

ATIVIDADES COGNITIVAS E ENVELHECIMENTO COGNITIVO SAUDÁVEL: PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

COGNITIVE ACTIVITIES AND HEALTHY COGNITIVE AGING: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Fernanda Amaral Pereira¹ , Antônio José Figueiredo de Oliveira^{2*} 


¹ *Graduanda em Psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS*
fernanda.pereira2@alunos.unis.edu.br

² *Mestre em Educação, Docente no Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS.*
antonio.jose@professor.unis.edu.br

Detalhes editoriais

Edição especial (Ensino, Pesquisa e Extensão)

Editor-chefe:

Rodrigo Franklin Frogeri 

Editor-convidado:

Ernani de Souza Guimarães Júnior 

Fomento:

Este estudo não foi fomentado por uma agência de fomento.

Cite como:

Pereira, Fernanda. A.; Oliveira, Antônio J. F.,
Atividades Cognitivas e Envelhecimento Cognitivo
Saudável: Perspectiva Psicológica. **Mythos**, 21, 2
(Edição especial), 105-113.
<https://doi.org/10.36674/mythos.v21i2.916>

*Autor correspondente:

Antônio José Figueiredo de Oliveira
antonio.jose@professor.unis.edu.br

Resumo

Nas últimas décadas, tem havido um aumento considerável na expectativa de vida, resultando no fenômeno do envelhecimento da população, o que implica no surgimento de variadas demandas. Dentre elas destacam-se as relacionadas aos processos cognitivos e à manutenção de suas funcionalidades na população idosa, considerando o aumento das possibilidades de declínios decorrentes do envelhecimento. Diante disso, o objetivo deste estudo é analisar e elucidar a relação entre atividades cognitivas e envelhecimento cognitivo saudável, explorando uma abordagem psicológica, visando aprofundar a compreensão acerca de como as atividades cognitivas podem ser utilizadas como instrumentos para promover e sustentar a funcionalidade cognitiva em indivíduos idosos. Para isso, realizou-se uma revisão de literatura nas bases SciELO, Pepsic e BVS, buscando por artigos publicados em português a partir de 2010 e, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 14 artigos para compor as discussões. Os resultados apontam para a ênfase na memória enquanto componente cognitivo, chamando atenção para a necessidade de explorar outras funções. Ademais, psicologia desempenha papel importante na promoção da saúde cognitiva, enquanto a escolaridade influencia o desempenho, exigindo estratégias personalizadas e incorporação de atividades à rotina para preservar a saúde cognitiva dos idosos.

Palavras-chave: Atividades cognitivas. Envelhecimento. Cognição. Psicologia.

Abstract

In recent decades, there has been a considerable increase in life expectancy, leading to the phenomenon of population aging, which brings about a variety of demands. Among these, those related to cognitive processes and the maintenance of their functionalities in the elderly population stand out, given the increased likelihood of declines associated with aging. In light of this, the aim of this study is to analyze and elucidate the relationship between cognitive activities and healthy cognitive aging, exploring a psychological approach to deepen the understanding of how cognitive activities can be used as tools to promote and sustain cognitive functionality in older adults. To this end, a literature review was conducted using the SciELO, Pepsic, and BVS databases, searching for articles published in Portuguese since 2010. After applying inclusion and exclusion criteria, 14 articles were selected for discussion. The results emphasize memory as a key cognitive component, highlighting the need to explore other functions. Moreover, psychology plays an important role in promoting cognitive health, while education level influences performance, requiring personalized strategies and the incorporation of activities into daily routines to preserve the cognitive health of older adults.

Keywords: *Cognitive activities. Aging. Cognition. Psychology.*

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, tem havido um aumento considerável na expectativa de vida, resultando no fenômeno do envelhecimento da população (Brasil, 2006). Esse fenômeno traz consigo várias ramificações, tanto positivas quanto desafiadoras, nos campos biológico, psicológico e social (Caparrol et al., 2020), criando assim necessidades para profissionais de diversas áreas, incluindo os da área da saúde mental.

Dentre as demandas que frequentemente se apresentam, destacam-se aquelas relacionadas aos processos cognitivos e à manutenção de suas funcionalidades. De acordo com Dias et al. (2014), os processos cognitivos e funcionais diminuem junto com as mudanças biofisiológicas que ocorrem no período da velhice. Assim, podem ocorrer déficits em processos cognitivos como a atenção, o tempo de reação, a memória de curto prazo, a memória de trabalho e a memória de longo prazo, o que deve ser objeto de atenção considerando que os declínios nos processos cognitivos afetam a realização das atividades diárias e podem estar associados ao aumento da prevalência de graves doenças degenerativas, como o Alzheimer.

Nesse contexto, o presente artigo tem como tema a interligação entre atividades cognitivas e envelhecimento cognitivo saudável a partir de uma perspectiva psicológica. O principal objetivo deste estudo é, portanto, analisar e elucidar a relação entre atividades cognitivas e envelhecimento cognitivo saudável, explorando uma abordagem psicológica, com o objetivo de aprofundar a compreensão acerca de como as atividades cognitivas podem ser utilizadas como instrumentos para promover e sustentar a funcionalidade cognitiva em indivíduos idosos.

Com esse objetivo, busca-se fornecer uma visão geral acerca das alterações cognitivas que se manifestam no processo de envelhecimento, explicar o que são as atividades cognitivas e estabelecer uma relação entre ambas. Em última análise, busca promover reflexões acerca do papel da psicologia na compreensão do envelhecimento cognitivo e das atividades que podem favorecê-lo de maneira saudável, assim como na identificação dos possíveis desafios e obstáculos que podem surgir neste contexto.

2 ATIVIDADES COGNITIVAS E ENVELHECIMENTO COGNITIVO SAUDÁVEL

2.1 Alterações cognitivas e envelhecimento

De acordo com Pereira (2019, p. 179), “o envelhecimento biológico traduz-se por uma trajetória de perda de funções fisiológicas que se transpõem, entre outras consequências, na deterioração progressiva da função cognitiva”. Para o autor, quando considerado dentro do contexto de um envelhecimento típico, o comprometimento cognitivo geralmente não impede a pessoa idosa de realizar suas atividades de forma satisfatória e independente, mas, quando o declínio funcional dos processos cognitivos é mais acentuado, o impacto nas atividades cotidianas tende a ser maior.

Isso é corroborado por Esteves et al. (2018) que aponta ser comum que, à medida que as pessoas envelhecem, elas apresentem declínios nas habilidades cognitivas, mas que isso não costuma ser severo a ponto de afetar significativamente a vida cotidiana ou a capacidade funcional desses indivíduos.

Wanderbroocke et al. (2015), por sua vez, assinalam que embora certo nível de declínio em funções cognitivas seja resultado do envelhecimento normal, este pode, na verdade, prejudicar a capacidade de realizar atividades cotidianas e afetar a autoconfiança e a autoestima, impactando a qualidade de vida dos idosos. Eles apontam que uma das preocupações comuns relacionadas ao envelhecimento, no que diz respeito as alterações cognitivas, é a perda de memória, que pode ocorrer mesmo sem doenças e afetar, embora em um grau baixo, as atividades diárias da pessoa idosa.

Chariglione e Janczura (2013), também concordam que a memória é o componente da cognição mais afetado pelo envelhecimento. Souza e Wechsler (2012) criticam a forma como os estudos tendem a enfatizar demasiadamente apenas alguns aspectos da cognição no contexto do envelhecimento e defende a necessidade de estudos que focalizem outros aspectos da cognição, tal como a inteligência e a criatividade.

Ademais, é importante considerar que o desempenho cognitivo pode variar, também, de acordo com o nível de escolaridade dos sujeitos e não apenas em relação a faixa etária, o que é corroborado por Souza e Wechsler (2012), Esteves et al. (2018), Chariglione e Janczura (2013), Ferreira e Crispim (2019) e Trindade et al. (2013).

2.2 Atividades cognitivas

As atividades cognitivas referem-se a métodos que se concentram em desenvolver as habilidades essenciais para a execução das tarefas diárias, destacando a importância de manter uma funcionalidade ativa no dia a dia e no desempenho das ocupações (Gonzaga et al., 2022).

Conforme indicado por Vivas e Rocha (2021), a atividade cognitiva envolve a utilização de diversas estratégias com o propósito de otimizar as funções cognitivas que permaneceram intactas durante o processo de envelhecimento, mediante mecanismos de adaptação cerebral. Idealmente, o ambiente de estímulo desejável implica que o indivíduo não apresente quaisquer fatores que prejudiquem o pleno desempenho dessas funções. Todavia, é reconhecido que mesmo em situações com limitações significativas como no caso de indivíduos que possuem algum quadro demencial, é possível implementar um programa de treinamento com o objetivo de reduzir os impactos negativos sobre as capacidades cognitivas.

As atividades cognitivas podem ser agrupadas em três grandes categorias principais, que são, em primeiro lugar, a estimulação mental, que envolve a execução repetida de tarefas cognitivas que seguem determinada padronização como os jogos de quebra cabeça. Em segundo lugar, o treinamento cognitivo, que vai além da simples estimulação mental, ensinando estratégias cognitivas para potencializar os efeitos interventivos como exemplo disso, a Terapia Cognitivo Comportamental nesse aspecto pode ajudar o paciente a identificar pensamentos disfuncionais e substituir por pensamentos realistas e saudáveis. Por fim, a reabilitação cognitiva, que consiste em uma abordagem mais individualizada, com foco na correção de deficiências específicas na vida diária, ao contrário de apenas aprimorar o desempenho em tarefas cognitivas isoladas como um programa personalizado para ajudar o indivíduo a manter sua independência em suas tarefas diárias como vestir e cozinhar (Santos & Flores-Mendoza, 2017).

Quanto a essa classificação, Golino e Mendoza (2016) chamam atenção para a necessidade de não confundir os diferentes termos, considerando que eles implicam, de fato, diferentes intervenções cognitivas em termos metodológicos. Eles reforçam que a estimulação mental, que também é conhecida como "*brain training*", tem como objetivo principal envolver o indivíduo em esforço mental através da prática e repetição, sendo comum em abordagens neuropsicológicas e útil em intervenções clínicas. Já o treino cognitivo focaliza a prática guiada de tarefas padronizadas que representam funções cognitivas específicas, podendo ser unimodal ou multimodal, incluindo ensino de estratégias para otimização do funcionamento mental. A reabilitação cognitiva, por sua vez, abrange atividades gerais e discussões para melhorar o funcionamento cognitivo e social, principalmente em pacientes com demência em estágio inicial e moderado.

2.3 Atividades cognitivas enquanto possibilidade de promoção do envelhecimento cognitivo saudável: uma perspectiva psicológica

Atualmente existem muitas evidências que atestam a utilidade das atividades cognitivas na preservação das funções cognitivas em idosos. Dentre elas, destaca-se a intervenção realizada por Wanderbroocke et al. (2015) que desenvolveram uma atividade cognitiva em forma de oficina para trabalhar a memória de idosos em uma unidade básica de saúde. A pesquisa envolveu dois grupos de participantes, um no primeiro semestre com 20 mulheres idosas, e outro no segundo semestre com 15 participantes (14 mulheres e 1 homem) de idades variadas. Ambos os grupos se mostraram saudáveis cognitivamente, mantendo sua capacidade cognitiva ao longo do programa de atividades de memória. Além disso, os participantes relataram benefícios a partir da intervenção, como maior autoestima, socialização e mudanças positivas em seus hábitos de vida.

Uma outra pesquisa, realizada por Chariglione e Janczura (2013), teve como objetivo analisar como diferentes tipos de treinamento cognitivo afetam a memória, as medidas neuropsicológicas como também o estado de ânimo de idosos que vivem em instituições. Os resultados encontrados foram positivos e indicam que o programa de treinamento proposto pode oferecer benefícios tanto para idosos institucionalizados que são alfabetizados quanto para aqueles que não são, melhorando seus aspectos cognitivos e emocionais.

Vivas e Rocha (2021), por sua vez, realizaram uma pesquisa com o objetivo de examinar como as práticas de estimulação cognitiva poderiam influenciar, em termos cognitivos, um grupo de pessoas na faixa dos oitenta anos. Os resultados foram claros ao indicar que as práticas cognitivas têm um efeito positivo no desempenho cognitivo de pessoas dessa idade, sugerindo que essa abordagem pode ser uma ferramenta importante para preservar a autonomia dessa população.

Nesse mesmo sentido, Pelegrini et al. (2022) buscaram examinar os efeitos do treino cognitivo em idosos que participaram de uma oficina gerontológica, utilizando tanto testes digitais quanto testes tradicionais. Os resultados indicam que o treino cognitivo tem impacto significativo na melhora da capacidade de reação dos idosos e chama atenção para a relevância dessa atividade como uma medida protetiva e preventiva para a saúde desses sujeitos.

A psicologia, diante desse cenário, pode contribuir com aportes teóricos, técnicos e práticos que visem compreender e estimular não apenas a preservação das funções cognitivas dos idosos, mas também trabalhar em uma perspectiva de estimular o desenvolvimento, considerando que este continua ao longo da vida e a aprendizagem deve ser encorajada, para promover um envelhecimento ativo (Wanderbroocke et al., 2015; Souza & Wechsler, 2013).

Wanderbroocke et al. (2015) assinalam a importância da aplicação cotidiana daquilo que é aprendido e treinado nas atividades cognitivas, de modo obter o máximo de aproveitamento da estimulação que pode ser promovida por essas práticas. Ainda, conforme afirmado por Chariglione e Janczura (2013), a prática diária de exercícios mentais pode estimular a agilidade mental, resultando em uma diminuição do risco de declínio cognitivo. Em outras palavras, manter a mente ativa por meio de atividades que a desafiem pode ser uma estratégia eficaz na prevenção da deterioração das capacidades cognitivas.

Ao sugerir atividades cognitivas para idosos, Gomes et al. (2020) destacam a importância de escolher atividades que estejam relacionadas às rotinas cotidianas e ao contexto social dos idosos, pois essas são mais fáceis de serem compreendidas e incorporadas em termos de aprendizagem, uma vez que é fundamental que as atividades propostas tenham relevância e significado na vida diária dos idosos para que a aprendizagem seja efetiva.

Embora as atividades cognitivas sejam, em geral, benéficas para preservar e promover o desenvolvimento das funções mentais em idosos, é relevante destacar que há desafios envolvidos na implementação dessas práticas, dentre eles as dificuldades na realização de tarefas e na resolução de problemas, que podem surgir devido a um declínio cognitivo leve já instalado (Esteves et al., 2018), bem como os obstáculos associados a níveis mais baixos de escolaridade (Souza & Wechsler, 2012; Esteves et al., 2018; Chariglione & Janczura, 2013; Ferreira & Crispim, 2019; Trindade et al., 2013).

Para lidar com a primeira situação desafiadora, Vivas e Rocha (2021) apontam para a necessidade de delinear um programa de treinamento com o objetivo de reduzir os impactos negativos sobre as capacidades cognitivas já afetadas pelo declínio. Já quanto a uma estratégia efetiva para contornar a problemática da escolaridade, Souza e Wechsler (2013) defendem que esse fator deve ser objeto de atenção no atendimento ao idoso, pois o desempenho cognitivo de idosos com maior escolaridade pode, de fato, ser maior, o que não significa, necessariamente, que idosos com baixa escolaridade estejam destinados a um desempenho cognitivo deficiente.

3 MATERIAL E MÉTODO

De acordo com a classificação de tipos de pesquisa científica de Kauark et al. (2010), em termos de sua natureza, a pesquisa foi categorizada como básica, uma vez que seu objetivo era contribuir para o avanço do conhecimento científico, sem ter uma aplicação prática imediata, mas abordando questões de relevância universal.

No que se refere à abordagem do problema, o estudo pode ser descrito como qualitativo, já que não utilizou métodos estatísticos e concentrou-se na compreensão dos fenômenos estudados e na interpretação de significados (Kauark et al., 2010).

Para atingir esse objetivo, foi conduzido um estudo exploratório, que, conforme a definição de Gil (2002) tem como objetivo principal aprimorar conceitos e revelar intuições, seguindo uma abordagem de planejamento altamente flexível que permite a análise de diversos aspectos relacionados à questão em estudo.

No que diz respeito aos procedimentos de coleta de dados, o estudo foi caracterizado como bibliográfico, uma vez que se baseou em uma revisão da literatura já existente, tendo como base material livros e artigos científicos já publicados (Gil, 2002).

Os materiais pertinentes para a investigação foram selecionados através da consulta a múltiplas bases de dados, especificamente a SciELO, Pepsic e BVS.

A pesquisa se restringiu a estudos publicados exclusivamente em português a partir de 2010, visando obter informações das pesquisas mais recentes. Em seguida, foram escolhidos os artigos que se concentraram na relação entre atividades cognitivas e envelhecimento saudável do ponto de vista da psicologia, excluindo sistematicamente, a partir da leitura dos resumos, aqueles que exploravam outras funções psicológicas ou outros períodos do desenvolvimento humano. No total foram considerados 14 artigos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão destacam a predominância de estudos que abordam a memória como o principal componente das funções cognitivas na população idosa (Wanderbroocke et al., 2015; Chariglione & Janczura, 2013; Gomes et al., 2020). Embora a memória seja uma função importante, observa-se uma defasagem na pesquisa relacionada a outras funções cognitivas, como a atenção, o raciocínio lógico e a resolução de problemas. Essa lacuna sugere a necessidade de ampliar o escopo das investigações para compreender de forma mais abrangente o envelhecimento cognitivo saudável, considerando todas as dimensões cognitivas.

Compreende-se, também, que a psicologia desempenha um papel fundamental na promoção da saúde cognitiva dos idosos, por isso é de essencial importância que os profissionais de psicologia se dediquem não apenas à compreensão das deficiências cognitivas nessa fase da vida, mas também à promoção do desenvolvimento integral dos sujeitos idosos, focalizando a saúde e aquilo que os sujeitos possuem de potencial (Wanderbroocke et al., 2015; Souza & Wechsler, 2013). O envelhecimento pode trazer desafios cognitivos que afetam a realização de atividades cotidianas, portanto, a atenção à saúde mental dos idosos deve incluir intervenções que visem manter e estimular as suas funcionalidades cognitivas.

Os desafios relacionados à escolaridade também são uma questão importante a ser considerada. A literatura destaca que idosos com maior escolaridade tendem a apresentar melhor desempenho cognitivo (Souza & Wechsler, 2012; Esteves et al., 2018; Chariglione & Janczura, 2013; Ferreira & Crispim, 2019; Trindade et al., 2013). Todavia, isso não deve ser interpretado como uma barreira intransponível. A análise minuciosa de cada caso e de suas particularidades é fundamental para superar esses obstáculos, por isso delinear atividades cognitivas adequadas para a idade e o nível de escolaridade de cada indivíduo pode ser uma estratégia eficaz para garantir que todos os idosos tenham a oportunidade de manter e desenvolver suas funções cognitivas através de atividades cognitivas seja elas de estimulação, treino ou reabilitação (Souza & Wechsler, 2012).

Por fim, aponta-se ser indispensável que os profissionais, sejam psicólogos ou profissionais de outras categorias, empreguem atividades que possam ser facilmente incorporadas à vida cotidiana dos idosos, pois a generalização das atividades para o ambiente diário dos idosos aumenta a probabilidade de que eles pratiquem essas atividades de forma autônoma e percebam sentido nelas. Isso, por sua vez, pode favorecer a adesão a programas de tratamento preventivo e/ou remediativo, contribuindo para a preservação da saúde cognitiva (Gomes et al., 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento desta revisão buscou-se analisar e elucidar a relação entre atividades cognitivas e envelhecimento cognitivo saudável, explorando uma abordagem psicológica, com o objetivo de aprofundar a compreensão acerca de como as atividades cognitivas pode ser utilizadas como instrumentos para promover e sustentar a funcionalidade cognitiva em indivíduos idosos. Esse é um tema de relevância no meio científico e da saúde no contexto do envelhecimento, pois permite a discussão acerca de questões relevantes para o bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

De modo geral, as discussões apresentadas refletem a importância das atividades cognitivas para a manutenção e o desenvolvimento das funções cognitivas de idosos com ou sem comprometimento funcional, e da importância da psicologia no contexto do envelhecimento cognitivo saudável. Todavia, sugere-se que pesquisas futuras expandam seus focos de estudo para além da memória enquanto função cognitiva e abordem, também, outras funções relevantes para o envelhecimento cognitivamente saudável.

A psicologia deve se dedicar não apenas à compreensão das deficiências cognitivas, mas também à promoção do desenvolvimento integral dos idosos, considerando as particularidades de cada indivíduo, por isso entende-se que superar os desafios relacionados à escolaridade e promover atividades cognitivas que se integrem à vida cotidiana dos idosos são passos fundamentais na busca por uma melhor qualidade de vida na senescência.

REFERENCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2006).

Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Ministério da Saúde.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf.

Caparrol, A. J. de S. (2020). Processo de envelhecimento. In L. P. N. de Carvalho (Ed.), *Temas sobre envelhecimento – Atividades cognitivas para idosos*. RiMa Editora.

https://www.academia.edu/44888643/TEMAS_SOBRE_ENVELHECIMENTO_Atividades_cognitivas_para_idosos.

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.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/V7RxyRJLFS56khtWjvc3v3c/?lang=pt>.

Dias, R. G., Streit, I. A., Sandreschi, P. F., Benedetti, T. R. B., & Mazo, G. Z. (2014). Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 63(4), 326–331. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6kfB8ZhHYFCvp9Kbcs3zWnz/>.

Esteves, C. S., Oliveira, C. R. de, Gonzatti, V., Lima, M. P., Tatay, C. M., Argimon, I. I. de L., & Irigaray, T. Q. (2018). Desempenho de idosos com e sem declínio cognitivo leve na versão reduzida do teste WCST-64.

Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 9(3, supl. 1), 149-164.

<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/31361/24363>.

Ferreira, A. P., & Crispim, K. G. M. (2019). Análise de intercorrências da capacidade funcional e função cognitiva de idosos, Manaus (AM): um estudo de caso. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 43(1), 209-225. <https://rbps.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/2966/2673>.

Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4ª ed.). Atlas.

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf.

Golino, M. T. S., & Flores-Mendoza, C. E. (2016). Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(5), 769–785.

<https://www.redalyc.org/pdf/4038/403848026006.pdf>.

Gomes, E. C. C., Souza, S. L. de., Marques, A. P. de O., & Leal, M. C. C. (2020). Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2193-2202. <https://www.scielo.br/j/csc/a/bZsMWdLRfFxbwQbnvpsc88z/>.

Gonzaga, A. R., Jesus, L. M. V. de, & Duque, A. M. (2022). Proposta de um guia educativo sobre envelhecimento ativo e estimulação cognitiva para idosos. *Revisbrato*, 6(4), 1308-1327.

<https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/53872/pdf>.

Kauark, F., Manhães, F. C., & Medeiros, C. H. (2010). *Metodologia da pesquisa: guia prático*. Itabuna: Ed. Via Litterarum. http://pgcl.uenf.br/arquivos/livrodemetodologiadapesquisa2010_011120181549.pdf.

Pelegri, L. N. de C., Golghetto Casemiro, F., Cominetti, M. R., Costa Castro, P., & Martins Gratão, A. C. (2022). Treino cognitivo em idosos participantes de uma oficina gerontológica: Melhorias no tempo de reação. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 26(3), 255–272.

<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/95303/86143>.

Pereira, T. (2019). *A função cognitiva no envelhecimento*. Instituto Politécnico de Coimbra IPC. Inovar Para Crescer.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/32920/3/A%20fun%C3%A7%C3%A3o%20cognitiva%20no%20envelhecimento.pdf#:~:text=O%20impacto%20do%20envelhecimento%20na%20cogni%C3%A7%C3%A3o%20expressar%3%A1%20desta,determinantes%20para%20modificar%20o%20processo%20de%20envelhecimento%20biol%C3%B3gico>.

Santos, M. T., & Flores-Mendoza, C. (2017). Treino Cognitivo para Idosos: Uma Revisão Sistemática dos Estudos Nacionais. *Psico-USF*, 22(2), 337–349.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/smWJcggM9HDv5Nnw3JNnqZx/>.

Souza, A. A. F. de, & Wechsler, S. M. (2013). Inteligência e criatividade na maturidade e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 643–653. <https://www.scielo.br/j/prc/a/tfGZwkfH6SMTyZz3qpg5MkN/>.

Trindade, A. P. N. T. da., Barboza, M. A., Oliveira, F. B. de., & Borges, A. P. O. (2013). Repercussão do declínio cognitivo na capacidade funcional em idosos institucionalizados e não institucionalizados.

Fisioterapia em Movimento, 26(2), 281–289.

<https://www.scielo.br/j/fm/a/RNMm5fd6GmX3bYd3WpppYmd/>.

Vivas, E. N., & Rocha, S. (2021). O impacto das atividades cognitivas no desempenho no Mini-Mental de idosos octogenários de São João Del Rei/MG: um estudo piloto. *Ciências & Cognição*, 26(2).

<http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/1753/1199>.

Wanderbroocke, A. C., Folly, P. P., Maba, P. C., & Carvalho, T. de. (2016). Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência. *Psicologia Revista*, 24(2), 253–263.
<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/27798/19627>.