UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA

MESSIAS RODRIGUES FERNANDES

EFEITOS DAS ABORDAGENS GRUPAIS DE TREINO COGNITIVO E OFICINA DE MEMÓRIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Brasília, DF
2017

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA

MESSIAS RODRIGUES FERNANDES

EFEITOS DAS ABORDAGENS GRUPAIS DE TREINO COGNITIVO E OFICINA DE MEMÓRIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito de aprovação final do Curso de Especialização em Saúde da Pessoa Idosa da Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro.

Orientadora: Profa. Dra. Grasielle Silveira Tavares Paulin

Brasília, DF
2017

FOLHA DE APROVAÇÃO

EFEITOS DAS ABORDAGENS GRUPAIS DE TREINO COGNITIVO E OFICINA DE MEMÓRIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

MESSIAS RODRIGUES FERNANDES

BANCA EXAMINADORA

_____

Dra. Grasielle Silveira Tavares Paulin

_____

Dra. Carolina Becker Bueno de Abreu

_____

Dra. Dayde Lane Mendonça da Silva

Brasília, DF
2017

SUMÁRIO

RESUMO E ABSTRACT **5**

INTRODUÇÃO **6**

ASPECTOS METODOLÓGICOS **7**

RESULTADOS E DISCUSSÃO **9**

CONSIDERAÇÕES FINAIS **21**

REFERÊNCIAS **22**

RESUMO:

Este estudo teve por objetivo realizar um levantamento de dados sobre treino cognitivo e oficinas de memória, verificar seus efeitos e discuti-los, utilizando método bibliográfico e exploratório de abordagem qualitativa. Os resultados mostraram estudos com intervenções de efeito positivo sobre o desempenho cognitivo e também sobre aspectos do humor. A relevância dos resultados se dá também pela sua relação com a funcionalidade e qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: treino, memória, idosos, cognição.

ABSTRACT:

This study aims to perform a data survey on cognitive training and memory workshops, to verify theirs effects and discuss them, using bibliographic and exploratory methods of qualitative approach. The results presented studies with interventions of positive effect on the cognitive acting and also on humor aspects. The relevance of the results is also given by the relationship with the functionality and health quality of elderly people.

Key words: Training, memory, elderly, cognition

TÍTULO EM INGLÊS: EFFECTS OF GROUP COGNITIVE TRAINING APPROACHES AND MEMORY WORKSHOPS: INTEGRATIVE REVIEW

Introdução

Como um processo natural da vida humana, o envelhecimento é inevitável, bem como as suas consequências fisiológicas, que podem ou não, incluir o adoecimento, agudo ou crônico. De toda maneira todas as pessoas envelhecem, e para além das mudanças do organismo que são esperadas, existem as peculiaridades que estão relacionadas a cada pessoa em sua existência, estilo de vida e hábitos. Estes e vários outros fatores, com o aumento da expectativa de vida, tornam o envelhecimento um fenômeno complexo.

Uma das mudanças preocupantes no envelhecer são as alterações cognitivas, sobretudo no que tange a perda da memória, os frequentes "esquecimentos", que podem advir de diferentes causas, que não apenas de algum processo demencial. Yassuda & Abreu (2006) trazem que, diversos fatores podem gerar declínio cognitivo, dentre eles, o envelhecimento normal.

As queixas de memória são recorrentes na vida de idosos, podendo estar relacionadas a diversos fatores. Estudos apontam que as queixas podem indicar uma real dificuldade cognitiva (JONKET et al, 2000; TREVES, 2005) entretanto, outros sugerem que as queixas estão mais associadas a fatores psicológicos, como ansiedade, depressão e alta exigência pessoal (BOLLA et.al, 1999; STELLA,2007).

Muitas vezes a percepção de toda falha cognitiva é atribuída apenas à memória. O indivíduo pode ter uma falha no seu processo de atenção e atribuir a uma falha de memória, não sendo ela, necessariamente, a única responsável. O cérebro humano tem algumas funções cognitivas principais, sendo elas: atenção, função executiva, memória, habilidades visuoespaciais. (YASSUDA & ABREU, 2006).

Tendo em vista as preocupações com o declínio, surgem em alguns lugares, espaços com grupos denominados "oficinas de memória" ou grupos de treino cognitivo, que tem por objetivo promover saúde para pessoas idosas, no que tange aspectos cognitivos, como também para estudos científicos a cerca da efetividade destas abordagens e seus efeitos sobre a população de idosos estudada.

Almeida et. Al (2007) destaca que a oficina de memória pode ser caracterizada como uma experiência de construção coletiva de conhecimentos, baseada na conceituação de memória, esclarecimentos acerca de seu funcionamento, suas peculiaridades no processo de envelhecimento e estratégias propostas pela literatura

para manter ou melhorar o desempenho da memória, e desta forma, pensar também em melhorar as atividades do cotidiano.

De acordo com Yassuda (2002), muitos estudos indicam que intervenções complexas envolvendo técnicas de memorização, relaxamento e atenção, podem gerar efeitos positivos e duradouros em idosos, especialmente quando empregadas em grupo. Segundo Carvalho et al. (2010) , intervenções de memória, com o objetivo de melhorar o desempenho em tarefas mnemônicas são importantes para a funcionalidade do idoso, como lembrar-se de tomar remédios, de pagar as contas, de preparar refeições balanceadas, e podem contribuir para a independência do idoso e diminuir riscos de institucionalização..

Olchik e al. (2012) diz que não existe uma técnica de treino genérica que atinja todos os sistemas de memória, entretanto existem técnicas que melhoram certos tipos de memória. Os treinos podem incluir apenas uma determinada tarefa de memória com ênfase em uma estratégia específica, como ocorreu no estudo de Lasca (2003), ou diversas tarefas de memória, com ênfase em mais de uma estratégia, como no estudo brasileiro de Wood, Araújo, Scalioni, Lima e Sampaio (2000).

Tendo em vista estes aspectos este estudo tem por objetivo levantar dados da literatura brasileira sobre intervenções grupais que utilizam estratégias de treino cognitivo e oficinas de memória com idosos comunitários ou institucionalizados e verificar seus efeitos, analisá-los e discuti-los.

Aspectos metodológicos

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, pois busca conhecer abordagens de treino cognitivo e oficina de memória realizados com grupos de idosos, bem como identificar os efeitos destas abordagens e discuti-los. Nesse sentido, esse modo de pesquisa possibilitará compreender e interpretar estes tipos de abordagem por meio de revisão de literatura, a fim de elencar elementos existentes na prática clínica, tornados evidências possíveis para subsidiar estes tipos de ação.

Segundo Denzin & Lincoln (2006):

> [...] a pesquisa qualitativa é uma atividade situada que localiza o observador no mundo. Ela consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. essas práticas modificam o mundo em uma série de representações,

> incluindo notas de campo, as entrevistas, as conversas as fotografias, as gravações e os lembretes. Nesse nível, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem naturalista, interpretativa, para o mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam coisas em seus cenários naturais, tentando entender, ou interpretar os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem (p.3)

Baseado na ideia dos autores acima citados, este estudo foi, interpretativo, pois buscou em fontes de dados científicos, artigos pertinentes ao tema da estimulação/treino cognitivo de idosos. Neste sentido, então, se caracteriza por ser de caráter exploratório. O método utilizado foi o de *revisão integrativa*. Segundo Mendes (2008) a revisão integrativa permite a incorporação das evidências na prática clínica. Esse método permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema definido, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Procedimentos de coleta e análise

Para alcançar os objetivos deste estudo, foi realizada uma pesquisa *online* no mês de fevereiro do ano de 2017, utilizando os seguintes critérios de inclusão: bases de dados BVS (Biblioteca virtual em saúde) e SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), utilizando as palavras-chave: treino, memória, idosos, cognição. A seleção destas palavras-chave se deu por conta do maior número de publicações encontradas dentro da temática. Os critérios de inclusão foram: artigos nacionais em língua portuguesa, publicados no período de 2000 a 2016, cujos temas trouxessem abordagens sobre estimulação/treino cognitivo ou oficinas de memória, realizados com grupos de idosos comunitários ou institucionalizados. Foram encontrados 20 artigos, e depois de realizado um filtro sobre os dados, nas características de texto completo, idioma em português, ano de publicação, e pertinência ao tema, foram selecionados 17 artigos. Todos os artigos encontrados SCIELO foram encontrados na BVS. A BVS trouxe também uma publicação da revista eletrônica LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

Primeiramente foram realizadas leituras parciais dos artigos, depois foram realizadas leituras completas na tentativa de elencar categorias de discussão; por último foi realizada a análise e discussão do material. As categorias apreendidas

foram: (1) Efeitos sobre o funcionamento cognitivo e (2) Efeitos relacionados à promoção da saúde e qualidade de vida.

Resultados e discussão

Após o levantamento dos dados, seleção do material e leitura integral dos artigos, obtiveram-se os artigos apresentados no Quadro, a seguir:

Quadro 1 – Síntese dos resultados (continua)

Nº	Título	Síntese	Autor	Ano	Revista	Base de dados
1	**Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos**	Objetivou verificar os efeitos de treino cognitivo sobre a qualidade de vida e bem-estar psicológico de idosos por meio de grupo experimental e de controle, resultando em efeitos positivos no desempenho cognitivo, percepção da qualidade de vida e bem estar psicológico.	Irigaray, T. Q., Schneider, R. H. & Gomes, I.	**2011**	**Psicol. Reflex. Crit. vol.24 no.4 Porto Alegre 2011**	**SCIELO**
2	**Efeitos de um Treino de Atenção, Memória e Funções Executivas na Cognição de Idosos Saudáveis.**	Objetivou verificar os efeitos de treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis, por meio de grupo experimental e de controle. O Grupo experimental apresentou melhor desempenho em tarefas de atenção, memória de trabalho, linguagem (inferências e escrita espontânea), praxia construcional, resolução de problemas e funções executivas	Irigaray, T. Q., Gomes Filho, I., Schneider, R. H.	**2012**	**Psicol. Reflex. Crit. vol.25 no.1 Porto Alegre 2012**	**SCIELO**
3	**Efeitos de um programa de intervenção no desempenho cognitivo e sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados**	Objetivou quantificar os efeitos de uma intervenção cognitiva no desempenho cognitivo de idosos institucionalizados. Participaram cinco idosos, com média de idade de 77 anos e baixa escolaridade, que foram submetidos à avaliação Neuropsicológica antes e após a intervenção cognitiva de oito sessões. Os resultados dos pré- e pós-testes mostraram discreto efeito da intervenção em níveis de depressão, fluência verbal, memória e praxia. Concluiu-se que a intervenção cognitiva teve efeito positivo, principalmente nos sintomas depressivos.	Tavares, P.do N., Schmidt, J.H., & Witter, C.	**2015**	**Revista Kairós Gerontologia, 18(2), pp. 103-123.**	**BVS**
4	**O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis**	Objetivou investigar o efeito da estimulação da memória sobre o desempenho no Mini-Exame do Estado Mental (MEM), e observar correlação sóciodemográfica com o desempenho cognitivo. O MEM foi aplicado em 46 idosos integrantes de uma oficina de memória, sem diagnóstico médico de demência, antese após a execução das atividades da mesma.	SOUZA, Juliana Nery de; CHAVES, Eliane Corrêa	**2005**	**Rev. esc. enferm. USP vol.39 no.1 São Paulo Mar. 2005**	**SCIELO**

Quadro 1 – Síntese dos resultados (continuação)

		Observou-se correlação e significância estatística entre os escores dos MEMs aplicados antes e após a oficina, porém não houve associação significante estatisticamente entre esse desempenho e as variáveis sócio-demográficas.				
5	**Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde**	Objetivou relatar desenvolvimento de oficina de memória para idosos e avaliar a percepção dos mesmos, por meio de questionário semi estruturado, e discutir os benefícios e estratégias que envolvem a questão da oficina da memória e a promoção da saúde.	ALMEIDA, M.H.M. ET AL.	**2007**	**Interface (Botucatu) vol.11 no.22 Botucatu May/Aug. 2007**	**SCIELO**
6	**Reabilitação cognitiva em idosos institucionalizados: um estudo piloto**	Objetivou descrever efeitos da intervenção da terapia ocupacional no desempenho cognitivo, e analisa a influência deste desempenho na capacidade funcional de idosos institucionalizados. Utilizou-se de grupo experimental e de controle e demonstrou resultados estatisticamente positivos no desempenho cognitivo, porém não muito significativos no desempenho funcional.	LOUREIRO, A. P. L., LIMA, A. A., SILVA, R. C. G, NAJJAR, E. C. A	**2011**	**Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 22, n. 2, p. 136-144, maio/ago. 2011**	**BVS**
7	**Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados**	Investigou a influência de diferentes treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados e em medidas neuropsicológicas e de humor. Dezesseis idosos participaram do programa que incluiu dois tipos de treinamentos que variavam quanto à semelhança com as atividades e o ambiente dos idosos na instituição. Os resultados mostraram que ARFC (Avaliação Rápida das Funções Cognitivas) foi influenciado pelo tipo de treinamento, e que a recordação livre para palavras foi melhor após o treinamento somente para o grupo de idosos alfabetizados, independentemente do tipo de treinamento. Não foram detectados efeitos no teste de reconhecimento de imagem e as sessões de treinamento afetaram positivamente os escores EDG.	Chariglione, I. P. F. & Janczura, G. A	**2013**	**Psico-USF, Bragança Paulista, v. 18, n. 1, p. 13-22, jan./abril 2013**	**SCIELO**

Quadro 1 – Síntese dos resultados (continuação)

8	**Centro de convivência de idosos: uma abordagem de estimulação cognitiva e psicossocial**	Objetivou descrever as atividades desenvolvidas em um centro de convivência de idosos e investigar a qualidade e os efeitos delas através da percepção dos participantes por meio de um questionário semiestruturado, contendo questões a respeito da qualidade de cada atividade realizada e da percepção dos participantes em relação a mudanças cognitivas e psicossociais com a participação na oficina, além das observações clínicas realizadas pelas estagiárias do desempenho dos participantes, obtendo resultados positivos nas duas avaliações.	Andrade, N. B. et al.	**2014**	**Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, v. 22, n. 1, p. 121-128, 2014**	**BVS**
9	**Intervenção da Terapia Ocupacional com idosos que apresentam queixas de memória da Liga de Saúde do Idoso da Faculdade de Medicina do ABC**	Descreveu experiência de oficina de memória realizada por serviço de Terapia Ocupacional foi incorporada à Liga de Saúde do Idoso (LSI) da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), juntamente com profissionais de Medicina, Enfermagem e Fisioterapia, e discutiu aspectos dos benefícios cognitivos, e da promoção da saúde associada à oficina.	Masuchi MH, Abou-Hala-Teixeira AZ, Guarnieri AP, Aziz JL, Brito FC, Abou-Hala-Corrêa AZ	**2010**	**Arq Bras Ciên Saúde, Santo André, v.35, n.2, p.95-8, Mai/Ago 2010**	**LILACS**
10	**Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos**	Objetivou apresentar os procedimentos de desenvolvimento de um protocolo de treino cognitivo para idosos saudáveis em um contexto brasileiro. Foram elaboradas tarefas cognitivas com foco na estimulação e ensino de estratégias voltadas para atenção, velocidade de processamento, memória episódica e memória de trabalho. Os resultados deste estudo piloto apontam para a importância de testar o impacto do programa desenvolvido em um ensaio clínico randomizado para verificar seus efeitos no desempenho mental de idosos.	MTS Golino, CE Flores-Mendoza	**2016**	**Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016; 19(5):769-785**	**SCIELO**
11	**Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória**	objetivou discutir a importância dos treinos de memória para a promoção da saúde do idoso usando como método o estudo bibliográfico e exploratório de abordagem qualitativa.	Araújo, P.O., Silveira, E.C., Ribeiro, .M.V.B. & Silva, J.D.	**2012**	**Revista Kairós Gerontologia, 15(8), pp.169-183**	**SCIELO**

Quadro 1 – Síntese dos resultados (continuação)

12	**Revisão: efeitos do treino de memória em idosos normais e em idosos com comprometimento cognitivo leve**	Objetivou fazer uma revisão dos estudos que mostram treinos de memória em idosos normais e em idosos com CCL. Discutiu os resultados encontrados e concluiu que estudos com idosos normais apontam para uma melhora de desempenho após o treino de memória. Para idosos com comprometimento cognitivo leve, o treino é apontado como uma boa estratégia para aumentar o desempenho principalmente nas tarefas trabalhadas.	Olchik, M. R. et al.	**2012**	**Temas em Psicologia - 2012, Vol. 20, no 1, 235 – 245**	**BVS**
13	**Treino Cognitivo e Intervenção Psicoeducativa para Indivíduos Hipertensos: Efeitos na Cognição**	Objetivou avaliar a possibilidade de aliar o treino cognitivo à intervenção psicoeducativa de oito sessões sobre hipertensão visando melhor manejo desta condição crônica em idosos. Utilizou grupo experimental e grupo controle e concluiu que podem haver ganhos cognitivos significativos, e diminuição de sintomas depressivos que pode estar associado ao convívio grupal.	Lima-Silva, T. B. & Yassuda, M. S.	**2012**	**Psicologia: Reflexão e Crítica, 25 (1), 30-40.**	**SCIELO**
14	**Treino cognitivo em adultos maduros e idosos: impacto de estratégias segundo faixas de escolaridade**	Objetivou-se no presente estudo investigar o impacto do treino no uso de estratégias de memória entre adultos maduros e idosos, separados em duas faixas de escolaridade, e identificar e comparar as estratégias mais utilizadas espontaneamente e após intervenção cognitiva oferecida aos grupos.	Teixeira-Fabrício, A. & cols	**2012**	**Psico-USF, v. 17, n. 1, p. 85-95**	**SCIELO**
15	**Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano**	.Objetivou-se testar a eficácia de um programa de treino cognitivo baseado em tarefas ecológicas, que mimetizam tarefas de compra, envolvendo a memorização de itens de supermercado e cálculos matemáticos simples. Realizou-se estudo de intervenção com grupo controle, com avaliação pré e pós-treino. O grupo treino apresentou resultados significativos em tarefas de função executiva e memória episódica.	SILVA, Thais Bento Lima da et al.	**2011**	**Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., rio de janeiro, 2011; 14(1):65-74**	**SCIELO**

Quadro 1 – Síntese dos resultados

16	**Treino de Memória Episódica com Ênfase em Categorização para Idosos sem Demência e Depressão**	Objetivou verificar os efeitos do treino de memória episódica com idosos saudáveis brasileiros, por meio de grupo experimental e de controle. Os resultados indicaram que o treino de memória episódica envolvendo a aprendizagem e a prática com a estratégia de categorização promoveu melhora significativa no desempenho em tarefa de memória episódica e um maior uso da estratégia treinada	Carvalho, F. C. R., Neri, A. L. & Yassuda, M. S.	**2010**	**Psicologia: Reflexão e Crítica, 23(2), 317-323**	**SCIELO**
17	**Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos**	Objetivou replicar resultados internacionais referentes a treino de memória com uma amostra brasileira de idosos saudáveis e investigar mecanismos, como o uso de estratégias, que possam explicar seus benefícios. Após o treino, os idosos fazem uso mais intenso de estratégias de memória, mas este fato não garante melhor desempenho. Os achados para a lista sugerem a presença da deficiência da utilização: os idosos usaram a estratégia, mas não se beneficiaram dela.	Yassuda, M. S., Batistone, S. S. T., Fortes, A. G., Neri, A. L.	**2006**	**Psicologia: Reflexão e Crítica, 19 (3), 470-481.**	**SCIELO**

Efeitos sobre o funcionamento cognitivo

Pesquisas internacionais mostram que o treino cognitivo pode auxiliar na manutenção e no aumento das funções cognitivas (Ball et al., 2002; Cavallini, Pagnin, & Vecchi, 2003; O'Hara et al., 2007; Willis et al., 2006). No Brasil pesquisas vem sendo desenvolvidas ao longo dos anos com o objetivo de corroborar pesquisas internacionais.

Olchik et al. (2012) realizou revisão bibliográfica sobre o efeito do treino de memória em idosos normais e idosos com comprometimento cognitivo leve. Os resultados de sua pesquisa apontaram para os benefícios no desempenho cognitivo de ambos os grupos.

Souza &Chaves (2005) aplicaram oficina de memória para treino das funções mnemônicas, e avaliaram o impacto cognitivo do treino e a possível correlação com aspectos sócio demográficos e neuropsicológicos, e viram que por meio de sua amostra não houve correlação significativa sobre estes aspectos. Houve melhora no desempenho cognitivo, avaliado por meio do Mini-Exame do estado Mental, porém levantou-se hipótese de que a melhora no desempenho se deva à familiaridade com o teste e também a exposição constante a fatores estimulantes pela frequência das atividades.

Yassuda et al. (2006) avaliaram diversos mecanismos que poderiam explicar benefícios do treino sobre a memória, como maior uso de estratégias, maior velocidade de processamento, melhor humor ou ainda crenças mais positivas sobre a memória. Puderam concluir que o treino gera resultados modestos, mostrando que o ensino de estratégias não é um processo rápido, mas gradual, do qual idoso passa a fazer uso e a se beneficiar das estratégias, porém não faz uso delas no cotidiano; não houve alteração sobre o aspecto da auto eficácia nem de humor, mas parece que apenas a participação em sessões com a prática de tarefas diminuiu as queixas com relação à memória e aumentou a velocidade de processamento.

Masuchi et al. (2010) verificaram por meio de grupo de memória formado por poucos idosos com queixas de memória, melhora pouco significativa sobre aspectos cognitivos avaliados por meio do MEEM, e melhora subjetiva sobre aspectos de humor, memória e realização de projetos de vida.

Carvalho et al. (2010) utilizaram estratégia uni fatorial de treino de memória episódica com ênfase em categorização, para idosos sem demência e depressão, e verificaram que treino de memória episódica envolvendo a aprendizagem e a prática com a estratégia de categorização promoveu melhora significativa no desempenho em tarefa de memória episódica e um maior uso da estratégia treinada, podendo isso estar relacionado a intensidade do treino em apenas um tipo de tarefa.

Silva et al. (2011) testou, por meio de grupo treino e de controle a eficácia de um programa de treino cognitivo baseado em tarefas ecológicas que mimetizam tarefas de compra, envolvendo a memorização de itens de supermercado e cálculos matemáticos simples. O grupo treino apresentou melhora significativa particularmente em fluência verbal categoria animais e no resgate imediato de lista de palavras, porém os autores consideraram vieses importantes tais como as faixas de escolaridade e atribuição de renda, como diferenças significativas entre os grupos treino e controle.

Teixeira-Fabrício & cols.(2012) investigaram o impacto do treino cognitivo no uso de estratégias de memória entre adultos maduros e idosos, separados em duas faixas de escolaridade para identificar e comparar as estratégias mais utilizadas espontaneamente e após intervenção cognitiva oferecida, além de comparar os desempenhos em tarefas de memória episódica, velocidade de processamento, e autoeficácia. Foi possível verificar que houve melhora nos dois grupos após treino, mas apesar do impacto positivo do treino para os grupos de ambas as escolaridades, o grupo com maior escolaridade e maior autoconfiança apresentou melhores resultados. Irigaray et al. (2011) aponta que escolaridade é um fator de proteção de declínio das habilidades cognitivas, corroborando assim com pesquisadores mais antigos, como por exemplo Bertolucci et al (1994) que apresentou estudo sobre o impacto da escolaridade na cognição, e classificou pontos de corte para o Mini Exame do Estado Mental.

Loureiro et al. (2011) realizou estudo experimental com idosos institucionalizados por meio de intervenção cognitiva, baseada em conceitos de reabilitação cognitiva, para verificar correlação entre desempenho cognitivo e melhora funcional. O grupo que recebeu a intervenção apresentou resultados estatisticamente significativos no desempenho cognitivo, mas não houve resultados estatisticamente significativos no desempenho da capacidade funcional, inferindo assim que a condição de limitação motora e dependência instalada dos idosos institucionalizados pode ter sido crucial para a não significância estatística dos resultados no que tange aspectos funcionais.

Outro estudo com população de idosos institucionalizados, realizado por Chariglione & Janczura (2013), investigou a influência de diferentes treinos cognitivos na memória de idosos institucionalizados, alfabetizados e não alfabetizados, e em medidas neuropsicológicas e de humor. Dezesseis idosos participaram do programa que incluiu dois tipos de treinamentos que variavam quanto à semelhança com as atividades e o ambiente dos idosos na instituição. Os treinos tinham a duração de 60 minutos e ocorreram duas vezes por semana durante quase quatro semanas. Os resultados mostraram que avaliação cognitiva foi influenciada pelo tipo de treinamento, e que a recordação livre para palavras foi melhor após o treinamento somente para o grupo de idosos alfabetizados, independentemente do tipo de

treinamento. Não foram detectados efeitos no teste de reconhecimento de imagem e as sessões de treinamento afetaram positivamente os escores da Escala de Depressão Geriátrica, podendo-se inferir que a mudança na rotina institucional com os treinos produziram esta melhora.

Também Tavares et al. (2015) realizou estudo em instituição de longa permanência, com pequena amostra de idosos (5) de baixa escolaridade, cujo objetivo foi quantificar os efeitos de uma intervenção cognitiva no desempenho cognitivo. Os idosos foram submetidos à avaliação neuropsicológica antes e após a intervenção cognitiva de oito sessões. Os resultados dos pré e pós-testes mostraram discreto efeito da intervenção em níveis de depressão, fluência verbal, memória e praxia, com maior ênfase nos sintomas depressivos, atribuindo a possibilidade de que o espaço oferecido para melhorar o desempenho cognitivo, bem como a prática propiciada durante a intervenção, tenham influenciado a avaliação e julgamento dos participantes, com relação às suas capacidades e possibilidades de realização. Este aspecto sugere a necessidade de que as instituições de longa permanência, promovam condições para a prática de atividades físicas, recreativas e culturais, bem como o desenvolvimento de práticas de promoção, proteção e prevenção à saúde integral do idoso.

Irigaray et al. (2011) em estudo randomizado com 76 idosos divididos em grupo experimental e de controle verificou dentro de sua amostra que após 12 sessões de treino, idosos do grupo experimental apresentaram melhor desempenho cognitivo nas funções de atenção, memória, linguagem, praxias, resolução de problemas e funções executivas, em relação aos idosos do grupo controle. Com base em seus resultados, os autores trazem inferências sobre a possibilidade de que idosos saudáveis podem-se beneficiar desse tipo de intervenção, reduzindo a ocorrência de condições que levem a um envelhecimento cognitivo patológico e fortalecendo a manutenção da boa qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice. Vale destacar que a população do estudo apresenta bom nível de escolaridade e renda, indicando novamente que maior reserva cognitiva prediz melhores desempenhos.

Novamente Irigaray et al. (2012) em outro estudo, aparentemente com as mesmas características e população do estudo anterior, verificaram os efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. Seus resultados apontaram que o grupo experimental no pós-teste apresentou melhor desempenho em tarefas de atenção, memória de trabalho, linguagem (inferências e escrita espontânea), praxia construcional, resolução de problemas e funções executivas, demonstrando que o treino revelou resultados significativos para uma intervenção de doze sessões, indicando que idosos saudáveis podem melhorar seu desempenho cognitivo.

O treino cognitivo pode também ser utilizado junto a estratégias educativas. Lima-Silva & Yassuda (2012) aliaram o treino cognitivo à intervenção psicoeducativa de oito sessões sobre hipertensão visando melhor manejo desta condição crônica em idosos, e avaliaram por meio de grupos experimental e de controle, aspectos cognitivos, mentais e comportamentais. O grupo experimental obteve maiores ganhos em desempenho cognitivo, nos testes de atenção, memória, funções executivas, e também diminuição de sintomas depressivos, inferindo que esta diminuição pode ser atribuída às relações sociais ocorridas no grupo e pelo convívio com pessoas na mesma condição de saúde, ou pelo aumento de conhecimento sobre a doença e as maneiras de tratá-la que pode ter contribuído para maior percepção e controle da mesma e estar associada à diminuição nos sintomas depressivos.

Este tipo de estratégia é alvo interessante de investimento por parte de profissionais de saúde, uma vez que o declínio cognitivo pode se configurar com uma importante barreira no tratamento de doenças crônicas. Abordagens inspiradas nesta, poderiam servir para auxiliar nos processos de adesão a tratamentos, ou até mesmo no controle de doenças por parte de pacientes, uma vez que problemas cognitivos podem se associar ao uso irregular de medicações, dieta inadequada, cancelamento de consultas, entre outros.

Por fim, vale citar o desenvolvimento recente de um estudo de criação de um protocolo de treino cognitivo para idosos. As autoras Golino &Mendonza (2016) com base em profunda pesquisa e discussão de aspectos relevantes sobre estudos com treino cognitivo, desenvolveram um protocolo, aplicaram num estudo piloto, e avaliaram e obtiveram resultados positivos. Enfatizaram, sobretudo, a importância de uma maior divulgação, na literatura, dos procedimentos de construção das tarefas dos programas de treino cognitivo, bem como da formulação das estratégias de intervenção, para possíveis replicações dos métodos a fim de enriquecer a compreensão sobre este tipo de temática, e elevar a qualidade dos resultados.

Tudo isso devido a grande variação dos métodos e intervenções já apresentadas, que trouxeram bons resultados, mas que apresentam potencial para maior desenvolvimento no que tange os aspectos metodológicos e a avaliação dos resultados.

Efeitos relacionados à promoção da saúde e qualidade de vida.

De acordo com o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (The WHOQOL Group, 1998), a qualidade de vida é definida como a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida no contexto de sua cultura e de acordo com os sistemas de valores da sociedade em que vive e em relação aos seus objetivos, as suas expectativas, aos seus padrões e às suas preocupações.

Estudos internacionais já demonstram uma associação positiva entre função cognitiva e qualidade de vida, desta forma, quanto maior o declínio cognitivo, pior a qualidade de vida dos indivíduos (Missotten et al., 2008; Ready & Ott, 2003). Para Ribeiro & Yassuda (2007), a capacidade cognitiva é um dos determinantes da qualidade de vida, pois as perdas cognitivas podem resultar em comprometimento do funcionamento físico, social e emocional dos idosos. Da mesma forma, Winocur et al. (2007) defende a hipótese de que a qualidade de vida contribui para o envelhecimento bem-sucedido e, mais especificamente, para preservar o funcionamento cognitivo, sendo estes aspectos dependentes um do outro

Frente a isso, grande parte dos estudos apresentados neste levantamento bibliográfico, trouxeram a perspectiva do aumento da qualidade de vida como efeito das abordagens cognitivas, porém poucos apresentaram os possíveis significados do termo, com exceção de alguns (Irigaray et al.,2011; Araújo et al., 2012).

De toda maneirasse faz implícito que a melhora cognitiva, ou sobre fatores de humor e depressão produzem qualidade de vida, visto que melhora em scores de avaliações como EDG, por exemplo, sinalizam que a percepção de bem estar diante da participação nas intervenções grupais produz essa melhora real, e possibilita inferências significativas acerca dos fatores que possibilitam auferir estes resultados. Irigaray et al. (2011) por exemplo, constatou que os efeitos do treino cognitivo se estenderam dimensões além benefício puramente cognitivo, e sugeriu em hipótese que, ao fazerem parte de um grupo social, os idosos constroem novas redes sociais por meio do contato com outros idosos durante as sessões dos treinos e isso se torna um fator que influencia diretamente na melhora do bem-estar psicológico e percepção de qualidade de vida.

Talvez um estudo comparativo de estratégias grupais e individuais, trouxesse outros tipos diferentes de inferências que pudesse explicar sobre outras óticas este fator.

Estudos como o de Lima-Silva & Yassuda (2012) e Irigaray et al. (2011) mostram que o treino cognitivo é uma ferramenta de intervenção eficaz tanto para idosos saudáveis, quanto para idosos com comprometimento cognitivo leve, e influenciam na melhora da qualidade de vida e bem-estar psicológico.

Loureiro et al. (2011) corrobora os achados apontando que o equilíbrio entre a manutenção do desempenho cognitivo e da capacidade funcional garante ao idoso manter sua participação nas atividades cotidianas, preservando a qualidade de vida e aumentando o senso de bem-estar, através do desenvolvimento da competência e do controle de si mesmo e do seu ambiente.

Masuchi et al. (2010) Verificou que o uso de técnicas de estimulação da memória auxilia o indivíduo a recuperar e/ou otimizar a função cognitiva, acarretando melhora global

das relações do indivíduo com as pessoas e o meio em que vive. Considerou também que o grupo de memória contribui tanto para a diminuição da queixa da própria memória quanto para a promoção da circulação social, autonomia e criação de projetos de vida ao envelhecimento que nem sempre é permeado somente por perdas.

Tavares et al., 2015 realizaram intervenção em instituição de longa permanência e verificaram efeitos positivos quanto a desempenho cognitivo e sintomas depressivos. Os autores discutem que o idoso institucionalizado, se vê dissociado do convívio social obrigando-se a adotar um estilo de vida diferente do que possuía, diminuindo a qualidade de vida, e corroborando para o declínio cognitivo. Estes e diversos outros fatores tornam o idoso institucionalizado, em termos gerais, mais suscetível a sintomas depressivos.

Almeida et al. (2007) realizou estudo sobre a oficina de memória como estratégia de promoção da saúde, utilizando questionário semiestruturado para coleta de dados, e como parâmetro de avaliação de resultados, a diminuição das queixas de memória. Do ponto de vista dos entrevistados, a oficina contribuiu para a avaliação de suas reais dificuldades de memória, o que, por si só, auxilia no seu enfrentamento. Vale destacar que houve uma diminuição no número médio de queixas, que pode estar relacionada ao emprego eficaz de antigas e novas estratégias, questão a ser investigada por meio de estudos futuros. Observou-se também, a valorização da oficina de memória, pelos participantes, enquanto espaço de socialização e estimulação mútua. Uma outra contribuição importante foi o esclarecimento acerca dos fatores que influenciam o funcionamento da memória.

Andrade et al (2014) realizaram oficina de memória em Centro de Convivência e avaliaram os efeitos por meio da percepção subjetiva dos idosos participantes e das estagiárias de terapia ocupacional que acompanhavam as atividades. Os resultados mostraram que as atividades propostas contribuíram para melhoria do desempenho cognitivo, psicológico e social dos participantes. Ademais as autoras afirmam que a oficina representou uma possibilidade de intervenção cognitiva, psicológica e social, apresentando-se como estratégia de promoção e prevenção da saúde dos idosos frequentadores dos centros de convivência para a terceira idade. A estrutura e a dinâmica das atividades possibilitaram a interação dos participantes, momentos de descontração e lazer, contribuindo para a estimulação de funções cognitivas, bem como para o aumento das redes de suporte social dos Idosos.

Araújo et al. (2012) realizou levantamento bibliográfico sobre a importância do treino cognitivo na promoção da saúde de idosos e trouxe, além de vários apontamentos importantes, que os treinos de memória atuam para a promoção da saúde, na medida em que

favorecem a ressocialização, interação com outros idosos, compartilhamento de queixas e estratégias de superação, estímulo à autoconfiança e autoestima, reduzem o isolamento social e os sentimentos de ansiedade e depressão.

O uso dos termos: qualidade de vida, bem estar, promoção da saúde, aparecem muito, nos achados desta pesquisa, associados à sintomatologia depressiva melhorada após intervenções cognitivas. Discussões que explorassem melhor estes conceitos não apareceram com frequência, porém, de toda forma, a atenção a estes aspectos se configura como de grande importância na discussão desta temática sobre a cognição e o envelhecimento.

Considerações finais

Os resultados sobre os efeitos de treino cognitivo e oficina de memória se configuram modestos, tendo em vista a complexidade do tema, e do fenômeno envelhecimento. Porém é possível afirmar resultados bastante positivos sobre os aspectos cognitivos como um todo, não somente a memória, e aspectos subjetivos importantes dos idosos. A relevância do tema se dá também pela sua relação com a funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Embora os estudos apresentem, cada um, características próprias, de perfil de amostra, análise dos dados, contexto, dentre outros, essa variabilidade enriquece a nossa compreensão sobre o assunto, e por outro lado lança apontamentos para desenvolvimento de mais estudos para o crescimento e desenvolvimento da área.

A importância destas estratégias para promoção da saúde é também reforçada, sobretudo no estímulo à socialização e melhora sobre aspectos de humor, para o fortalecimento dos indivíduos idosos no seu engajamento com a vida, autonomia e independência possíveis, dentro das limitações decorrentes do envelhecimento normal e patológico. A amostra do presente estudo, 17 artigos, dentro do período determinado (2000 a 2016) apresenta-se modesta e aponta a necessidade de um maior número de publicações sobre o tema.

Referências

ALMEIDA, M. H. M.; BEGER, M. L. M.; WATANABE, H. A. W. Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu*, v. 11, n. 22, p. 271-280, 2007.

Andrade, N. B. et al. Centro de convivência de idosos: uma abordagem de estimulação cognitiva e psicossocial. *Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos*, v. 22, n. 1, p. 121-128, 2014.

Araújo, P.O., Silveira, E.C., Ribeiro, A.M.V.B. & Silva, J.D. (2012, dezembro). Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(8), pp.169-183.

Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., et al. (2002). Effects of cognitive training interventions with olders adults: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 288(18), 2271-2281.

Bertolucci, P. H. F., Brucki, S. M. D., Campacci, S. R., & Juliano, Y. (1994). O mini-exame do estado mental em uma população geral: Impacto da escolaridade. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 52(1), 1-7.

Bolla KI, Lindgren KN, Bonaccorsy C, Bleecker ML. Memory complaints in older adults. *Arch Neurol*. 1991;48:61-4.

Cavallini, E., Pagnin, A., & Vecchi, T. (2003). Aging and everyday memory: The beneficial effect of memory training. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 37(3), 241-257.

Carvalho, J. A. M., & Garcia, R. A. (2003). O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad. Saúde. Pública*, 19, 725-733.

Carvalho, F. C. R., Neri, A. L. & Yassuda, M. S. (2010). Treino de Memória Episódica com Ênfase em Categorização para Idosos sem Demência e Depressão. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(2), 317-323. 318

CHARIGLIONE, Isabelle Patrícia Freitas; JANCZURA, Gerson Américo. Contribuições de um treino cognitivo para a memória de idosos institucionalizados. *Psico-USF, Itatiba* , v. 18, n. 1, p. 13-22, Apr. 2013.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

Irigaray, T. Q., Schneider, R. H. & Gomes, I. Efeitos de um Treino Cognitivo na Qualidade de Vida e no Bem-Estar Psicológico de Idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (4), 810-818. 2011.

Irigaray, T. Q., Schneider, R. H. & Gomes, I.. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre , v. 25, n. 1, p. 182-187, 2012.

Jonker C, Geerlings MI, Schmand B. Are memory complaints predictive for dementia? A review of clinical and population-based studies. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2000;15(11):983-91.

Lasca, V. (2003). Treinamento de memória no envelhecimento normal: um estudo experimental utilizando a técnica de organização. *Dissertação de Mestrado em Gerontologia*, Unicamp, Campinas.

Lima-Silva, T. B. & Yassuda, M. S. Treino Cognitivo e Intervenção Psicoeducativa para Indivíduos Hipertensos: Efeitos na Cognição. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25 (1), 30-40.2012

LOUREIRO, A. P. L., LIMA, A. A., SILVA, R. C. G, NAJJAR, E. C. A. Reabilitação cognitiva em idosos institucionalizados: um estudo piloto. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, v. 22, n. 2, p. 136-144, maio/ago. 2011.

Masuchi MH et. Al. Intervenção da Terapia Ocupacional com idosos que apresentam queixas de memória da Liga de Saúde do Idoso da Faculdade de Medicina do ABC. *Arq Bras Ciên Saúde*, Santo André, v.35, n.2, p.95-8, Mai/Ago 2010

Mattos, M .R. O. D., Farina, N. S. M. J., Oliveira, A., & Yassuda, M. A. (2012) Revisão: efeitos do treino de memória em idosos normais e em idosos com comprometimento cognitivo leve. *Temas em Psicologia*, 20(1), 235-245.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm*., Florianópolis , v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008

Missotten, P., Squelard, G., Ylieff, M., Di Notte, D., Paquay, L., De Lepeleire, J., et al. (2008). Relationship between quality of life and cognitive decline in dementia. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 25(6), 564-572.

O'Hara, R., Brooks, J. O., Friedman, L., Schroder, C. M., Morgan, K. S., & Kraemer, H. C. (2007). Long-term effects of mnemonic training in community-dwelling older adults. *Journal of Psychiatric Research*, 41(7), 585-590.

Ready, R. E., & Ott, B. R. (2003). Quality of life measures for dementia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1, 11-19.

Ribeiro, P. C. C., & Yassuda, M. S. (2007). Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In A. L. Neri (Ed.), *Qualidade de vida na velhice: Enfoque multidisciplinar* (pp. 189-204). Campinas, SP: Alínea.

SILVA, Thais Bento Lima da et al. Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano. Re*v. bras. geriatr. gerontol.* 2011, vol.14, n.1, pp.65-74.

SOUZA, Juliana Nery de; CHAVES, Eliane Corrêa. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo , v. 39, n. 1, p. 13-19, Mar. 2005 .

Stella F. Ansiedade no idoso. In: Forlenza OV (ed.). Psiquiatria geriátrica: do diagnóstico precoce à reabilitação. São Paulo: *Atheneu*; 2007. p. 97-106.

Tavares, P.do N., Schmidt, J.H., & Witter, C. (2015, abril-junho). Efeitos de um programa de intervenção no desempenho cognitivo e sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(2), pp. 103-123.

Teles Santos Golino, Mariana; Flores-Mendoza, Carmen Elvira Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, vol. 19, núm. 5, septiembre-octubre, 2016,pp. 769-785.

Teixeira-Fabrício, A. & cols. Treino cognitivo e estratégias segundo a escolaridade. *Psico-USF*, v. 17, n. 1, p. 85-95, jan./abr. 2012

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine* 12:1569-1585. 1998

Treves TA, Verchovsky R, Klimovitzky S, Korczyn AD. Incidence of dementia in patients with subjective memory complaints. *Int Psychogeriatr*. 2005;17(2):265-73.

YASSUDA, M.S. Memória e envelhecimento saudável. In: FREITAS, E.V.; PY, L.; NERI, A.L.; CANÇADO, F.A.X.; GORZONI, M.; ROCHA, S.M. (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p.914-9.

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.

Yassuda, M. S., Batistone, S. S. T., Fortes, A. G., Neri, A. L. . Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (3), 470-481. 2006.

Willis, S. L., Tennstedt, S. L., Marsiske, M., Ball, K., Elias, J., Koepke, K. M., et al. (2006). Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *Journal of the American Medical Association*, 296(23), 2805- 2814.

Winocur, G., Palmer, H., Dawson, D., Binns, M., Bridges, K., & Stuss, D. (2007). Cognitive rehabilitation in the elderly: An evaluation of psychosocial factors. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 13, 153-165.

Wood, G. M. O., Araújo, J. R., Scalioni, I. G., Lima, E. P., & Sampaio, J. R. (2000). Desenvolvimento cognitivo adulto: a avaliação e a reabilitação da capacidade de memória de trabalho. In V. G. Haase, R. Rothe-Neves, & M. Teodoro (Orgs.), *Psicologia do desenvolvimento - contribuições interdisciplinares* (pp. 121-44). Belo Horizonte: Editora Health.