

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E REABILITAÇÃO COGNITIVA: ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA A MANUTENÇÃO DAS FUNÇÕES COGNITIVAS EM IDOSOS

HEALTHY AGING AND COGNITIVE REHABILITATION: INTERVENTION STRATEGIES FOR MAINTAINING COGNITIVE FUNCTIONS IN OLDER ADULTS

Ana Lourdes Cambraia Mendes¹

Jamily Vitória Batista de Almeida²

Janaína Lopes Medina³

Janete Vasconcelos de Barcelos Ramos⁴

Lisandra Cássia Hortêncio Gomes⁵

Myrele Karen Oliveira Silva⁶

Pamella Stefany da Silveira⁷

Paula Roziane dos Reis⁸

Roseane Márcia Silveira⁹

Thaís Vilela de Camargos¹⁰

RESUMO

O presente artigo aborda o acelerado processo de envelhecimento populacional no Brasil e no contexto global, bem como a necessidade de compreendê-lo em suas dimensões psicológicas, sociais e funcionais. Alinhado à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU) e à Década do Envelhecimento Saudável, o estudo destaca que a ausência de estímulos cognitivos e sociais pode potencializar os declínios naturais associados ao envelhecimento, favorecendo o isolamento e a redução da autonomia dos idosos. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é evidenciar a importância da reabilitação cognitiva e do treino cognitivo, por meio de abordagens preventivas, restauradoras e compensatórias, como estratégias fundamentais para a preservação das funções cognitivas, da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo, associada a uma intervenção prática desenvolvida no projeto FapamPics, da FAPAM. A ação utilizou-se da realização de atividades lúdicas e jogos voltados ao estímulo da linguagem, memória e raciocínio. Os resultados evidenciaram que tais intervenções contribuem significativamente para a manutenção das funções cognitivas e para a promoção do bem-estar, da autoestima, do sentimento de pertencimento e do protagonismo dos idosos em seu processo de envelhecimento. Conclui-se que a reabilitação cognitiva constitui uma estratégia relevante para a promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida da população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Terceira idade; Reabilitação cognitiva; Treino cognitivo; Bem-estar.

¹ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

² Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁹ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹⁰ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

ABSTRACT

This article addresses the accelerated process of population aging in both Brazil and the global context, and the need to understand it from psychological, social, and functional perspectives. Aligned with the United Nations (UN) 2030 Agenda and the Decade of Healthy Ageing, the study highlights that the lack of cognitive and social stimulation may intensify the natural declines associated with aging, contributing to social isolation and reduced autonomy among older adults. In this context, the aim of this study is to emphasize the importance of cognitive rehabilitation and cognitive training through preventive, restorative, and compensatory approaches as key strategies for preserving cognitive functions, autonomy, and quality of life in later life. This study consists of a descriptive bibliographic review combined with a practical intervention developed within the FapamPics project at FAPAM. The intervention involved recreational activities and games designed to stimulate language, memory, and reasoning skills. The results demonstrated that such interventions significantly contribute to the maintenance of cognitive functions and to the promotion of well-being, self-esteem, a sense of belonging, and the active participation of older adults in their aging process. It is concluded that cognitive rehabilitation constitutes a relevant strategy for promoting healthy aging and improving the quality of life of the older population.

KEYWORDS: Elderly; Cognitive rehabilitation; Cognitive training; Well-being.

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, o envelhecimento populacional tem se tornado um fenômeno expressivo, resultando em transformações significativas nas estruturas demográficas e sociais em nível global. Esse processo decorre da redução das taxas de fecundidade e mortalidade, sendo associado ao aumento da expectativa de vida, o que resulta no crescimento progressivo da população idosa. Esse cenário também está presente na população brasileira, trazendo novos desafios relacionados à saúde, à qualidade de vida e à garantia da autonomia dessa população.

Nesse contexto, é imprescindível que o envelhecimento não seja avaliado apenas sob uma perspectiva biológica, mas também considerando dimensões psicológicas, sociais e funcionais. À medida que a idade avança, é comum ocorrerem alterações nas funções cognitivas, como memória, atenção e raciocínio, ainda que essas mudanças se apresentem de forma variada entre os indivíduos. Embora façam parte do processo natural do envelhecimento, a ausência de estímulos cognitivos e sociais pode acentuar esses declínios, impactando a autonomia, o bem-estar e a participação social da pessoa idosa.

A discussão sobre o envelhecimento saudável está associada às propostas da Organização Mundial da Saúde e da Organização das Nações Unidas. A partir disso, iniciativas que integram práticas cognitivas, atividades lúdicas e interações sociais apresentam potencial significativo na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida desse público.

A reabilitação cognitiva consiste em um conjunto de estratégias e atividades voltadas à estimulação das funções cognitivas, buscando preservar ou recuperar habilidades comprometidas pelo envelhecimento ou por condições neurológicas. Para sua prática, podem ser utilizados jogos,

exercícios mentais, dinâmicas em grupo e atividades lúdicas, contribuindo para a manutenção da autonomia, da socialização e da qualidade de vida da pessoa idosa. Além disso, a reabilitação cognitiva favorece aspectos emocionais e auxilia na autoestima dos participantes, contribuindo para o sentimento de pertencimento e para a participação ativa em seu cotidiano.

Projetos extensionistas com essa finalidade desempenham papel fundamental ao aproximar o conhecimento acadêmico das demandas da comunidade, possibilitando a aplicação prática dos saberes construídos ao longo da formação acadêmica. Dessa forma, o presente estudo busca discutir a importância da reabilitação cognitiva na terceira idade, articulando conhecimentos teóricos e práticos por meio do Projeto Integrador em conjunto com o projeto “FapamPisc”, da Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM). A proposta consiste na realização de uma tarde de jogos e atividades voltadas à estimulação cognitiva de pessoas idosas, além de investigar a percepção de bem-estar dos participantes diante das ações desenvolvidas. O projeto visa contribuir para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da preservação das funções cognitivas na terceira idade, fortalecendo também a integração entre faculdade e comunidade.

2 OBJETIVOS

GERAL

Discorrer sobre a importância da reabilitação cognitiva na terceira idade.

ESPECÍFICOS

Realizar uma tarde de jogos e atividades para estimulação das funções cognitivas junto ao Projeto “FapamPics”;

Investigar a percepção de bem-estar dos integrantes do grupo ao participarem do projeto e das ações promovidas com a ação prática;

Promover bem-estar e qualidade de vida ao grupo da terceira idade envolvido.

3. JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas, a discussão acerca do envelhecimento populacional mundial tem tomado a sua devida importância nos espaços centrais da sociedade. Esse movimento tem ocorrido devido ao aumento da proporção de idosos, decorrente das transformações demográficas observadas nas últimas décadas, além das modificações no perfil epidemiológico e nas características sociais e econômicas das populações (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022).

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2026), estima-se que, em 2030, 1 em cada 6 pessoas terá 60 anos ou mais e que 36% da população estará nessa mesma faixa etária em 2100. No Brasil, esse processo de envelhecimento tem se mostrado cada vez mais acelerado,

estimando-se, segundo o IBGE, que, até 2041, um quinto da população será composta por pessoas nessa faixa etária, além de ocorrer uma redução significativa no crescimento populacional (IBGE, 2024 apud Dardis et al., 2025).

O processo de envelhecimento ainda é visto como algo negativo pela sociedade e até mesmo pelos próprios idosos, visto que, apesar dos avanços em políticas públicas voltadas para essa população, a aposentadoria pode representar um afastamento da vida social e a sensação de inutilidade, contribuindo para o surgimento de possíveis doenças degenerativas e, conseqüentemente, para o declínio cognitivo e demência (Dardis et al., 2025). A capacidade funcional na velhice é um dos principais indicadores de saúde, uma vez que é por meio dela que o idoso apresenta autonomia para a tomada de decisões diárias (Dardis et al., 2025). Além disso, manter (ou não) o controle sobre condições clínicas, aspectos biológicos, hábitos de vida e o ambiente em que está inserido influencia diretamente o funcionamento saudável desse indivíduo, podendo levar ao declínio cognitivo e ao comprometimento da autonomia (Dardis et al., 2025).

A reabilitação neuropsicológica (RN), ou reabilitação cognitiva, é um processo de interação mútua entre o paciente, a família e a equipe multidisciplinar, visando capacitar pessoas com comprometimento cognitivo a reduzir impactos decorrentes dessas condições e a retomar atividades de desempenho em diversos contextos (Wilson, 2011 apud Kautzmann; Zibetti, 2020). Na ausência de patologia, o foco da reabilitação cognitiva em idosos saudáveis é potencializar o desempenho e reduzir os efeitos do tempo sobre a memória, por meio do treino cognitivo (Kautzmann; Zibetti, 2020). O treino cognitivo pode ser definido como uma ou mais intervenções voltadas ao funcionamento cognitivo, atuando na potencialização dessas funções, na prevenção de futuros declínios e no restabelecimento funcional das estruturas comprometidas (Bryck & Fisher, 2012 apud Kautzmann; Zibetti, 2020).

Nesse cenário, em que o foco do trabalho proposto é o grupo populacional sem patologia, evidencia-se a necessidade de discutir a importância da reabilitação cognitiva na terceira idade, promovendo a preservação das funções cognitivas dessa parcela da população. Alinhado à Agenda 2030, ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 (ODS 4) da ONU e à estratégia da Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, este projeto visa contribuir para o ODS 3, que busca “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”. Especificamente, a meta a ser abordada é a 3.d, que propõe “reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gerenciamento de riscos nacionais e globais de saúde”. Ademais, com base na estratégia da Década do Envelhecimento Saudável, a proposta também dialoga com o indicador 3.8.2, que considera a “proporção da população com uma parcela maior de gastos por domicílio ou renda voltada à saúde, também distinguindo famílias com pessoas idosas”.

Por fim, a investigação proposta busca não apenas discutir a importância da reabilitação e do treino cognitivo na terceira idade, mas também promover uma interação com o grupo do Projeto “FapamPics” da Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM), por meio de entrevistas com os participantes e da execução de atividades lúdicas e jogos voltados ao conceito do projeto, definindo, assim, estratégias que contribuam para a postergação, redução ou até mesmo eliminação de declínios cognitivos. A relevância deste trabalho reside em seu potencial de ampliar esse debate no ambiente universitário, além de propor condutas práticas que integrem o ensino e pesquisa, vinculadas à comunidade local, sendo esse um dos objetivos do desenvolvimento do Projeto Integrador.

4. METODOLOGIA

A metodologia deste projeto foi elaborada com o intuito de alcançar os objetivos propostos anteriormente. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo acerca da importância da reabilitação cognitiva na terceira idade, com o objetivo de fundamentar teoricamente o estudo. Posteriormente, ocorrerá uma intervenção prática por meio da participação em uma ação social já existente na comunidade: o Projeto “FapamPics” - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde voltadas à pessoa idosa da Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM). Nesse contexto, será organizada uma tarde de jogos e atividades voltadas para estimulação cognitiva — como memória, atenção, linguagem e raciocínio — direcionadas à população idosa, na data do dia 28 de maio de 2026, contribuindo para o desenvolvimento do projeto e para o fortalecimento de parcerias locais.

Além disso, pretende-se realizar uma pesquisa qualitativa acerca das percepções dos integrantes do grupo sobre a promoção de bem-estar proporcionada pelo projeto e pela ação a se realizar. A coleta de dados será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. Não haverá gravação das entrevistas, sendo a análise apresentada na seção de aplicação deste artigo, podendo sofrer adequações conforme o desenvolvimento do trabalho.

5. A TERCEIRA IDADE: ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NO CONTEXTO GLOBAL E BRASILEIRO

O envelhecimento populacional tem se consolidado como um dos fenômenos mais marcantes da contemporaneidade, refletindo mudanças profundas na estrutura etária das sociedades.

Esse processo caracteriza-se, principalmente, pelo aumento da proporção de pessoas idosas em relação às demais faixas etárias, resultado da combinação entre a queda das taxas de fecundidade e mortalidade e o consequente aumento da expectativa de vida (Sousa, 2020). Trata-se de uma transformação que, embora represente um avanço significativo em termos de saúde e desenvolvimento social, também impõe novos desafios às políticas públicas e à organização social.

Em nível global, o envelhecimento populacional ocorre de forma ampla, ainda que em ritmos distintos entre os países. Nas nações desenvolvidas, esse processo foi gradual e acompanhado por melhorias nas condições socioeconômicas, permitindo uma adaptação progressiva das estruturas sociais. Por outro lado, em países em desenvolvimento, como o Brasil, o envelhecimento tem ocorrido de maneira acelerada, muitas vezes sem o devido preparo estrutural para lidar com suas demandas (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022). A compreensão desse fenômeno passa, necessariamente, pela análise da chamada transição demográfica. Inicialmente, observa-se a redução das taxas de mortalidade, sobretudo infantil, enquanto a fecundidade ainda permanece elevada, gerando crescimento populacional.

Em um segundo momento, a queda da fecundidade promove alterações na estrutura etária, aumentando progressivamente a proporção de adultos e, posteriormente, de idosos (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022). Dessa forma, o envelhecimento não ocorre de maneira abrupta, mas como resultado de transformações acumuladas ao longo do tempo. Outro ponto importante refere-se à mudança no perfil de saúde das populações. Com o aumento da longevidade, há uma maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, que demandam acompanhamento contínuo e impactam diretamente os sistemas de saúde (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022).

Nesse sentido, o envelhecimento populacional não deve ser analisado apenas sob a ótica do aumento da idade média da população, mas também a partir das condições em que esse envelhecimento ocorre (Sousa, 2020).

Ainda no contexto global, destaca-se a chamada “feminização” do envelhecimento, fenômeno caracterizado pela maior proporção de mulheres entre a população idosa. Esse fato está relacionado à maior expectativa de vida feminina, influenciada tanto por fatores biológicos quanto por aspectos comportamentais, como menor exposição a situações de risco e maior adesão aos cuidados de saúde. No entanto, essa maior longevidade não necessariamente implica melhores condições de saúde, uma vez que mulheres idosas apresentam maior prevalência de incapacidades e dependência funcional em idades mais avançadas (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022).

Ao direcionar o olhar para o Brasil, observa-se que o envelhecimento populacional apresenta características próprias, especialmente no que se refere à sua intensidade e velocidade. O país vivenciou, ao longo do século XX, mudanças demográficas significativas. Entre as décadas de 1940 e 1970, houve uma expressiva redução da mortalidade, impulsionada por avanços na área da saúde, como a introdução de antibióticos, campanhas de vacinação e melhorias nas condições sanitárias (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022). Esse cenário contribuiu para o aumento da expectativa de vida da população. Posteriormente, a partir da década de 1970, ocorreu uma queda acentuada da fecundidade, associada a transformações sociais, como o processo de urbanização, a inserção da mulher no

mercado de trabalho e a ampliação do acesso a métodos contraceptivos. Essa redução no número de filhos por mulher foi determinante para a mudança da estrutura etária, favorecendo o aumento proporcional da população idosa (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022).

As projeções demográficas indicam que o envelhecimento no Brasil tende a se intensificar nas próximas décadas. Estima-se que, até 2030, o número de idosos no país ultrapasse 40 milhões, com crescimento contínuo ao longo do século (Sousa, 2020). Esse aumento ocorre de forma mais acelerada quando comparado a países desenvolvidos, o que limita o tempo disponível para a adaptação das políticas públicas e dos serviços sociais. Além da velocidade, outro aspecto que merece destaque é a forma como o envelhecimento ocorre no contexto brasileiro. Diferentemente de países que enriqueceram antes de envelhecer, o Brasil enfrenta esse processo ainda marcado por desigualdades sociais significativas. Muitos idosos vivem em condições de vulnerabilidade, com baixa renda, acesso limitado aos serviços de saúde e alta prevalência de doenças crônicas, o que compromete sua qualidade de vida e autonomia (Chaimowicz; Chaimowicz, 2022).

Outro fenômeno relevante é o crescimento da população de idosos mais velhos, especialmente aqueles com 80 anos ou mais. Esse grupo etário apresenta maior grau de dependência e demanda cuidados mais intensivos, o que impacta diretamente tanto o sistema de saúde quanto as famílias. Nesse contexto, as mudanças na estrutura familiar, como a redução do número de filhos e a maior participação feminina no mercado de trabalho, contribuem para a diminuição da disponibilidade de cuidadores informais, ampliando a necessidade de suporte institucional (Sousa, 2020).

Diante desse cenário, torna-se evidente que o envelhecimento populacional exige respostas articuladas entre diferentes setores da sociedade. Não se trata apenas de prolongar a vida, mas de garantir que esse prolongamento ocorra com qualidade, autonomia e dignidade. Para isso, é fundamental o fortalecimento de políticas públicas voltadas à promoção do envelhecimento ativo, à ampliação do acesso aos serviços de saúde e à criação de redes de apoio social que atendam às demandas dessa população. Assim, o envelhecimento populacional, tanto no contexto global quanto no brasileiro, deve ser compreendido como um fenômeno complexo, que envolve dimensões demográficas, sociais e econômicas. A forma como esse processo será conduzido determinará não apenas as condições de vida da população idosa, mas também o equilíbrio das relações intergeracionais e o desenvolvimento das sociedades nas próximas décadas.

6. A DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NAS AMÉRICAS E A AGENDA 2030

A Organização Mundial da Saúde (OMS) em parceria com a Organização das Nações Unidas (ONU) lideraram um plano de ação que reúne governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais e mídias que objetiva a melhora da qualidade de vida das pessoas na terceira idade. Tal iniciativa é importante visto que com o avanço no desenvolvimento social e econômico, a expectativa

de vida da população aumentou, encontrando-se hoje alta porcentagem de pessoas idosas na sociedade e tendo expectativas de que este número aumente ainda mais nas próximas décadas (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020). O envelhecimento populacional causa preocupação mundial pois também afeta os setores da saúde, mercado de trabalho, transporte e diversos outros serviços usufruídos por essa faixa etária. E sem políticas públicas adequadas pode-se gerar desafios sociais e econômicos para atender a demanda dessa população.

A promoção do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade é fundamental diante do envelhecimento populacional, exigindo ações que garantam não apenas maior longevidade, mas também melhores condições de saúde, autonomia e participação social. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2020), investir no envelhecimento saudável contribui diretamente para a manutenção da independência e para a melhoria da qualidade de vida, tornando-se essencial para acompanhar o crescimento desse grupo etário nas próximas décadas. Além disso, essa perspectiva está alinhada aos princípios da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que reconhece a promoção do bem-estar em todas as idades como um elemento central para o desenvolvimento sustentável.

Assim, a proposta da Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030 objetiva de criar um esforço global para garantir que as pessoas possam envelhecer com saúde, dignidade, autonomia e participação ativa na sociedade. Entende-se que o Envelhecimento Saudável não diz apenas de cuidados com a saúde física, mas sim de diversos fatores subjacentes que interferem na sensação de bem-estar, por exemplo fatores fisiológicos, psicológicos, econômicos e sociais, não se caracterizando pela simples ausência de doenças (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020). Por isso é necessária a agenda voltada a toda a comunidade para disponibilizarem recursos e iniciativas que investem em tais demandas a fim de garantir o direito do envelhecimento saudável.

Para isso, as ações da Década do Envelhecimento Saudável são voltadas em iniciativas que possam

“mudar a forma como as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade e ao envelhecimento; facilitar a capacidade dos idosos de participar e contribuir com suas comunidades e sociedade; prestar atenção integrada e serviços de saúde primários que atendam às necessidades do indivíduo; e prover acesso a cuidados de longa duração para pessoas idosas que deles necessitem” (Organização das Nações Unidas, 2020).

Dessa forma, as ações podem incluir melhorias na saúde, finanças, educação, trabalho, moradia, transporte, informação e inclusão social. Assim, ao priorizar o bem-estar das pessoas idosas, a iniciativa contribui especialmente para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, como o ODS 3 (saúde e bem-estar) e o ODS 10 (redução das desigualdades). Nesse contexto, a declaração da década pela Organização das Nações Unidas reforça a necessidade de políticas públicas integradas que garantam envelhecimento com dignidade, autonomia e participação

ativa na sociedade, reconhecendo o envelhecimento populacional como um fator central para o desenvolvimento sustentável nas próximas décadas.

Observando o contexto brasileiro, existem algumas iniciativas voltadas às ações da Década do Envelhecimento Saudável, assim apontado por Chiarelli & Batistoni (2022), como o Programa

Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável, o fortalecimento da Política Nacional do Idoso e do Estatuto do Idoso, além de ações desenvolvidas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção da autonomia da população idosa. Essas medidas buscam ampliar a inclusão social, garantir direitos e promover o envelhecimento ativo no país. Entretanto, Chiarelli & Batistoni (2022) apresentam também que essas iniciativas ainda se mostram fragmentadas e com limitações em sua implementação, carecendo de maior articulação entre setores e de um planejamento estratégico mais integrado. Dessa forma, embora existam avanços importantes, o artigo aponta a necessidade de fortalecimento e coordenação das políticas públicas para que os resultados sejam mais efetivos diante do acelerado envelhecimento da população brasileira.

Nesse sentido, o envelhecimento saudável compreende-se que para cumprir com a agenda da OMS as iniciativas governamentais não são suficientes, também é preciso responsabilidade social compartilhada entre diferentes atores da sociedade. Famílias, comunidades, instituições de ensino, organizações da sociedade civil e o setor privado desempenham papéis essenciais na construção de ambientes mais inclusivos, seguros e favoráveis ao envelhecimento ativo. Essas ações coletivas contribuem para o enfrentamento do preconceito etário, o fortalecimento de redes de apoio e a ampliação da participação social da população idosa. Assim, o cuidado com a pessoa idosa não cabe somente à esfera das políticas públicas, mas também a um compromisso conjunto voltado à promoção da dignidade, autonomia e qualidade de vida na terceira idade.

7. A COGNIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é uma etapa da existência que todos esperam — ou não — trilhar, pois traz consigo desafios que vão além das mudanças físicas, impactando também o funcionamento cognitivo do indivíduo. Trata-se de um processo natural que envolve transformações biológicas e cognitivas, podendo afetar significativamente a autonomia e a qualidade de vida da população idosa (Kautzmann; Zibetti, 2020).

Nesse contexto, o envelhecimento pode estar associado a um declínio progressivo das capacidades físicas e mentais, variando conforme o histórico de vida, condições sociais e aspectos individuais de cada sujeito (Belarmino; Alvarenga, 2010). Mesmo em condições consideradas saudáveis, observa-se redução em funções como percepção e memória, especialmente nos domínios da memória operacional e episódica (Kautzmann; Zibetti, 2020).

Esse declínio cognitivo manifesta-se, frequentemente, por meio de uma leve lentidão no processamento das informações e diminuição na velocidade de resposta, quando comparado ao desempenho de indivíduos mais jovens (Belarmino; Alvarenga, 2010). No entanto, o impacto negativo do envelhecimento não está exclusivamente relacionado à passagem do tempo, mas também à ausência de estímulos cognitivos e físicos adequados.

A falta de atividades que estimulem o cérebro pode contribuir para o enfraquecimento da memória e do raciocínio, favorecendo o isolamento social do idoso. Esse afastamento, por sua vez, pode desencadear sentimentos de tristeza, baixa autoestima e maior dependência de terceiros, fatores que estão associados ao desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão (Belarmino; Alvarenga, 2010). Dessa forma, compreender os aspectos cognitivos do envelhecimento torna-se fundamental para a promoção da autonomia e do bem-estar na terceira idade.

Além disso, indivíduos que mantêm hábitos contínuos de aprendizagem ao longo da vida tendem a desenvolver uma reserva cognitiva, que atua como fator de proteção contra declínios mais acentuados. Para aqueles que já apresentam comprometimentos, a reabilitação cognitiva configura-se como uma importante estratégia de intervenção (Belarmino; Alvarenga, 2010).

Intervenções baseadas em estimulação cognitiva demonstram potencial para reduzir, estabilizar ou até mesmo melhorar, ainda que de forma discreta, as perdas associadas ao envelhecimento. A inserção de atividades estruturadas no cotidiano pode favorecer maior engajamento, reduzir sintomas de ansiedade e promover maior sensação de pertencimento (Bottino et al., 2002 apud Belarmino; Alvarenga, 2010).

Nesse sentido, destaca-se o estudo desenvolvido por Belarmino e Alvarenga (2010), que teve como objetivo analisar os efeitos de oficinas de estimulação cognitiva em idosos. As atividades foram organizadas em encontros semanais, com duração de duas horas, contemplando participantes com idade igual ou superior a 60 anos, que apresentavam capacidade de locomoção e disponibilidade para participação ativa.

Antes do início das oficinas, foi realizada uma avaliação cognitiva por meio de instrumentos padronizados, como o Miniexame do Estado Mental (MEEM), que permite analisar aspectos como orientação, atenção e linguagem. As oficinas foram estruturadas a partir de três eixos principais: corpo, habilidades manuais e linguagem/história.

No eixo da percepção corporal, foram utilizadas estratégias como músicas, tecidos, caminhadas e exercícios de alongamento, com o objetivo de estimular a consciência corporal e o movimento. No eixo das habilidades manuais, atividades como dobraduras, recortes e colagens contribuíram para o desenvolvimento da coordenação motora fina e da atenção.

Já no eixo da linguagem e da memória autobiográfica, foram realizadas atividades como exibição de filmes, escuta de músicas significativas e passeios, promovendo o resgate de experiências

e o fortalecimento da identidade. A construção de álbuns fotográficos possibilitou o compartilhamento de histórias de vida, favorecendo a socialização e a criação de vínculos entre os participantes. Além disso, atividades voltadas à leitura e discussão de textos sobre resiliência e superação estimularam reflexões e trocas de experiências. Momentos de expressão artística, como a recitação de poemas autorais, contribuíram para o fortalecimento da criatividade e da autoestima (Belarmino; Alvarenga, 2010).

Para a avaliação dos resultados, foram utilizados instrumentos como o Teste de Fluência Verbal e o Teste do Desenho do Relógio, responsáveis por avaliar aspectos relacionados à memória, atenção, linguagem, percepção visual e planejamento cognitivo (Belarmino; Alvarenga, 2010).

Os resultados evidenciaram melhora significativa nos escores cognitivos dos participantes, além de avanços na atenção, concentração e memória. Observou-se também aumento do entusiasmo, da motivação e da interação social, indicando que as oficinas contribuíram não apenas para aspectos cognitivos, mas também para o bem-estar emocional dos idosos (Belarmino; Alvarenga, 2010).

Diante disso, evidencia-se que o investimento em oficinas de estimulação cognitiva, integrando atividades lúdicas, corporais e sociais, é fundamental para promover um envelhecimento saudável e digno. Tais intervenções favorecem o fortalecimento das funções cognitivas, a autoestima e a autonomia, além de combater o isolamento social. Assim, cuidar da cognição na terceira idade é garantir ao indivíduo o protagonismo sobre sua própria trajetória e melhor qualidade de vida.

8. REABILITAÇÃO COGNITIVA

De acordo com Adrisqueta-Gomez *et al.* (2012), a reabilitação cognitiva (RC) constitui um campo em construção, desenvolvido a partir das experiências práticas clínicas. Nesse sentido, os autores afirmam que se trata de uma “área de atuação que até o momento não têm constructo definido de forma consensual devido às transformações que vem experimentando na prática clínica” (Adrisqueta-Gomez *et al.*, 2012, p. 45). Ainda assim, podemos compreendê-la como parte integrante do processo mais amplo da Reabilitação Neuropsicológica (RN).

A reabilitação cognitiva apresenta uma amplitude específica, com foco nas funções cognitivas, caracterizando-se como um processo estruturado e técnico, que utiliza exercícios, treinos e recursos terapêuticos com o objetivo de promover melhora no desempenho cognitivo, qualidade de vida e na autonomia do indivíduo. Dessa forma, é definida como uma intervenção “baseada em exercícios de tratamento organizados hierarquicamente, desenhados de forma gradual, sistemática e progressiva, para o envolvimento cada vez mais intenso e compreensivo do sistema cognitivo que se encontra comprometido” (Adrisqueta-Gomez *et al.*, 2012, p. 255).

Os autores destacam ainda, que existem diferentes abordagens da reabilitação cognitiva que podem ser utilizadas conforme as necessidades do paciente (Adrisqueta-Gomez *et al.*, 2012). A

abordagem restaurativa ou estimulativa parte da ideia de que é possível recuperar ou melhorar diretamente a função cognitiva comprometida, por meio de treino repetitivo e estruturado. A abordagem compensatória, por sua vez, foca no desenvolvimento de estratégias alternativas e no uso de recursos externos para promover a adaptação funcional. Já a abordagem combinada integra ambas as perspectivas, articulando a restauração das funções com o ensino de estratégias compensatórias. Por fim, a abordagem preventiva e de manutenção visa preservar os ganhos obtidos durante a reabilitação, evitando a piora do quadro e prevenindo novos déficits (Adrisqueta-Gomez *et al.*, 2012).

Com isso, podemos observar que a reabilitação cognitiva, apesar de ainda estar em processo de consolidação conceitual, configura-se como um elemento central da reabilitação neuropsicológica ao direcionar intervenções específicas para os déficits cognitivos. Sua relevância decorre da possibilidade de gerar ganhos funcionais expressivos por meio de estratégias estruturadas e adaptadas às particularidades do paciente (Adrisqueta-Gomez *et al.*, 2012). Além disso, a existência de diferentes abordagens (restaurativa, compensatória, combinada e preventiva/de manutenção) demonstra a flexibilidade e a complexidade desse campo, possibilitando intervenções mais eficazes e personalizadas. Por fim, a reabilitação cognitiva não deve ser entendida isoladamente, mas integrada a um contexto amplo de cuidado, com o objetivo não só de melhorar o desempenho cognitivo, como também de promover autonomia, funcionalidade e qualidade de vida do indivíduo.

9. A REABILITAÇÃO COGNITIVA NA TERCEIRA IDADE

No processo de envelhecimento, a probabilidade de ocorrências de patologias, como a demência, aumentam; e mesmo que seja um processo saudável podem ocorrer declínios naturais em algumas funções cognitivas (Kautzmann; Zibetti, 2020). Estudos têm demonstrado que é possível observar redução no desempenho de funções que avaliam a percepção, as funções executivas e domínios da memória, apesar de não haver consenso sobre as causas desses declínios e autores sugerirem a redução na velocidade do processamento de informações como a base para a piora do desempenho cognitivo nas demais funções (Kautzmann; Zibetti, 2020).

Devido a esse processo de redução, é comum que os idosos apresentem queixas resultantes das alterações cognitivas, principalmente em relação à memória, já que a mesma é um marcador para a incidência de patologias, como o Alzheimer (Kautzmann; Zibetti, 2020). Além disso, a avaliação desse declínio pode estar associada a questões afetivas e a redução desse desempenho natural. Nesse contexto, surge a Reabilitação Neuropsicológica, que pode ser desenvolvida como uma das estratégias mais importantes no favorecimento da ampliação da qualidade de vida e na potencialização do desempenho da memória (Kautzmann; Zibetti, 2020).

Na ausência de patologia, o foco da reabilitação em idosos saudáveis “é potencializar o desempenho, reduzindo o efeito deletério do tempo sobre a memória” (Kautzmann; Zibetti, 2020, p.

367). Nessa perspectiva, a técnica comumente utilizada é o treino cognitivo, que é a aplicação de uma ou mais intervenções voltadas para o funcionamento cognitivo, atuando na maximização das funções cognitivas, na prevenção de posteriores declínios e no restabelecimento e/ou reorganização funcional da estrutura comprometida e das redes neurais (Kautzmann; Zibetti, 2020). Esses treinos cognitivos são organizados por meio de programas que são estruturados a partir da compreensão em relação à duração, às estratégias e à metodologia que será implantada (Kautzmann; Zibetti, 2020).

Em casos onde se têm a ocorrência de alguma patologia, a literatura internacional destaca que o treinamento cognitivo tem efeito limitado sobre a memória dos idosos (Kautzmann; Zibetti, 2020). Isso ocorre porque, em uma revisão – onde os autores do artigo de referência pontuam que a qualidade desses estudos não foi alta – com 11 ensaios de treinamento cognitivo e um único ensaio de reabilitação cognitiva, não foi possível encontrar evidências de melhora do funcionamento cognitivo, do humor ou das atividades diárias em pessoas com Alzheimer (leve ou moderada) ou demência vascular (Kautzmann; Zibetti, 2020).

10. APLICAÇÃO

10.1 FAPAMPICS

O “FapamPics” é um projeto de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde voltadas à pessoa idosa, ele foi desenvolvido pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM), com a finalidade de fortalecer a aproximação entre a comunidade acadêmica e a população idosa do município. A iniciativa surgiu diante da necessidade de expandir as formas de cuidado em saúde, considerando o indivíduo de maneira integral, contemplando não apenas dimensões físicas, mas também aspectos emocionais, sociais e subjetivos envolvidos no envelhecimento.

A proposta do projeto está fundamentada nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), as quais defendem um modelo de atenção mais abrangente e humanizado. A partir dessa perspectiva, buscou-se oferecer estratégias que favorecessem a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida, especialmente entre pessoas idosas, que frequentemente enfrentam situações como isolamento social, diminuição da autonomia e fragilização dos vínculos sociais.

As ações do projeto são realizadas por meio de oficinas semanais, promovidas nas dependências da instituição e/ou em locais específicos para a prática e são conduzidas por profissionais qualificados. A organização das atividades ao longo da semana ocorre da seguinte maneira: nas segundas-feiras, são oferecidas sessões de terapia em grupo; às terças-feiras, acontecem aulas de yoga; às quartas-feiras, são desenvolvidas atividades de fitoterapia; às quintas-feiras, são

realizadas práticas de musicoterapia; e, às sextas-feiras, são oferecidas aulas de Tai Chi, sendo todas dirigidas por profissionais das suas respectivas áreas.

As práticas propostas são estruturadas de forma dinâmica e adaptável, respeitando as necessidades, preferências e limitações dos participantes, o que contribui para o engajamento contínuo e a participação ativa. Para além das atividades terapêuticas e corporais, o projeto também inclui ações educativas voltadas à saúde, abordando conteúdos essenciais para um envelhecimento saudável, como prevenção de quedas, alimentação adequada, uso correto de medicamentos e relevância da prática de exercícios físicos.

O projeto também estimula a convivência e o compartilhamento de experiências entre os participantes, promovendo o fortalecimento dos vínculos sociais e o sentimento de pertencimento. Assim, o “FapamPics” se consolida como uma proposta que articula cuidado, escuta e interação social, contribuindo para a promoção da saúde, da autonomia, da dignidade e da qualidade de vida na velhice, ao mesmo tempo em que proporciona aos estudantes uma formação enriquecida pelo contato direto com a realidade da comunidade.

Iniciativas como o “FapamPics” reforçam a importância de promover o envelhecimento saudável a partir de uma perspectiva que valorize o sentido da vida, a autonomia e os vínculos sociais. De acordo com estudos baseados na teoria de Viktor Frankl, o ser humano é motivado pela busca de sentido, sendo essa dimensão fundamental também no processo de envelhecimento. Nesse contexto, ações que estimulam a convivência, o cuidado integral e a participação ativa contribuem para que o idoso atribua significado às suas experiências, favorecendo seu bem-estar e qualidade de vida (Miranda et al., 2020).

10.2 RELATÓRIO DE APLICAÇÃO

O presente Projeto Integrador foi desenvolvido em parceria com o projeto “FapamPics” – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde voltadas à pessoa idosa, da Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM), com o objetivo de promover a estimulação cognitiva e discutir a importância da reabilitação cognitiva na terceira idade. A ação prática foi realizada com integrantes do grupo da terceira idade participantes do projeto, por meio de uma atividade lúdica voltada ao fortalecimento das funções cognitivas e à promoção do bem-estar. Os registros da ação encontram-se apresentados no tópico “Anexos” deste artigo.

A atividade escolhida para a intervenção foi a brincadeira denominada **“Bingo de Salada de Frutas”**, desenvolvida de forma dinâmica e participativa. A proposta consistiu em estimular diferentes funções cognitivas, como atenção, memória, concentração, linguagem e velocidade de processamento das informações. Durante a atividade, os participantes precisavam identificar e

associar corretamente os nomes das frutas presentes em suas cartelas, exigindo atenção contínua, reconhecimento visual e evocação de informações previamente armazenadas.

A realização da atividade proporcionou um ambiente de interação social, descontração e aprendizagem, favorecendo a participação ativa dos idosos. Observou-se que os participantes demonstraram interesse, entusiasmo e envolvimento durante toda a dinâmica, compartilhando experiências, interagindo entre si e colaborando para o desenvolvimento da atividade. Além dos benefícios relacionados à estimulação cognitiva, a ação contribuiu para o fortalecimento dos vínculos sociais e para a valorização da convivência em grupo.

Ao final da atividade, foi possível perceber, por meio de conversas informais e das observações realizadas pelos integrantes do grupo, que os participantes relataram sentimentos de satisfação, alegria e bem-estar ao participarem da proposta. Muitos destacaram a importância de atividades que exercitem a mente e proporcionem momentos de lazer, socialização e descontração. Esses relatos demonstram que ações simples e acessíveis podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida na terceira idade.

A experiência proporcionou aos acadêmicos a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos discutidos ao longo do projeto, compreendendo a relevância das estratégias de estimulação cognitiva para a manutenção da autonomia e do envelhecimento saudável. Além disso, reforçou a importância da aproximação entre a instituição de ensino e a comunidade, promovendo ações que atendam às necessidades da população idosa.

Por fim, a atividade desenvolvida alcançou os objetivos propostos pelo Projeto Integrador, possibilitando a realização de uma tarde de jogos e atividades cognitivas, a investigação da percepção de bem-estar dos participantes e a promoção de momentos voltados à qualidade de vida e ao envelhecimento saudável. A experiência evidenciou que práticas lúdicas podem ser importantes ferramentas de reabilitação e estimulação cognitiva, contribuindo para a preservação das funções cognitivas, para a socialização e para o fortalecimento do bem-estar na terceira idade.

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Projeto Integrador permitiu compreender a importância da reabilitação cognitiva como estratégia de promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida na terceira idade. Diante do cenário de envelhecimento populacional crescente, torna-se fundamental promover iniciativas que favoreçam a manutenção das funções cognitivas e a participação ativa da pessoa idosa na vida social.

A pesquisa mostrou que o envelhecimento costuma envolver mudanças cognitivas naturais, especialmente relacionadas à memória, atenção e velocidade de processamento das informações. Nesse contexto, os estudos indicam que atividades de estimulação cognitiva, quando realizadas de

forma contínua e significativa, podem auxiliar na manutenção dessas funções, além de favorecer aspectos emocionais, sociais e comportamentais dos idosos.

A experiência prática desenvolvida em parceria com o projeto FapamPics permitiu aplicar os conhecimentos construídos ao longo da pesquisa e observar, na prática, os efeitos positivos das intervenções lúdicas direcionadas à estimulação cognitiva. A atividade “Bingo de Salada de Frutas” (Anexo) revelou-se um recurso simples, acessível e eficiente para trabalhar atenção, memória, linguagem e concentração, ao mesmo tempo em que promoveu momentos de interação, socialização e descontração entre os participantes.

Os relatos dos idosos e as observações realizadas durante a intervenção demonstraram sentimentos de satisfação, alegria e bem-estar, destacando a relevância das atividades em grupo e recreativas na promoção da saúde mental e no fortalecimento das relações sociais. Além disso, verificou-se que a participação em iniciativas desse tipo ajuda a valorizar os indivíduos mais velhos, promovendo seu papel ativo e sua integração na sociedade.

Para os acadêmicos envolvidos, a experiência representou uma oportunidade de integração entre teoria e prática, fortalecendo a formação profissional e a compreensão das demandas relacionadas ao envelhecimento saudável. Também reforçou a importância dos projetos extensionistas como instrumentos de aproximação entre a universidade e a comunidade, possibilitando intervenções socialmente relevantes e alinhadas às diretrizes da Década do Envelhecimento Saudável e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.

Conclui-se, portanto, que a reabilitação e a estimulação cognitiva constituem importantes recursos para a promoção do envelhecimento saudável, contribuindo para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida da população idosa. E assim, iniciativas como a desenvolvida neste projeto devem ser incentivadas e ampliadas, dado seu impacto positivo tanto na comunidade quanto na formação dos futuros profissionais da saúde.

ANEXOS

BINGO DAS FRUTAS

Dinamica de Conducao - Guia do Facilitador

1. PREPARACAO (antes da atividade)

- Imprima as 15 cartelas de bingo (uma por participante)
- Separe graos de feijao, tampinhas ou fichas para marcar as frutas
- Imprima a Folha de Pistas (pagina seguinte) e recorte em tiras
- Coloque as tiras em um saco ou caixa para sortear
- Prepare premios simbolicos (bombons, frutas de verdade, certificados)
- Organize as cadeiras em semicirculo ou roda

2. ACOLHIMENTO (5 minutos)

- Receba os participantes com alegria e entusiasmo
- Pergunte como estao se sentindo, crie conexao
- Explique: 'Hoje vamos jogar um bingo especial sobre FRUTAS!'
- Pergunte: 'Qual a fruta favorita de voces?' (quebra-gelo)

3. EXPLICACAO DAS REGRAS (5 minutos)

- Distribua uma cartela para cada participante
- Distribua fichas/graos para marcacao
- Mostre a cartela: 'Cada cartela tem 16 frutas com FOTOS REAIS'
- 'Vou sortear pistas sobre frutas. Descubram qual e e marquem!'
- 'Quem completar LINHA, COLUNA ou DIAGONAL grita BINGO!'
- Faça um exemplo: 'Fruta amarela que o macaco adora' = BANANA
- Pergunte se todos entenderam antes de comecar

4. CONDUCAO DO JOGO (25-30 minutos)

- Sorteie uma pista do saco e leia em voz alta, BEM DEVAGAR
- Repita a pista pelo menos 2 vezes
- De tempo para pensarem (15-20 segundos)
- Se ninguem acertar, de mais dicas ou revele a resposta
- Diga a resposta e peça para todos verificarem se tem na cartela
- Incentive: 'Muito bem!', 'Isso mesmo!', 'Excelente!'
- Quando alguém gritar BINGO, confira a cartela com carinho
- Após o primeiro ganhador, continue para mais rodadas

5. DICAS IMPORTANTES

- NAO apresse os participantes - respeite o ritmo de cada um
- As FOTOS REAIS facilitam o reconhecimento visual
- Valorize TODAS as participacoes, mesmo as erradas
- Use humor e leveza: conte curiosidades sobre as frutas!
- Faça pausas se perceber cansaco no grupo

6. ENCERRAMENTO (5 minutos)

- Parabenize TODOS os participantes (todos sao vencedores!)
- Entregue premios simbolicos para todos
- Pergunte: 'Qual fruta foi mais dificil de adivinhar?'
- Reforce: 'Brincar assim ajuda a manter a mente ativa!'
- Agradeça a participacao de cada um pelo nome

FOLHA DE PISTAS

Leia em voz alta - O participante busca a FOTO da fruta na cartela

PISTAS (recorte cada uma em uma tira para sortear):

01. **BANANA:** "Fruta amarela que o macaco adora comer"
02. **LARANJA:** "Fruta citrica com a mesma cor do nome"
03. **MORANGO:** "Fruta vermelha pequena, usada em bolos e tortas"
04. **MELANCIA:** "Fruta grande, verde por fora e vermelha por dentro"
05. **ABACAXI:** "Fruta tropical com coroa de folhas no topo"
06. **MANGA:** "Fruta alaranjada, doce, com um caroco grande"
07. **LIMAO:** "Fruta azeda e verde, usada na caipirinha"
08. **GOIABA:** "Fruta que faz doce famoso, pode ser vermelha ou branca"
09. **MAMAO:** "Fruta alaranjada, ótima para o intestino"
10. **COCO:** "Fruta com agua dentro que vem do coqueiro"
11. **UVA:** "Fruta roxa em cacho, usada para fazer vinho"
12. **PERA:** "Fruta verde em formato de gota, macia"
13. **MACA:** "Fruta vermelha que a Branca de Neve mordeu"
14. **CEREJA:** "Fruta vermelha pequena com cabinho, vem em par"
15. **KIWI:** "Fruta peluda por fora e verde por dentro"
16. **ACEROLA:** "Fruta pequena e vermelha, campea em vitamina C"
17. **AMEIXA:** "Fruta roxa, doce, boa para o intestino"
18. **CAJU:** "Fruta com castanha pendurada embaixo"
19. **JABUTICABA:** "Fruta pretinha que nasce grudada no tronco"

Dica: Recorte cada pista e sorteie de um saco. Repita 2x em voz alta!









REFERÊNCIAS

- ADRIQUETA-GOMEZ, Jacqueline et al. **Reabilitação neuropsicológica: abordagem interdisciplinar e modelos conceituais na prática clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BELARMINO, Gêssika Moreira; ALVARENGA, Márcia Regina Martins. **Oficina para idosos: promoção das funções cognitivas**. Dourados: Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, 2010.
- CHAIMOWICZ, Flávio; CHAIMOWICZ, Gabriel de Faria. **O envelhecimento populacional brasileiro**. *Pista: Periódico Interdisciplinar*, Belo Horizonte, v. 4, n. 2, p. 6–26, ago./nov. 2022.
- Chiarelli, T. M., & Batistoni, S. S. T. (2022). **Trajetória das Políticas Públicas Brasileiras para pessoas idosas frente à Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)**. *Revista Kairós-Gerontologia*, 25(1), 93-114. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP.
- DARDIS, Ana Carolina Maffei et al. **Estimulação cognitiva em idosos: promoção de saúde com estratégias lúdicas e preventivas**. *Revista de Extensão Universitária da Universidade Santo Amaro - UNISA*, v. 2, n. 2, p. 13-20, 2025.
- KAUTZMANN, Arlete; ZIBETTI, Murilo Ricardo. Efeito da Reabilitação Neuropsicológica na Memória em Idosos Saudáveis – Uma revisão sistemática do Brasil e América Latina. **Psicologia Argumento**, v. 38, n. 100, p. 363–387, 2020. DOI: 10.7213/psicolargum.38.100.AO08. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26012>. Acesso em: 27 mar. 2026.
- MIRANDA, R. C. N. A. et al. **Sentido da vida no envelhecimento saudável: contribuições da teoria de Viktor Frankl**. *REFACS (Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social)*, v. 8, n. 4, 2020. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i4.4276>. Acesso em: 04 maio 2026.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Assembleia Geral da ONU declara 2021–2030 como Década do Envelhecimento Saudável**. 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-d%C3%A9cada-do-envelhecimento-saud%C3%A1vel>. Acesso em: 01 maio 2026.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Brasil: ONU, [s.d.]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 27 mar. 2026.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável**. Nova York: ONU, 2015.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Década do Envelhecimento Saudável 2020–2030**. Genebra: OMS, 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Envelhecimento saudável**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 26 mar. 2026.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **Década do Envelhecimento Saudável 2020–2030**. 2020. Disponível em: <https://d1xe7tfg0uwul9.cloudfront.net/sbgg.org.br/wp-content/uploads/2020/10/D%C3%A9cada-do-Envelhecimento-Saud%C3%A1vel-2020-2030.pdf>. Acesso em: 01 maio 2026.
- SOUSA, M. da C.; BARROSO, I. L. D.; VIANA, J. A.; RIBEIRO, K. N.; LIMA, L. N. F.; VANCCIN, P. D. A.; SILVA, V. G. P. da; NASCIMENTO, W. C. (2020). O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura. *Brazilian Journal of Development*, 6(8), 61871-61877. Curitiba (PR), Brasil. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-564>. Acesso em: 02 maio 2026.