

Estimulação cognitiva em idosos: promoção de saúde com estratégias lúdicas e preventivas

Cognitive stimulation in older adults: health promotion through playful and preventive strategies

Ana Carolina Maffei Dardis¹, Camilly Melissa Ayumi Harasawa², Gabriela Rodrigues Fomin³, Giovanna Capato Vilero⁴, Isabela Tiemi Aguiar Matsuda⁵, Laura Santiago De Matos⁶, Luísa Vieira Causin Alves⁷, Mariana Gonzalez Galindo⁸, Sofia Mei Hirata⁹, Yasmiin de Paula Assumpção¹⁰, Rafael Bonfim do Nascimento¹¹

Resumo

Introdução: O Brasil tem experimentado um rápido envelhecimento populacional. Projeções do IBGE (2024) apontam que, até 2041, 20% da população terá 60 anos ou mais. Este cenário demanda ações voltadas à promoção da saúde física, mental e emocional dos idosos, especialmente no que tange à prevenção do declínio cognitivo e à valorização da autonomia. Estudos mostram que atividades cognitivas prazerosas, como jogos e exercícios de memória, promovem melhorias na função cerebral e no bem-estar. Assim, é crucial desenvolver intervenções preventivas e inclusivas, alinhadas à ODS 3 da ONU, que busca assegurar uma vida saudável para todas as idades. **Objetivo:** Este projeto de extensão interdisciplinar, entre a medicina e a psicologia neuro cognitiva, tem como objetivo estimular as atividades neuronais e a criatividade dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas. **Metodologia:** Foi realizada uma intervenção presencial na Universidade Santo Amaro (UNISA), com idosos voluntários que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A atividade foi iniciada com uma palestra sobre estimulação cognitiva, seguida de uma dinâmica de grupo inspirada no "bingo cognitivo", integrando aspectos lúdicos, sociais e cognitivos. Os participantes receberam uma lembrança personalizada com panfletos educativos e jogos cognitivos. **Resultados:** Fortalecimento das funções mentais, estímulo à criatividade, aumento da interação social e promoção de bem-estar. **Conclusão:** Espera-se contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a saúde mental com respeito e afeto.

Palavras chaves: Estimulação cognitiva; Envelhecimento ativo; Psicologia do envelhecimento; Extensão universitária.

¹⁻¹⁰ Universidade Santo Amaro, São Paulo, Brasil.

¹¹ Orientador. Universidade Santo Amaro, São Paulo, Brasil.

Abstract

Introduction: Brazil has been experiencing a rapid population aging. Projections from IBGE (2024) indicate that by 2041, 20% of the population will be 60 years old or older. This scenario demands actions aimed at promoting the physical, mental, and emotional health of the elderly, especially regarding the prevention of cognitive decline and the enhancement of autonomy. Studies show that enjoyable cognitive activities, such as games and memory exercises, promote improvements in brain function and well-being. Thus, it is crucial to develop preventive and inclusive interventions aligned with the UN's SDG 3, which seeks to ensure healthy lives for all ages. **Objective:** This interdisciplinary extension project, integrating medicine and neurocognitive psychology, aims to stimulate neuronal activities and creativity in the elderly, contributing to the prevention of neurodegenerative diseases. **Methodology:** An in-person intervention was carried out at the University of Santo Amaro (UNISA), with elderly volunteers who signed the Informed Consent Form. The activity began with a lecture on cognitive stimulation, followed by a group dynamic inspired by "cognitive bingo," integrating playful, social, and cognitive aspects. Participants received a personalized keepsake with educational pamphlets and cognitive games. **Results:** Strengthening of mental functions, stimulation of creativity, increased social interaction, and promotion of well-being. **Conclusion:** The project is expected to contribute to active and healthy aging, promoting mental health with respect and care.

Keywords: Cognitive stimulation; Active aging; Psychology of aging; University extension.

Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil tem vivenciado um acelerado processo de envelhecimento populacional. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, estima-se que, até 2041, um quinto da população será composta por pessoas com 60 anos ou mais, com uma redução significativa do crescimento populacional.¹ Diante dessa realidade, cresce a necessidade de refletir sobre as condições de vida, saúde e bem-estar dessa parcela da população. Apesar de avanços em políticas públicas voltadas ao idoso, o envelhecimento ainda é percebido de maneira negativa, tanto pela sociedade quanto pelos próprios idosos.² A aposentadoria pode representar um afastamento da vida social e um sentimento de inutilidade, como consequência do envelhecimento populacional, as doenças neurodegenerativas contribuem para o declínio cognitivo e demência.³

Na velhice, a capacidade funcional é um dos principais indicadores de saúde, pois representa a autonomia dos idosos para a tomada de decisões sobre atividades diárias. Mesmo diante de condições clínicas, como hipertensão, diabetes ou depressão, um idoso que mantém o controle dessas doenças pode ser considerado funcionalmente saudável. Por outro lado, o descontrole dessas condições leva a um declínio cognitivo e o comprometimento progressivo da autonomia.⁴ Diversos fatores influenciam no envelhecimento cognitivo, incluindo aspectos biológicos, hábitos de vida e o ambiente no qual o idoso está inserido, e tais fatores podem acelerar o declínio, contribuindo para o surgimento de queixas relacionadas à memória.⁵

Um estudo de revisão sistemática e meta-análise sobre a eficácia da estimulação cognitiva realizado pela *University College London (UCL)* apontou melhorias leves, porém significativas na função cognitiva após ser estimulada. A intervenção era voltada a pessoas com demência, oferecendo atividades prazerosas com o objetivo de estimular o pensamento e a memória. Os resultados sugerem que a prática regular de exercícios cognitivos não apenas contribui para a manutenção das capacidades mentais, como também pode retardar ou minimizar os efeitos do envelhecimento cerebral. Isso reforça a importância de estratégias preventivas na promoção da saúde mental na terceira idade, favorecendo a autonomia, a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos.⁶

Envelhecer com saúde vai além de cuidar apenas do corpo, é também preservar a mente ativa e conectada com o mundo. À medida que a população idosa cresce, cresce também a importância de iniciativas que valorizem esse processo natural da vida com respeito, dignidade e afeto. Estudos mostram que atividades simples, como conversar, escrever, jogar, pintar ou lembrar de histórias, têm um poder enorme: elas fortalecem a memória e estimulam a criatividade.⁷ Este projeto de extensão tem como objetivo esse cuidado e esse compromisso de oferecer atividades de estimulação cognitiva que acolhem os idosos em sua totalidade.

Mais do que uma proposta de intervenção, este projeto é um convite à escuta e ao encontro entre gerações. Ele busca resgatar o protagonismo da pessoa idosa dentro da comunidade, oferecendo não apenas exercícios mentais, mas também experiências afetivas, sociais e culturais que enriquecem a vivência de cada participante. Ao estimular o raciocínio, a memória e a linguagem de forma lúdica e respeitosa, reforçamos o vínculo com a própria identidade e com os outros e, assim, colaboramos para um envelhecimento mais leve e digno.⁸

Nesse cenário, independente da origem do declínio cognitivo, as queixas subjetivas de memória relatadas pelos idosos são legítimas e impactam sua qualidade de vida. É fundamental que essas manifestações sejam reconhecidas e devidamente acompanhadas, a fim de favorecer o desenvolvimento de estratégias de intervenção que contribuam para a preservação das funções cognitivas e a promoção de um envelhecimento mais saudável.

Assim, baseando-se na ODS 3 que visa Saúde e Bem-Estar, pertencente aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, criado pela ONU 2015 com o objetivo de contribuir diretamente para a promoção da saúde mental e cognitiva da terceira idade, favorecendo o envelhecimento ativo, a prevenção de doenças e manutenção da autonomia. Alinhado à meta de reforçar a capacidade de todos os países para o alerta precoce, reduzindo riscos nacionais de degenerações cognitivas.⁹

Objetivos

Estimular as atividades neuronais e a criatividade dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas e perda das funções cerebrais causadas pelo envelhecimento. Estimular o raciocínio lógico, a memória e a atenção dos idosos por meio de jogos cognitivos. Favorecer a interação social entre os idosos durante as atividades. Promover o bem-estar intelectual em um ambiente de aprendizagem lúdico e agradável. Desenvolver a autonomia dos idosos na realização de tarefas cognitivas de forma leve e acessível. Proporcionar uma experiência prazerosa que gere sensação de realização pessoal.

Metodologia

Trata-se de uma intervenção de caráter interdisciplinar entre as áreas da medicina e da psicologia neurocognitiva, com foco na promoção da saúde mental de idosos por meio da estimulação cognitiva. A proposta se insere na modalidade de projeto de extensão universitária, vinculando-se ao projeto guarda-chuva intitulado “Direitos Humanos e Acesso à Saúde: promovendo autonomia e corresponsabilização na produção de saúde”, da Universidade Santo Amaro (UNISA).

A ação foi realizada presencialmente nas dependências da UNISA, em ambiente previamente preparado e adequado à recepção dos participantes. A população-alvo foram idosos com idade igual ou superior a 60 anos, que concordaram em participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O projeto apresentou risco mínimo, sem procedimentos invasivos ou constrangedores. Eventuais desconfortos leves, como frustração com o desempenho em atividades cognitivas, foram manejados pela equipe responsável. A participação foi voluntária, com direito à desistência a qualquer momento, e todos os dados foram tratados com sigilo e respeito à ética em pesquisa.

A atividade teve início com uma palestra interativa sobre a importância da estimulação cognitiva na terceira idade, destacando os benefícios dos jogos e desafios mentais para o bem-estar psicológico e a qualidade de vida, assim como os riscos associados à ausência de estímulos regulares ao cérebro. Em seguida, foi realizada uma dinâmica lúdica baseada em um modelo adaptado de “bingo cognitivo”, com duração aproximada de vinte minutos. O bingo foi construído de forma a incluir números, imagens e palavras associadas ao cotidiano dos idosos, de modo a estimular memória, atenção e agilidade. Para a atividade, as organizadoras compraram um maquinário simples de bingo, cartelas próprias para bingo e canetas coloridas.

Os participantes utilizavam cartelas impressas e canetas coloridas, enquanto os núme-

ros e estímulos eram sorteados e anunciados pela equipe. Cada número sorteado correspondia a uma pergunta, a qual o jogador escolheu um dos temas disponíveis - a exemplo de temáticas de novelas populares e futebol. Então, ao obter a resposta correta, o participante assinalava em sua cartela o respectivo número. Ao final, todos receberam lembranças personalizadas, contendo panfletos informativos e jogos cognitivos (como caça-palavras ou Sudoku) para estímulo em casa.

A escolha da modalidade de jogo interativo priorizou uma atividade lúdica interessante ao grupo alvo, a fim de demonstrar que a implementação de qualidade de vida no cotidiano pode ultrapassar o monótono - elevando a aderência do público à proposta em questão.

Os critérios de inclusão foram idosos que aceitaram voluntariamente participar da atividade, mediante assinatura do TCLE. Foram excluídos da análise aqueles que não compareceram à atividade ou apresentaram condições que inviabilizassem a participação plena. Ressalta-se que a atividade foi planejada de forma a ser acessível, leve e prazerosa, buscando sempre o respeito às condições e limites individuais dos participantes.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, considerando observações diretas da equipe organizadora e relatos espontâneos dos participantes durante e após a atividade, especialmente no que tange a engajamento, bem-estar e desempenho.

Resultados

Resultados primários:

Durante a realização da intervenção, observou-se um engajamento dos participantes na atividade proposta. De forma qualitativa, foi notado maior rapidez em algumas propostas durante o bingo cognitivo (Figura 1), enquanto uma minoria relatou dificuldades em recordar alguns números sorteados (Figura 2). Alguns idosos mencionaram sentir-se mais atentos e estimulados ao final da dinâmica.

Figura 1: Senhora concentrada na atividade proposta/ bingo.



Fonte: Os autores (2025)

Figura 2: Promoção do bingo.



Fonte: Os autores (2025)

Resultados secundário:

Além dos ganhos cognitivos, foi identificado um aumento na interação social entre os participantes ao longo da atividade. A dinâmica proporcionou um ambiente acolhedor, estimulando conversas e interações mesmo fora da atividade proposta. Muitos participantes relataram que se sentiram motivados a participar de outras atividades semelhantes. Ao final, diversos participantes demonstraram entusiasmo com os materiais entregues (Figura 3). Esse engajamento reflete um dos objetivos centrais do projeto: promover um envelhecimento mais autônomo e ativo, incentivando os idosos a buscar, de maneira contínua e diária, atividades que estimulem suas capacidades cognitivas.

Figura 3: Ganhadora do prêmio e aplicadoras do projeto.



Fonte: Os autores (2025)

Discussão

Apesar da preparação para um número maior de participantes, o comparecimento foi menor do que o esperado, em parte devido ao esquecimento do horário por parte do público-alvo. Isso demandou ajustes de última hora, com a necessidade de reorganizar a atividade para o período da tarde. Mesmo diante desse contratempo logístico, o projeto foi conduzido com êxito.

O engajamento observado sugere que dinâmicas cognitivas lúdicas podem despertar interesse e motivação nos idosos, promovendo socialização e sensação de bem-estar. Esse engajamento, ainda que em um grupo menor, evidenciou a relevância do conteúdo e a pertinência da abordagem utilizada. Observou-se um genuíno interesse pelo tema abordado e uma preocupação com a busca por um envelhecimento com mais qualidade de vida. No entanto,

os resultados devem ser interpretados com cautela, uma vez que a análise foi exclusivamente qualitativa, sem medidas objetivas de desempenho cognitivo ou grupo controle.

Entre as limitações do projeto, destacam-se: ausência de avaliação quantitativa pré e pós-intervenção; pequeno número de participantes; falta de acompanhamento longitudinal para verificar manutenção dos efeitos. Futuras iniciativas podem incluir instrumentos padronizados de avaliação cognitiva, ampliar o número de participantes e incorporar seguimento em médio e longo prazo.

Conclusão

A intervenção realizada sugeriu impacto positivo sobre o bem-estar e a socialização dos idosos participantes. A atividade lúdica mostrou-se uma estratégia viável e bem recebida, com potencial de estimular atenção, memória e interação social.

Embora não seja possível afirmar objetivamente uma melhora cognitiva a partir dos dados obtidos, os resultados qualitativos indicam que iniciativas dessa natureza podem ser um recurso importante para promover envelhecimento ativo e saudável.

Recomenda-se a replicação do projeto com metodologia mais robusta, incorporando avaliação quantitativa e acompanhamento em longo prazo, de modo a fortalecer as evidências sobre os benefícios das práticas de estimulação cognitiva em idosos.

Referências

1. Agência Gov. Projeção do IBGE mostra que população do país vai parar de crescer em 2041 [Internet]. Brasília (DF): Agência Gov; 2024 Aug 22 [citado 2025 Sep 7]. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>
2. Souza JN, Chaves EC. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. Rev Esc Enferm USP. 2005;39(1):13-9. doi:10.1590/S0080-62342005000100002.
3. Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde [Internet]. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005 [citado 2025 Sep 7]. Disponível em: <https://www.opas.org/pt/publicacao/envelhecimento-ativo-uma-politica-de-saude>
4. Ramos LR. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. Cad Saude Publica. 2003;19(3):793-7. doi:10.1590/S0102-311X2003000300011.
5. Gomes ECCA, Silva TBL, Gomes Da Silva SS, Galindo Neto NM, Nóbrega MM. Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. Cien Saude Colet. 2020;25(6):2193-202. doi:10.1590/1413-81232020256.24662018.
6. Woods B, Aguirre E, Spector AE, Orrell M. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2012;(2):CD005562.

doi:10.1002/14651858.CD005562.pub2.

7. Yassuda MS, Batistoni SS, Fortes AG, Neri AL. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. *Psicol Reflex Crit.* 2006;19(3):470-81. doi:10.1590/S0102-79722006000300016.

8. Grimaud É, Fery P, Andres P, Collette F. Cognitive stimulation in healthy older adults: a cognitive stimulation program using leisure activities compared to a conventional cognitive stimulation program. *Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil.* 2017;15(2):214-23. doi:10.1684/pnv.2017.0669.

9. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). ODS 3 - Saúde e bem-estar [Internet]. Brasília (DF): OPAS/OMS; [citado 2025 Sep 7]. <https://www.paho.org/pt/ods-3-meta-3-2>