

UM ESTUDO SOBRE A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA OS IDOSOS DE INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Amanda Dias Dourado¹

RESUMO

Muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas na busca de alternativas para a promoção de qualidade de vida dos idosos, em especial, os idosos institucionalizados. Nesse norte, o treinamento cognitivo se configura como uma temática que é capaz de diminuir os comprometimentos nas funções executivas, pois o cérebro humano sempre pode aprender e ser estimulado em qualquer etapa da vida. Para tanto, este estudo descreve uma experiência de estágio que aconteceu por meio de 3 visitas em uma instituição de longa permanência localizada na Paraíba e obteve como objetivo proporcionar uma estimulação cognitiva da memória de curto e longo prazo através de ensinamentos sobre uma alimentação saudável. Como instrumentos, utilizou-se 3 dinâmicas criadas pelas próprias estagiárias para atender os objetivos do estágio. Evidenciou-se que através da estimulação cognitiva da memória de curto e longo prazo as idosas vivenciaram momentos de bem estar e interagiram em todas as dinâmicas com respostas de aprendizagem e reconhecimento aos ensinamentos expostos, o que mostrou ser uma alternativa de atividade para ser investida em instituições de longa permanência.

Palavras-chave: Idoso institucionalizado, Estimulação cognitiva, Alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa começou nos países desenvolvidos, mas vem estando presente em países em desenvolvimento como o Brasil. Segundo o IBGE (2019), há cerca de mais de 18 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que corresponde a 14% da população brasileira. Destes, mais de 100 mil se encontram em instituições de longa permanência para idosos.

De acordo com Paulo e Yassuda, (2010) no envelhecimento existem alterações orgânicas que poderão gerar uma diminuição da capacidade de manutenção homeostática, atingindo as funções executivas, como a memória, raciocínio, flexibilidade e planejamento, o que poderá marcar um caminho para o aparecimento de doenças neurodegenerativas. De maneira geral, há limitações físicas e cognitivas que vão surgindo em detrimento da idade que são associadas ao tônus muscular, cognição, audição e resistência (PAPÁLIA; FELDMAN 2013).

Nesse sentido, cabe esclarecer que apesar da velhice ser entendida a partir da idade

¹ Mestranda em Psicologia Social pelo Programa de Pós Graduação de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba, amandadouradorh@gmail.com

de 60 anos, tomando como parâmetro uma questão cronológica, segundo Papália e Feldman (2013) também é preciso considerar a existência das idades psicológica, funcional e biológica. Pois, o envelhecimento acontece na interface de múltiplos fatores que impossibilitam encarar a velhice como algo homogêneo.

Muitos profissionais da saúde vem buscando alternativas para a promoção da qualidade de vida dos idosos institucionalizados por meio do desenvolvimento de pesquisas com foco no bem-estar físico e psicológico dessa população. Nesse sentido, o treinamento cognitivo se encontra como uma opção para minimizar déficits oriundos de lesões cerebrais ou neurodegeneração, além de propiciar uma melhora nas funções cognitivas. Estudos realizados por Miotto et al. (2014) evidenciaram que os idosos em treinamento cognitivo alcançaram melhorias associadas à conectividade funcional.

Dito isto, o presente estudo parte do princípio de que o cérebro humano pode ser estimulado ao longo de toda a vida de uma pessoa. Assim, o uso do treinamento cognitivo torna-se uma ferramenta capaz de minimizar as sequelas cognitivas. Para tanto, este estudo trata da descrição de uma experiência de estágio em uma instituição de longa permanência que obteve como objetivo propiciar uma estimulação cognitiva da memória a curto e longo prazo atrelado aos ensinamentos sobre uma alimentação saudável.

INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA E PSICOLOGIA COGNITVA

A habitação doméstica é algo positivo na qualidade de vida do idoso, pois representa sua liberdade e reflete no aumento da autoestima. Por isso, a moradia se relaciona com as interações sociais que as pessoas idosas estão sujeitas (CARNEIRO, 2007). Em contrapartida, a adaptação de idosos as instituições de longa permanência carregam uma maior complexidade e apresentam uma conotação negativa pelo distanciamento parcial ou total das relações sociais estabelecidas anteriormente em seu cotidiano, dificultando que o idoso preserve as suas particularidades (FREIRE JÚNIOR; TAVARES, 2005).

Nesse ponto, é possível perceber que muitos idosos institucionalizados perdem o vínculo familiar somado ao afastamento do convívio social que resulta no seu isolamento e perda de sentido ou motivação para viver. Não obstante, é preciso ressaltar que existem muitos preconceitos direcionados para uma instituição de longa permanência, que pode ser encarada erroneamente como um hospital da terceira idade, ou ainda, um caminho para a morte (GOFFAMANN, 1987), o que não representa a realidade atual, em que os profissionais vêm

tentando, mesmo que de forma limitada, proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos residentes nessas instituições.

Sabe-se que após muitos anos de luta e esforço da sociedade civil organizada, no dia 1º de outubro de 2003, o governo aprova a Lei nº 10.741 que está posta no Estatuto do Idoso. A sua aprovação significou uma conquista para a sociedade brasileira que vive um envelhecimento populacional inevitável. Essa lei consolidou direitos já assegurados na Constituição Federal, na Declaração Universal dos Direitos Humanos, na Política Nacional do Idoso e no Plano Internacional para o Envelhecimento, e, assim, fortaleceu os instrumentos legais para impedir a violação desses direitos.

A psicologia cognitiva configura uma área que deve ser investida para as práticas em instituições de longa permanência. Segundo Neisser (1967), a psicologia cognitiva envolve todos os processos pelos quais acontece a captação do estímulo sensorial e a sua transformação, redução, elaboração, armazenamento, recuperação e utilização. Para Grolier (1986) enquanto a cognição se relaciona com o ato de compreender algo e agregar conhecimento, a psicologia cognitiva, por sua vez, estuda as atividades humanas que se relacionam com essa compreensão, o que inclui o processo de atenção, percepção, criatividade, linguagem, pensamento, memória e resolução de problemas.

A preservação das funções cognitivas nos idosos representa a sua autonomia, independência e segurança. Todavia, o declínio das habilidades cognitivas se relaciona com o aumento dos riscos para desenvolver atividades cotidianas juntamente com o agravamento do seu quadro, diminuição da autoestima e também pode levar ao surgimento de uma depressão (IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2011), o que demonstra a importância de investimento em estudos sobre essa temática.

METODOLOGIA

Este estudo trata de um relato de experiência de uma atividade desenvolvida com 32 idosas residentes de uma instituição de longa permanência localizada na Paraíba. Segundo Yin, (2001, p.1):

Um relato de experiência pertence ao domínio social, fazendo parte das experiências humanas, devendo conter tanto impressões observadas quanto conjecturadas. Este tipo de estudo é importante para a descrição de uma vivência particular que suscitou reflexões novas sobre um fenômeno específico.

Nesse sentido, o relato de experiência corresponde a uma produção de evidências que se tornam confiáveis ao dispor do mesmo rigor metodológico que qualquer outro tipo de estudo. O relato de experiência que se segue foi fundamento em uma disciplina do curso de psicologia do desenvolvimento III, que direcionou os alunos para uma experiência de estágio na elaboração de uma atividade com idosos que proporcionasse algum tipo de aprendizagem para os mesmos. Entendendo que essa fase da vida não se limita a perdas e declínio, mas pode existir ganhos, aprendizagem e desenvolvimento.

Dito isto, este estudo apresenta um relato de experiência referente atividade desenvolvida por essas estagiárias no objetivo de alcançar uma estimulação cognitiva da memória a curto e longo prazo dos idosos através de ensinamentos sobre uma alimentação saudável. Ressalta- que o relato de experiência foi realizado respeitando os preceitos éticos do ser humano e respaldada nas assinaturas da instituição de ensino e na instituição de longa permanência. As idosas e os profissionais da instituição permitiram o registro de fotos durante toda a atividade para a exposição em desenvolvimento de pesquisas e publicações futuras.

DESCRIÇÃO DAS VISITAS

O relato de experiência foi dividido em 3 visitas que foram realizadas com um intervalo de uma semana. A primeira visita buscou conhecer o ambiente, coletar algumas informações sobre a instituição e estabelecer o primeiro contato com as idosas e cuidadores. A segunda visita objetivou realizar duas dinâmicas para estimular a memória a curto e longo prazo e a terceira visita consistiu em uma confraternização e reflexão sobre alimentação saudável, o que será melhor explorado a partir de agora.

A primeira visita durou de 9:00 até às 11:00, quatro estagiárias do curso de psicologia foram até a instituição conveniada com o centro acadêmico a qual elas estudavam, utilizando jaleco e com caderno e caneta para anotarem informações sobre a instituição e sobre as idosas, e objetivaram estabelecer um *rappot* que é um termo da psicologia que supõe uma melhor abertura para o diálogo, para que a comunicação e a relação estabelecida aconteça com menos resistência e mais empatia, de modo que as idosas se sentissem acolhidas pelas estagiárias. Além disso, também aconteceu uma conversa com as cuidadoras sobre as condição física, mental e social das idosas.

Nesse momento, percebeu-se que entre as 32 idosas que a instituição atende, 7 são autônomas, 9 tem graus de dependência nível I, que significa que são independentes, mesmo

que requeiram uso de equipamentos de ajuda, 10 possuem dependência grau II, ou seja, precisam de ajuda em até 3 atividades de autocuidado para a vida diária, e 6 idosas apresentam dependência grau III que quer dizer que precisam de assistência para o desenvolvimento de todas as atividades e possuem um comprometimento cognitivo.

As cuidadoras ressaltaram que poucos familiares iam visita-las e alguns saíam no final de semana para ficar com a família. Mas a maioria não desfrutava dessa situação e se sentiam abandonadas, o que agravava o seu quadro. Na conversa com as cuidadoras percebeu-se que uma das principais demandas da instituição consistia em queixas referentes aos déficits cognitivos e reeducação alimentar, pois a condição de saúde das idosas implicava em uma restrição de alguns tipos de alimentos. Todavia elas apresentavam muita resistência para se adequarem a esses hábitos alimentares.

Passada essa primeira visita, as quatro estagiárias se reuniram para discutirem sobre as suas anotações e observações referentes a demanda identificada e para o planejamento de uma atividade de intervenção. Nesse momento, foi delimitado que elas buscariam desenvolver uma atividade de estimulação cognitiva e reeducação alimentar. Para tanto, se propuseram a realizar 3 dinâmicas, conforme exposto na Tabela 1.

Tabela 1.

Dinâmicas para estimulação da memória e alimentação saudável

Dinâmica	Objetivo	Material	Breve Descrição
Salada de Fruta Imaginária	Estimulação da memória a curto prazo	Carambola de plástico e caixa de som com música	Repassar uma carambola plástica uma para as outras enquanto a música rolava. Quando a música parar, aquela que estiver com a carambola na mão deve falar o nome de uma fruta que não fosse a carambola e assim continuamente para montar a salada de fruta imaginária.
Faz-me Lembrar	Estimulação da memória a longo prazo	pratos descartáveis, figuras de alimentos, cola, fita adesiva, papel ofício e canetas	Expõe na mesa algumas figuras de diversos alimentos, tanto saudáveis como não saudáveis. Depois, cada uma recebe um prato descartável para colocar nele a figura com o seu alimento preferido e o seu nome. Após cada idosa identificar o seu prato, devem refletir sobre as lembranças que aquele alimento traz na sua memória e depois contar uma história da sua juventude relacionada com aquela comida preferida.
Identificando alimentos saudáveis	Estimular a reflexão sobre alimentação saudável	Figuras de alimentos, cola, fita, canetas, papel metro e uma mesa	Depois da explicação sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, foram expostas figuras de vários tipos de alimentos e foi apresentado dois cartazes, um com o nome de alimentos saudáveis e outro com o nome de alimentos não saudáveis, as idosas deveriam identificar e colar os alimentos em cada categoria correspondente.

A segunda visita durou de 9:00 às 11:00, no primeiro momento, as estagiárias se

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

apresentaram novamente e convidaram as idosas para se apresentarem e se reunirem em círculo para participar de uma dinâmica chamada “Dinâmica da Salada de Fruta Imaginária”, que objetivou estimular a memória a curto prazo conforme descrita na Tabela 1. Encerrada essa dinâmica, as idosas foram convidadas para participarem de outra brincadeira nomeada pelas estagiárias da “Dinâmica Faz-me Lembrar”, conforme descrito na Tabela 1, que objetivou estimular a memória de longo prazo. Durante a dinâmica as estagiárias orientaram que as idosas refletissem sobre as lembranças que o alimento preferido trazia, remetendo justamente à memória de longo prazo.

A terceira e última visita aconteceu de 9:00 às 11:00 e pretendeu trazer uma reflexão sobre a alimentação saudável por meio da “Dinâmica Identificando Alimentos Saudáveis” que foi descrita na Tabela 1. No primeiro momento foi explicado que a alimentação não saudável envolvia alimentos ricos em gorduras, sal e açúcares, pobre em legumes, verduras e frutas, os quais se relacionam com o comprometimento da saúde, como exemplo, através da obesidade, anemia, diabetes, hipertensão, entre outros. Enquanto a alimentação saudável, por sua vez, contribui com uma melhor qualidade de vida e segue os mesmos princípios de uma reeducação alimentar recomendada a todas as pessoas adultas. Todavia, há cuidados e particularidades quanto à quantidade e qualidade das calorias consumidas, às quais precisar ser reduzidas, por causa da diminuição do metabolismo e da atividade física.

A terceira visita foi encerrada com uma confraternização, em que as estagiárias levaram uma salada de fruta que foi feita seguindo as orientações dos cuidadores e profissionais da instituição sobre as frutas recomendadas para as idosas. Nesse momento, as estagiárias aproveitaram para ajudar as cuidadoras a alimentarem as idosas e conversaram sobre as suas lembranças de experiência de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DAS DINÂMICAS

DINÂMICA DA SALADA DE FRUTA IMAGINÁRIA

A idealização da dessa dinâmica partiu de uma compreensão sobre a memória humana como capaz de realizar diferentes operações, possibilitando a identificação e classificação de sons, cheiros, sinais, sensações e gostos. Bem como, ela retém e manipula as informações que possuímos ao longo da vida. (DIVIDINO; FAIGLE, 2019).

Antes da realização da dinâmica foi assegurado que as idosas tinham compreendido a

brincadeira para o reconhecimento de padrões, que segundo Atkinson e Shiffrin (1977) o reconhecimento de padrões faz parte do primeiro processo para que uma memória realize as suas operações através do reconhecimento da memória sensorial motora que é responsável pela associação de significado no processamento inicial da informação, juntamente com a sua codificação.

Ao longo da dinâmica percebeu-se que todas as idosas estavam envolvidas com a brincadeira, se divertiram e interagiram com as meninas. Todavia, algumas idosas tiveram mais dificuldade de lembrar de alguma fruta que já não tivesse sido dita. Nessa situação, as estagiárias forneciam dicas até que as idosas lembrassem da fruta. O esquecimento da idosas pode ser justificado por se tratar da memória de curto prazo que possui maior facilidade de perder as informações recebidas, pois a codifica e a retém por um tempo curto que seja suficiente para sua organização, armazenamento, utilização ou eliminação (DIVIDINO; FAIGLE, 2019).

Algumas idosas chegaram a mencionar nomes de frutas que já tinham sido ditas anteriormente por outras idosas. Nesse caso, as estagiárias avisavam que essa fruta estava repetida e estimulavam para que lembrassem de outra. Aqui, Dividino e Faigle (2019) abordam que o esquecimento da memória a curto prazo pode acontecer por causa de alguma interferência, como também como resultado da passagem do tempo. No caso da dinâmica, o som da música que rolava enquanto a carambola era passada entre às idosas foi tido como uma interferência de distração que poderia comprometer a lembrança da memória a curto prazo, tendo em vista que nesta memória.

Por isso, as alunas repetiam todas as frutas que já tinham sido ditas, para facilitar a lembrança de uma fruta que não estivesse na lista imaginária. Segundo Dividino e Faigle (2019) o ato de repetir ajuda a fixar a informação na memória por mais tempo, podendo marcar a passagem da memória de curto prazo para a memória de longo prazo. Cada vez que as idosas acertavam o nome de uma fruta nova, as alunas a parabenizavam e batiam palma. Nesse momento, notou-se que as idosas se sentiam reconhecidas pelo esforço de terem lembrado da fruta, o que afeta diretamente a sua autoestima, corroborando com o estudo de Casemiro et al. (2016) que relaciona a capacidade cognitiva com a autoestima de idosos. De modo que quanto melhor sua sensação de capacidade cognitiva, melhor a sua autoestima estará. Para tanto, pode-se considerar a autoestima como um constructo essencial para a qualidade de vida dos idosos.

DINÂMICA FAZ-ME LEMBRAR

Durante a realização da segunda dinâmica, algumas idosas ficaram tímidas no início, mas quando viram a participação das outras começaram a interagir também, contando experiências da sua juventude e relacionando esse evento com o seu alimento preferido. Percebeu-se que as idosas recorreram a memória de longo prazo, a qual se comunica com a memória de curto prazo recebendo as suas informações e as armazenando. Além disso, esta memória possui uma grande capacidade de armazenamento por um longo período de tempo (DIVIDINO; FAIGLE, 2019).

Percebeu-se no olhar das idosas a satisfação em poder compartilhar experiências do seu passado, as histórias apresentaram riquezas de detalhes, sobre local e pessoas, confirmando o que a literatura ressalta sobre o fato de que em relação as memórias de curto prazo, as memórias a longo prazo são mais preservadas (ATKINSON; SHIFFRIN, 1977). Pois, possibilita a recuperação de lembranças de um evento mesmo depois de décadas que elas tenham sido armazenadas (DIVIDINO; FAIGLE, 2019).

Ressalta-se que essa dinâmica foi além de uma estimulação cognitiva e proporcionou reconhecimento, valorização e visibilidade para os idosos e as suas histórias de vida. Mesmo sabendo que no processo de envelhecimento, algumas funções cognitivas tendem a se atenuar através da lentificação no processamento das informações (YASSUDA; LASCA; NERI, 2005), seria uma omissão de responsabilidade resumir o envelhecimento como um processo de irreparável declínio para um caminho com perdas em direção a morte, como se nenhum desenvolvimento e aprendizagem fosse possível nessa fase da vida, o que negligencia a sua saúde e bem estar e corrobora com representações sociais negativas sobre a velhice

DINÂMICA IDENTIFICANDO ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Na operacionalização da terceira dinâmica as idosas ficaram atentas as explicações iniciais e percebeu-se um processo de aprendizagem sobre alimentos saudáveis e não saudáveis. Nesse ponto, a literatura parte da plasticidade neural como um desenvolvimento cognitivo através de estímulo e resposta. Corroborando com os estudos de Schultheisz et al. (2018) que enfatizam a capacidade do cérebro de mudar em resposta à uma solicitação interna ligada a experiência externa. Esse processo também se relaciona com o aumento da autoestima

que representa um constructo sobre o sentir e o pensar na autovalorização (SCHULTHEISZ et al., 2018). Tal constructo torna-se essencial para melhor adaptação das consequências oriundas do envelhecimento.

O processo de aprendizagem relacionada a autoestima traz implicações positivas para a velhice, pois apesar de cada fase da vida implica em mudanças, para Zimerman (2000) ao se reconhecer como idoso, o indivíduo enfrentará uma série de desafios sobre os seus papéis sociais, o que poderá repercutir na sua autoestima e autoimagem, principalmente em países ocidentais que limitam a velhice a uma fase de perdas.

Tem-se a importância dessa dinâmica, pois com o envelhecimento acontecem mudanças no estado nutricional que se tornam mais comuns em idosos por causa de limitações no aproveitamento de alguns nutrientes (FERREIRA-NUNES; PAPIN; CORRENTE, 2018). Entre essas limitações se encontram as modificações fisiológicas e da cavidade bucal que se somado ao sedentarismo afeta fortemente na saúde e na condição nutricional dos idosos, configurando uma temática que precisa estar presente nas instituições de longa permanência.

Por tanto, sugere-se que através da estimulação cognitiva o idoso possa celebrar seu desenvolvimento e aprendizagem, aumentar sua autoestima e qualidade de vida e por meio de ensinamentos saudáveis, possam aderir a uma alimentação que corresponda a sua carência nutricional.

O momento final de confraternização possibilitou uma abertura para as estagiárias conversarem com as idosas sobre as suas experiências de vida. Nesse momento, percebeu-se que apesar dos desafios da assistência política e da desvalorização da pessoa idosa, há muita sabedoria que um idoso carrega junto com a vivência dos seus dias, a riqueza nos traços do seu rosto revelam muito mais do que a idade, são experiências e histórias que deram sentido a sua existência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivenciada permitiu uma reflexão sobre a importância do estímulo cognitivo para os idosos, pois possibilitou uma estimulação da memória a curto e a longo prazo atrelado aos ensinamentos sobre uma alimentação saudável. Ressalta-se que as principais contribuições dos estudos sobre memória têm sido originados de psicólogos cognitivos, por isso a importância da psicologia para atender essa demanda através da prática que alcance melhores alternativas para contribuição de uma velhice ativa.

Destaca-se que a condição de idosos residentes de instituição de longa permanência não deve configurar uma visão patológica, entendendo que essa visão negativa carrega uma homogenia dos idosos como separados da sociedade que foi superada ao longo do tempo. E apesar das limitações financeiras e baixos incentivos do governo, as instituições de longa permanência atualmente estão buscando proporcionar um lugar para viver sob os cuidados de serviços que se estruturam com o objetivo de contemplar as múltiplas necessidades que os idosos possuem no alcance de uma vida satisfatória. Ressalta-se que a capacidade de aprendizagem e desenvolvimento por meio da neuroplasticidade pode ser estimulada em qualquer etapa da vida. Para tanto, cabe o investimento em alternativas de estratégias de estimulação cognitiva para se adaptarem as rotinas dos idosos institucionalizados.

Além disso, esse artigo possibilita uma reflexão sobre o processo de envelhecimento atrelado à estilos de vidas saudáveis, em especial, através da alimentação, exercício físico e saúde psíquica. Apesar dessas questões se tornarem mais visíveis em idades avançadas, torna-se imprescindível estabelecer rotinas saudáveis em qualquer fase da vida. Por isso, cada um envelhece de um jeito e todos constroem a sua velhice através do estilo de vida que escolheram.

Em coerência com os estudos citados nesse artigo, a experiência apresentada evidenciou que as idosas tiveram ganhos aparentes de bem estar e saúde psíquica por meio da estimulação cognitiva. Por isso, recomenda-se práticas em instituições de longa permanência que objetive atender esse quesito, juntamente com o desenvolvimento de novos estudos que busquem contemplar temas que se preocupem com os idosos institucionalizados desfrutando de uma vida com saúde, satisfação e realização.

REFERÊNCIAS

ATKINSON, R. C; SHIFFRIN, R. M. Human memory; a proposed sistem and its control process. In; BOWER, G. (Org). **Human memory: basic process**. New York; Academic Press, 1977.

CASEMIRO, F.G et al. Impact of cognitive stimulation on depression, anxiety, cognition and functional capacity among adults and elderly participants of an open university for senior citizens. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, 19(4): 683-94, 2016.

CARNEIRO, R. S. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idoso: relação com habilidades sociais. **Rev. Psicologia: reflexão e críticas**. v.20, n.2, p.229-237.2007.

DIVIDINO, R. Q; FAIGLE, A. **Distinções entre Memória de Curto Prazo e Memória de Longo Prazo**. Acesso em 12 de abril de 2019. Disponível em: <<https://www.ic.unicamp.br/~wainer/cursos/906/trabalhos/curto-longo.pdf>>.

FERREIRA-NUNES, Patrícia Moraes; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Padrões alimentares e ingestão de nutrientes em idosos: análise com diferentes abordagens metodológicas. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 23, n. 12, p. 4085-4094, Dec. 2018

FREIRE JÚNIOR, R. C.; TAVARES, M. F. L. A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião. **Rev. Interface. Comunicação, Saúde e Educação**, v.9, n.16, p. 147-160, 2005.

GOFFMAN, E. **Manicômios, prisões e conventos**. São Paulo: Perspectiva, 1974

GROLIER. **The Electronic Encyclopedia (Orgs.)** Dambury, CT, 1986.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010

IRIGARAY, T. Q; SCHNEIDER, R. H; GOMES, I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. **Psicol Reflex Crit**, 24(4):810-8, 2012. Acesso em 12 de abril de 2019. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722011000400022>>

MIOTTO, E. C et al. A ativação do giro frontal inferior direito está associada à melhora da memória em pacientes com ressecção frontal de glioma de baixo grau. **PLoS One**, 9 (8), 2014.

NEISSER, U. **Cognitive Psychology**. New Jersey; Prentice Hall, 1967.

PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R. D. (2013). **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre, Artmed, 12ª ed.

PAULO, D. L. V; YASSUDA, M. S. Queixas de memória de idosos e sua relação com escolaridade, desempenho cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade. **Rev Psiquiatria**, 37(1):23-26, 2010.

VERA, R. P; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(6):1929-1936, Rio de Janeiro, 2018. DOI: 10.1590/1413- 81232018236.04722018

SCHULTHEISZ, T. S. de V et al. Efeito de oficinas de estimulação cognitiva na autoestima e cognição de idosos Um projeto piloto. **Dement. Neuropsychol** v. 12, n. 4, p. 421-426, São Paulo, 2018. Acesso em 2 de abril de 2019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-57642018000400421&lng=en&nrm=iso>.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

YASSUDA, M. S; LASCA, V. B; NERI. A. L. Meta-memória e auto-eficácia: um estudo de validação de instrumentos de pesquisa sobre memória e envelhecimento. **Psicol Reflex Crit**,18(1):78-90, 2005. Acesso em 02 de abril de 2019. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722005000100011>>

YIN R. K. **Estudos de caso: planejamento e métodos**. 2ª ed. Porto Alegre: Bookman; 2001. Acesso em 6 de abril de 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/html/3240/324027983001/>>