitative and qualitative research with elderly volunteers, with age over 60 years. The results achieved in this research described the attentional performance and performance of episodic memory in pre- and post-intervention assessments, as well as their benefits. Assessments were carried out before and after the interventions with referred tests. The present study corroborated for the presentation of satisfactory results related to the gain and maintenance of attentional performance and

performance of episodic auditory-verbal memory generated by the use of cognitive stimulation and highlights the relevance of activities that stimulate cognitive functions in the context of the elderly.

Keywords: elderly, episodic memory, attention, cognitive stimulation.

Sumário

Método	**10**
Participante(s)	**10**
Instrumentos	**10**
Procedimentos	**11**
Resultados	**12**
Discussão	**16**
Referências	**19**

Desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal em idosos submetidos a um programa de estimulação cognitiva

Rityele Kamila de Sousa Duarte

Centro Universitário Alves Faria

O crescimento demográfico da população idosa no Brasil tem sido bastante evidente nos últimos tempos, por ocasião do aumento da expectativa de vida que alcança média de 76,6 anos (IBGE, 2019). O processo de envelhecimento incide no declínio de algumas funções cognitivas como atenção, memória e funções executivas, mesmo em idosos saudáveis (Yassuda & Abreu, 2006). Na literatura gerontológica, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice como experiência potencialmente bem-sucedida, porém heterogênea e vivenciada com menos ou mais qualidade de vida (Lima, Silva & Galhardoni, 2008).

Para Rowe e Kahn (1998), o envelhecimento bem-sucedido seria composto por três fatores: engajamento com a vida; manutenção de altos níveis de habilidades funcionais e cognitivas e baixa probabilidade de doença, e incapacidade relacionada à prática de hábitos saudáveis para redução de riscos. Bertolucci (2000) afirma que, uma das principais queixas trazidas pelos idosos é a dificuldade de memória. O envelhecimento reduz a velocidade de processamento da informação afetando o desempenho cognitivo, afetando por conseguinte o desempenho da memória e a atenção (Salthouse, 1991).

Segundo Yassuda, Lasca e Neri (2005), o declínio da memória episódica é o mais acentuado no processo de envelhecimento. A memória episódica é uma memória de longo prazo, que se refere ao resgate de informações pessoais vivenciadas, tais como o nascimento de um filho ou uma viagem sendo um sistema altamente suscetível à perda de informações (Malloy-Diniz, Fuentes, Mattos & Abreu, 2010).

Levando em consideração a necessidade de manutenção das habilidades cognitivas com a finalidade de maximizá-las e prevenir futuros declínios, a literatura brasileira ainda se

encontra nos estágios iniciais de pesquisa quando comparada com as pesquisas internacionais que possui um grande acervo sobre estimulação cognitiva (Yassuda, 2006).

Estudos realizados na Universidade Estadual de Campinas (Carvalho, 2006; Lasca, 2003) encontraram aumento no desempenho de idosos em tarefas de memória. A pesquisa de Carvalho (2006) mostrou que o treino de estimulação cognitiva promoveu melhora na memória episódica e um maior uso da estratégia treinada, indicando que idosos podem se beneficiar desse tipo de intervenção mesmo não acometidos por doenças. Já o estudo de Lasca (2003), asseverou que o treino ocasionou modesta melhora na memória, embora sem diferença estatisticamente significativa entre os grupos GE e GC.

A atenção é um fenômeno complexo que coexiste mediante habilidades perceptivas, memória, afeto e níveis de consciência (Lezak, 2004), esse aspecto da cognição é estimulado através de fenômenos ambientais (sejam olfatórios, visuais, táteis, etc.), e é de fundamental importância em nosso cotidiano. Há diversas funções cognitivas que dependem da atenção, dentre elas, em especial a memória (Malloy-Diniz et al, 2010). A atenção é classificada como atenção seletiva, alternada, sustentada, concentrada e dividida, caracterizada como um processo dinâmico que organiza os estímulos e informações que chegam por meio de vias sensoriais em diferentes processos psíquicos (Lima, 2005).

O presente estudo objetiva verificar a efetividade do desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal frente a estimulação cognitiva em idosos saudáveis.

Método

Participantes

A amostra constituiu-se de 3 idosos voluntários de ambos os sexos, sendo 2 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, todos residentes da cidade de Goiânia/GO. Para participar do estudo os indivíduos deveriam ter 60 anos ou mais. Os indivíduos são de classe média com escolaridade baixa. Os participantes receberam esclarecimento sobre os objetivos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado pelo comitê de ética local.

Instrumentos

Para esse estudo utilizou-se na fase inicial o *Questionário Sociodemográfico,* que inclui as seguintes variáveis: sexo, idade, escolaridade, cor da pele, naturalidade, ocupação e renda mensal.

Para avaliação de memória episódica foi utilizado o *Teste de Aprendizagem Auditivo-verbal de Rey (RAVLT),* desenvolvido por Rey em 1958, adaptado e normatizado no Brasil por Malloy-Diniz et al. (2010). Sendo um instrumento que avalia a memória episódica, fornece informações de aprendizagem auditivo-verbal, índices de retenção de informações e memória de reconhecimento e interferência, e pode ser aplicado em pessoas a partir de 6 até 92 anos. Para avaliar a atenção foi utilizada a *Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA),* de autoria do Prof. Dr. Fabián Javier Marín Rueda em 2013, instrumento que objetiva avaliar a capacidade geral da atenção, assim como a avaliação individualizada de atenção concentrada (AC), atenção dividida (AD) e atenção alternada (AA) com o público alvo de 6 até 82 anos de idade.

Procedimentos

O presente estudo teve um total de oito sessões. Primeiramente, para a seleção dos participantes realizou-se a divulgação da pesquisa por meio das redes sociais, e recrutamento para os idosos do banco de dados do Núcleo de Estudos, Pesquisas e Práticas Psicológicas (NEP). As pré-inscrições foram realizadas de forma individual por telefone onde foram convidados para a etapa de apresentação presencial da pesquisa. As intervenções ocorreram semanalmente, sendo um encontro por semana com duração de aproximadamente uma hora e trinta minutos. Os encontros foram conduzidos pelos quatro estagiários e pela orientadora.

O primeiro encontro teve o intuito de acolher, e realizar a apresentação do estudo, juntamente com a exposição das atividades que seriam realizadas, foi utilizada a técnica *rapport* e a psicoeducação. Após receberem esclarecimento acerca dos objetivos do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No segundo encontro iniciou-se a aplicação dos testes pré-intervenção de forma individual e sistematizada dos participantes. Aplicou-se os seguintes instrumentos: o *Teste de Aprendizagem Auditivo-verbal de Rey (RAVLT)* e *Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção (BPA)*.

A partir do quarto ao sétimo encontro foram iniciadas as atividades de estimulação. Na primeira parte do encontro é realizada a exposição teórica dos conceitos e tipos de atenção, memória e funções executivas e sua relação com o processo de envelhecimento, seguido da explicação e aplicação de exercícios práticos de atenção, de memória e de funções executivas, como tarefa de casa foi entregue um calendário para orientação espacial dos integrantes.

No último encontro foram aplicados os mesmos instrumentos de avaliação da pré-intervenção. Em todos os encontros foi utilizado o *rapport*, psicoeducação, observação de comportamentos, reforçamento e feedback.

Resultados

A Tabela 1 apresenta os resultados do teste RAVLT do paciente B, nota-se que do A1 ao A5 manteve-se a retenção dos dados, na lista de interferência B1 houve a manutenção com índice médio superior (B1=5 pré e B1=6 pós), na evocação após interferência distratora o paciente B manteve o armazenamento (A6=4 pré e A6=5 pós) com índices médio inferior. O paciente B obteve melhora na evocação tardia demonstrado pelo índice de palavras evocadas na primeira aplicação de A7=4 (índice-inferior) em comparação com a segunda aplicação de A7=7 (índice-médio inferior). Pôde-se verificar que o paciente B demonstrou um bom desempenho em níveis quantitativos no pós-teste com escores de 26 na primeira aplicação e 36 na segunda, demonstrando efeitos da estimulação. Percebeu-se uma diminuição da interferência retroativa da primeira aplicação (0,57) para a segunda aplicação (0,42) sobre um conteúdo aprendido anteriormente, observa-se que a quantidade de palavras evocadas da primeira aplicação diferiu de forma significativa para a segunda aplicação demonstrando desempenho inferior em comparação ao pré-teste.

Tabela 1 – Resultados RAVLT no participante B pré e pós intervenção

Lista	1° avaliação		2° avaliação	
	Resultado	***P***	**Resultado**	***P***
A1	4	> 5 e < 25	5	50
A2	5	5	6	25
A3	6	5	5	< 5
A4	4	< 5	8	> 5 e < 25
A5	7	< 5	12	> 50 e < 75
B1	5	75	6	> 75 e < 95
A6	4	5	5	> 5 e < 25
A7	4	< 5	7	> 5 e < 25
Escore total	26	< 5	36	> 5 e < 25

Interferência Proativa	1,25	> 75 e < 95	1,20	> 75 e < 95
Interferência Retroativo	0,57	> 5 e < 25	0,42	< 5

A Tabela 2 apresenta os resultados do teste RAVLT do paciente J, nota-se que do A1 ao A5 não houve percepção de melhora na retenção dos dados, na lista de interferência B1 houve a manutenção com índice médio inferior (B1=2 pré e B1=3 pós), na evocação após interferência distratora o paciente J manteve o armazenamento (A6=8 pré e A6=7 pós) mantendo índices médio na primeira e na segunda aplicação. O paciente J não obteve índices satisfatórios na evocação tardia demonstrado pela lista de palavras evocadas na primeira aplicação de A7=8 (índice-médio) em comparação com a segunda aplicação de A7=4 (índice-médio inferior) deve-se destacar que não foi realizada avaliação de quadro clínico e é necessário considerar possíveis interferências no decorrer do processo. Pôde-se verificar que o paciente J demonstrou manutenção em níveis quantitativos no pós-teste com escores de 34 na primeira aplicação e 33 na segunda. Percebeu-se uma discreta diminuição da interferência retroativa de 1,00 na primeira aplicação para 0,78 na segunda aplicação, sugerindo que a capacidade de retenção do conteúdo novo sobre o anterior diferiu de forma negativa, não demonstrando melhora antes e após o programa de estimulação cognitiva.

Tabela 2. Resultados RAVLT no participante J pré e pós intervenção

Lista	**1° avaliação**		**2° avaliação**	
	Resultado	***P***	**Resultado**	***P***
A1	3	5	4	> 5 e < 25
A2	6	25	7	> 25 e < 50
A3	9	> 25 e < 50	5	5
A4	8	> 5 e < 25	8	> 5 e < 25
A5	8	5	9	> 5 e < 25
B1	2	5	3	> 5 e < 25

A6	8	> 25 e < 50	7	25
A7	8	25	4	5
Escore total	34	> 5 e < 25	33	> 5 e < 25
Interferência Proativa	0,67	> 25 e < 50	0,75	> 25 e < 50
Interferência Retroativo	1,00	75	0,78	> 25 e < 50

A Tabela 3 apresenta os resultados do teste RAVLT do paciente Z, nota-se que do A1 ao A5 manteve-se a retenção dos dados, na lista de interferência B1 houve a manutenção com índice médio inferior (B1=3 pré e B1=3 pós), na evocação após interferência distratora o paciente Z manteve o armazenamento (A6=7 pré e A6=9 pós) com índices médio inferior na primeira aplicação para médio na segunda aplicação. O paciente Z obteve melhora na evocação tardia demonstrado pelo índice de palavras evocadas na primeira aplicação de A7=7 (índice-médio inferior) em comparação com a segunda aplicação de A7=10 (índice-médio). Pôde-se verificar que o paciente Z demonstrou manutenção em níveis quantitativos no pós-teste com escores de 33 na primeira aplicação e 38 na segunda, demonstrando efeitos da estimulação. Percebeu-se melhora da interferência retroativa da primeira aplicação (0,64) para a segunda aplicação (0,90) sobre um conteúdo aprendido anteriormente, observa-se que a quantidade de palavras evocadas da primeira aplicação diferiu de forma significativa para a segunda aplicação após o programa de estimulação cognitiva.

Tabela 3. Resultados RAVLT no participante Z pré e pós intervenção

Lista	**1° avaliação**		**2° avaliação**	
	Resultado	***P***	**Resultado**	***P***
A1	2	< 5	4	> 5 e < 25
A2	5	5	8	50
A3	7	> 5 e < 25	7	> 5 e < 25
A4	8	> 5c e < 25	9	25

A5	11	50	10	25
B1	3	> 5 e < 25	3	> 5 e < 25
A6	7	> 5 e < 25	9	> 25 e < 50
A7	7	> 5 e < 25	10	50
Escore total	33	> 5 e < 25	38	> 5 e < 25
Interferência Proativa	1,50	> 95	0,75	> 25 e < 50
Interferência Retroativo	0,64	> 5 e < 25	0,90	> 50 e < 75

A Tabela 4 apresenta os resultados do teste BPA do paciente B, nota-se que houve a manutenção da AC com índices médio inferior de 51 na primeira aplicação e 48 na segunda aplicação, na AD o paciente B demonstra melhor desempenho com índice de médio (34) para médio superior (52), em relação a AA obteve índice inferior com a pontuação de 28 na primeira aplicação e 29 na segunda aplicação. Nota-se que o paciente B apresentou desempenho superior na atenção geral com pontuação de 113 na primeira aplicação com índice inferior para 129 com índice médio inferior, demonstrando efeitos de manutenção após a estimulação cognitiva.

Tabela 4. Resultados BPA no participante B pré e pós intervenção

	1º Aplicação			**2º Aplicação**		
	Pontos Brutos	**Percentil**	**Classificação**	**Pontos Brutos**	**Percentil**	**Classificação**
AC	51	>25 e <30	Médio Inferior	48	25	Médio Inferior
AD	34	>40 e <50	Médio	52	>60 e <70	Médio Superior
AA	28	>10 e <20	Inferior	29	>10 e <20	Inferior
Atenção Geral	113	>20 e <25	Inferior	129	>30 e <35	Médio Inferior

A Tabela 5 apresenta os resultados do teste BPA do paciente J, nota-se que houve a manutenção da AC com índices médio inferior de 51 na primeira aplicação e 58 na segunda aplicação, na AD o paciente J demonstra um declínio no desempenho com índice de médio

(57) para médio inferior (35), em relação a AA obteve índice inferior com a pontuação de 32 na primeira aplicação e 51 na segunda aplicação com índice médio inferior demonstrando melhora pós estimulação. Nota-se que o paciente J apresentou níveis satisfatórios em seu desempenho na atenção geral com pontuação de 140 na primeira aplicação para 144 mantendo índice médio inferior, demonstrando efeitos de manutenção após a estimulação cognitiva.

Tabela 5. Resultados BPA no participante J pré e pós intervenção

	1º Aplicação			**2º Aplicação**		
	Pontos Brutos	**Percentil**	**Classificação**	**Pontos Brutos**	**Percentil**	**Classificação**
AC	51	>25 e <30	Médio Inferior	58	>30 e <40	Médio Inferior
AD	57	>40 e <50	Médio	35	>30 e <40	Médio Inferior
AA	32	>10 e <20	Inferior	51	>30 e <40	Médio Inferior
Atenção Geral	140	>25 e <30	Médio Inferior	144	>35 e <40	Médio Inferior

A Tabela 6 apresenta os resultados do teste BPA do paciente Z, nota-se que houve a manutenção da AC com índices inferior de 19 na primeira aplicação e 40 na segunda aplicação, na AD o paciente Z demonstra melhor desempenho com índice inferior (4) para médio superior (20), em relação a AA obteve índice inferior com a pontuação de 16 na primeira aplicação e 22 na segunda aplicação. Nota-se que o paciente Z apresentou níveis satisfatórios em seu desempenho na atenção geral com pontuação de 39 na primeira aplicação para 82 mantendo o índice inferior, demonstrando efeitos de manutenção após a estimulação cognitiva.

Tabela 6. Resultados BPA no participante Z pré e pós intervenção

	1º Aplicação			**2º Aplicação**		
	Pontos Brutos	**Percentil**	**Classificação**	**Pontos Brutos**	**Percentil**	**Classificação**

AC	19	>1 e <10	Inferior	40	>10 e <20	Inferior
AD	4	>10 e <20	Inferior	20	>25 e <30	Médio Inferior
AA	16	>1 e <10	Inferior	22	>1 e <10	Inferior
Atenção Geral	39	>5 e <10	Inferior	82	>10 e <15	Inferior

Com base na Figura 1 pode-se perceber que os paciente B e Z obtiveram melhora tanto da atenção quanto do escore total de palavras aprendidas através do teste de memória episódica audito-verbal. O paciente J não teve melhora significativa na atenção e não percebeu-se melhora substancial da aprendizagem.

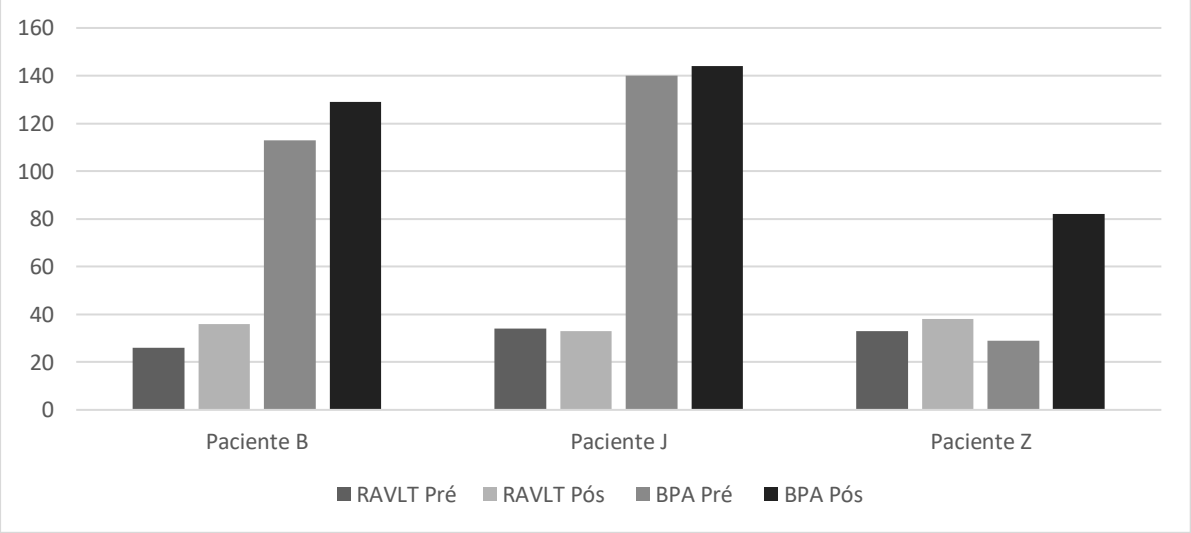

Figura 1 – Correlação entre os dados obtidos na pré e pós avaliação entre os testes de atenção e memória episódica auditivo-verbal.

Discussão

Os resultados atingidos nesta pesquisa tiveram relação com o desempenho atencional e rendimento da memória episódica em avaliações pré e pós intervenção por meio de um grupo de estimulação cognitiva. Nesta pesquisa os focos de verificação foram se as medidas das

variáveis dos testes de atenção e memória episódica auditivo-verbal obtiveram mudanças significativas entre os dois momentos avaliados.

Observou-se em relação ao paciente B que houve uma melhora especifica em relação a atenção dividida após a estimulação nos testes de atenção, enquanto que na avaliação da memória pode-se perceber uma melhora na retenção no final da tarefa de aprendizagem (A5) na comparação pré e pós avaliação. Houve um aumento significativo no índice de evocação imediata após interferência de B1 e na evocação tardia. Os benefícios advindos dos programas de estimulação, sendo de aprimoramento ou manutenção das funções cognitivas trabalhadas durante a intervenção, são registros que convergem em estudos realizados que defendem a existência de uma série de potenciais melhoras nas funções relacionadas à atenção e memória, além do desenvolvimento social trabalhado em grupo (Mowszowski, Batchelor & Naismith, 2010; Santos & Flores-Mendoza, 2017).

Em relação ao paciente J pode-se observar uma melhora em sua atenção alternada percebendo a manutenção da memória episódica auditivo-verbal. O engajamento nas atividades de estimulação cognitiva serviu como um fator de proteção contra os declínios cognitivos consequentes do envelhecimento. Salthouse & Ferrer-Caja (2003), postulam na teoria do "desuso" que as mudanças nos padrões de atividades resultam em desuso e, por consequência na atrofia do processamento e das habilidades cognitivas de idosos, visto como "use ou perca". Se o desuso resulta no declínio cognitivo associado ao envelhecimento, pode-se esperar que a prática destas habilidades resulte em, no mínimo, na manutenção ou aumento de tais funções (Hultsch, Hertzog, Small & Dixon, 1999).

Os resultados do paciente Z apontam que houve uma significativa melhora em seus níveis de atenção geral, enquanto na memória obteve melhora na evocação tardia demonstrado pelo índice de palavras evocadas pós avaliação e aumento da interferência retroativa da primeira aplicação para a segunda aplicação, refletindo uma melhora na capacidade manter informações anteriores. Cabe observar que os efeitos da estimulação da atenção e memória resultantes da percepção dos idosos em assegurar um aumento no senso de autoeficácia cognitiva como reversíveis deram maior engajamento para que eles pudessem acreditar que os resultados eram consequência de seu empenho pessoal na realização das atividades. Conforme Bandura (1997), o declínio cognitivo e perdas no funcionamento do comportamento podem ser ocasionadas pelo declínio continuo do senso de autoeficácia sendo ela definida pela crença que o indivíduo tem em sua própria capacidade para alcançar certos resultados. Tal resultado demonstrou que programas de estimulação de memória geraram um aumento na capacidade de memorizar, apontando para a plasticidade cognitiva, mesmo em indivíduos mais velhos.

A estimulação cognitiva demonstrou melhorar o desempenho cognitivo de idosos, não apenas para habilidades estimuladas durante as sessões, mas também para outras funções, como a memória episódica e pode-se observar melhora significativa no desempenho em tarefas de atenção, aprendizagem e memória episódica (Almondes, Leonardo, & Moreira, 2017). A atenção e componentes da função executiva também foram aprimorados e relatados pelos participantes a diminuição de queixas subjetivas de memória. Há que se considerar que, embora

existam, não é regra que esses efeitos benéficos estejam sempre presentes, ou ainda, que a melhoria no desempenho cognitivo seja significante (Lima-Silva, Fabrício, Silva, Oliveira, Silva, Kissaki, ... & Yassuda, 2012). A estimulação cognitiva vai além da apresentação de técnicas, vários autores têm demonstrado preocupação em promover mudanças sobre crenças negativas acerca do envelhecimento, memória e saúde através da psicoeducação que promove para uma mudança de crenças limitantes a respeito das limitações, autonomia e funcionalidade e qualidade de vida do idoso (Chariglione & Janczura, 2013; Irigaray, Gomes, & Schneider, 2012; Ordonez et al., 2017).

Os grupos de estimulação cognitiva podem ser considerados um importante recurso de promoção a saúde, prevenção e manutenção de funcionalidades cognitivas e qualidade de vida, possibilitando um estilo de vida mais ativo com efeitos positivos na cognição, prevenindo declínios cognitivos (Casemiro, Rodrigues, Dias, Alves, Inouye & Gratão, 2016).

Frente a esses resultados deve-se ressaltar que intervenções de atenção e memória são importantes para a funcionalidade do idoso, melhorando seu desempenho em tarefas como pagar contas, tomar remédios, fazer compras,

contribuindo para a sua independência e autonomia reduzindo os riscos de institucionalização sugerindo que a estimulação cognitiva pode ser eficaz para manutenção e melhoria das funções cognitivas, estendo seus os benefícios para o humor e a socialização dos participantes, favorecendo a autonomia e qualidade de vida dos idosos.

Em síntese, as intervenções de atenção e memória em idosos saudáveis são temas escassos na literatura, deve-se ressaltar a relevância deste tema visto que a funcionalidade cognitiva do idoso está relacionado a sua qualidade de vida. O presente estudo corroborou para a apresentação dos resultados que foram satisfatórios relacionados ao ganho e manutenção de desempenho atencional e rendimento da memória episódica auditivo-verbal gerados pelo uso da estimulação cognitiva e destaca a relevância das atividades que estimulam as funções cognitivas em contextualização dos idosos. Desta forma, outros estudos são sugeridos a fim de explorar a influência da estimulação cognitiva sobre a cognição bem como seus impactos em idosos através de um espectro maior de participantes, com idade, sexo e nível de escolaridade mais variados para obtenção de dados mais abrangentes.

Referências

Almondes, K. M., Leonardo, M. E. M., & Moreira, A. M. S. (2017). Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly. Dementia & Neuropsychologia, 11(1), 69-78. doi: 10.1590/1980-57642016dn11-010011

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful Psicologia: Reflexão e Crítica, 19 (3), 470-481. 479 aging: Perspectives from the behavioral sciences (pp. 1-34). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

Bertolucci, P. (2000). Instrumentos para rastreio das demências. In O. V. Forlenza (Ed.), Neuropsiquiatria Geriátrica (pp. 65-80). São Paulo, SP: Atheneu.

Carvalho, F. C. R. (2006). Treino de memória episódica com idosos normais. (Dissertação de Mestrado não-publicada). Universidade Estadual de Campinas, SP.

Casemiro,F. G., Rodrigues,I. A., Dias,J. C., Alves,L. C. S., Inouye,K., & Gratão,A. C. M. (2016). Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.,19(4),683-694.Recuperado em 01 dezembro, 2017, de:http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150214.

Chariglione, I. P. F., & Janczura, G. A. (2013). Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. Psico-USF, 18(1), 13-22. doi: 10.1590/S1413-82712013000100003

Dunlosky, J. & Hertzog, C. (1998). Training programs to improve learning in later adulthood: Helping older adults educate themselves. In D. J. Hacker, J. Dunlosky & A. C. Graesser (Eds.), Metacognition in educational theory and practice (pp. 249- 276). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Hultsch, D. F., Hertzog, C., Small, B. J., & Dixon, R. A. (1999). Use it or lose it: Engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging? Psychology and Aging, 14(2), 245-263

IBGE. (2019) https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos

Irigaray, T. Q., Gomes Filho, I., & Schneider, R. H. (2012). Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. Psicologia: Reflexão e Crítica, 25(1), 182-187. doi: 10.1590/S0102-79722012000100023

Lasca, V. B. (2003). Treinamento de memória no envelhecimento normal: Efeitos de um programa aplicado a idosos. Dissertação de Mestrado não-publicada, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, SP.

Lezak, M.D. (2004). Neuropsychological assessment. New York: Oxford University Press.

Lima, A. M. M., Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Interface, 12(27),795-807.

Lima RF. Compreendendo os mecanismos atencionais. Ciência e Cognição. 2005;6:113-22.

Lima-Silva, T. B., Fabrício, A. T., Silva, L. S. V., Oliveira, G. M., Silva, W. T., Kissaki, P. T., . . . & Yassuda, M. S. (2012). Training of executive functions in healthy elderly: Results of a pilot study. Dementia & Neuropsychologia, 6(1), 35-41. doi: 10.1590/S1980-57642012DN06010006

Malloy-Diniz L.F., Fuentes D., Mattos P. & Abreu N. (2010), Avaliação Neuropsicológica, Porto Alegre; Artmed.

Mowszowski, L., Batchelor, J. & Naismith, S. L. (2010). Early Intervention for Cognitive Decline: Can Cognitive Training Be Used as a Selective Prevention Technique? International Psychogeriatrics, 22(4), 537-548.

Ordonez, T. N., Borges, F., Kanashiro, C. S., Santos, C. C. N., Hora, S. S., & Lima-Silva, T. B. (2017). Actively station: Effects on global cognition of mature adults and healthy elderly program using eletronic games. Dementia & Neuropsychologia, 11(2), 186-197. doi: 10.1590/1980-57642016dn11-020011

Rowe, J.W.; Kahn, R. Successful aging. New York: Pantheon Books, 1998. RYFF, C.D.; KEYES, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. J. Pers. Soc. Psychol., v.69, n.4, p.719-27, 1995.

Salthouse, T. A. (1991). Theoretical perspectives on cognitive aging. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Salthouse, T. A., & Ferrer-Caja, E. (2003). What needs to be explained to account for age related effects on multiple cognitive variables? Psychology and Aging, 18(1), 91-110.

Santos, M., & Flores-Mendoza, C. (2017). Treino Cognitivo para Idosos: Uma Revisão Sistemática dos Estudos Nacionais. Psico-USF, 22(2), 337-349. http://dx.doi.org/10.1590/1413- 82712017220212

Yassuda, M. S, Lasca, V. B., & Neri, A. L. (2005). Meta-memória e auto-eficácia de instrumentos de pesquisa. Psicologia: Reflexão e Crítica, 18(1), 78-90.

Yassuda, M. S., & Abreu V. P. S. (2006). Avaliação cognitiva. In E. V. Freitas, L. Py, F. A. X. Cançado, J. Doll, & M. L. Gorzoni (Eds.), Tratado de geriatria e gerontologia (pp. 1252-1266). Rio de Janeiro, RJ: Koogan.