

## IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA O IDOSO

Valéria Kely Nolasco Alves<sup>1</sup>  
Mariana Lara Cabral Viana<sup>2</sup>  
Elihab Pereira Gomes<sup>3</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento está fadado a todo ser humano, ocorre de forma singular e única ocasionando em mudanças físicas e na capacidade cognitiva gerando sofrimento psíquico nas pessoas idosas. Busca-se, portanto, abordar a importância da estimulação cognitiva como sendo capaz de promover a saúde mental e cerebral, contribuindo para o aumento da densidade sináptica além de plasticidade cerebral, promovendo novas aprendizagens e possibilitando o desenvolvimento de novas estratégias cognitivas para a execução de atividades diárias e promoção de melhor qualidade de vida. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada no decorrer do segundo semestre de 2020 por meio da plataforma *Scientific Electronic Library Online* (SiELO) utilizando os seguintes descritores: “estimulação cognitiva” e “Envelhecimento”. Por meio da pesquisa é possível perceber que a população idosa está em crescimento necessitando, portanto de uma maior atenção e cuidado, onde nota-se que o processo cognitivo se apresenta em declínio gradual nessa fase, e a perda da memória se destaca, gerando consequências, que perpassam as áreas da vida do sujeito influenciado pela saúde, educação, personalidade, nível intelectual. A estimulação cognitiva contribui com o desenvolvimento das habilidades cognitivas essenciais para controlar e regular os pensamentos, emoções e ações colaborando com a manutenção dos conhecimentos sendo importante a utilização de métodos e atividades terapêuticas, como atividade física, aproximação com a tecnologia, apoio familiar, social e multidisciplinar. Portanto, é possível notar carência de estudos acerca de estratégias de prevenção e estimulação do declínio cognitivo no idoso levando em consideração ser um fenômeno multidimensional.

**Palavras-chave:** Idoso, Cognição, Estimulação.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é natural e está fadado a todo ser humano, faz parte do ciclo da vida, através do desenvolvimento natural que todos passamos, afinal o tempo não para. Este percurso ocorre acarretado por um contexto de aspectos culturais e históricos resultando em um processo único e singular, tornando assim subjetivo a cada indivíduo ocasionando em mudanças físicas e perdas de capacidades cognitivas devido à redução de cobranças, exigências biopsicossociais e execução de tarefas, ocasionando um “destreinamento” das capacidades

<sup>1</sup> Graduanda pelo curso de Psicologia da Universidade Potiguar - UNP, [valeria\\_alves@outlook.com](mailto:valeria_alves@outlook.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo curso de Psicologia da Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, [marianalaracv@gmail.com](mailto:marianalaracv@gmail.com);

<sup>3</sup> Professor orientador: especialista em neuropsicologia, docente na Universidade Potiguar- UNP, [elihabpsi@gmail.com](mailto:elihabpsi@gmail.com);

cognitivas gerando sofrimento nesses indivíduos. (KREUZ e FRANCO, 2017). (GIL et al. 2015).

Sobretudo, podemos analisar que para uma vida saudável em vários aspectos, se torna necessário viabilizar nesse contexto bem estar na terceira idade, e a aceitação quanto a fase da vida, afinal, não é fácil aceitar que o tempo está passando e que não se pode mais realizar com tanta facilidade e independência determinadas atividades, a velhice portando passa a ser vista para alguns como o último ciclo de vida.

Nesse sentido, como tras a Organização mundial de saúde (OMS), saúde diz respeito ao bem estar físico, psíquico e social e não é considerada como a ausência de doença nesse processo do envelhecimento. Convoca-nos então a refletir a saúde e bem estar da pessoa idoso e a buscar estratégias que minimizem os impactos do processo de envelhecimento que ainda é visto socialmente como algo negativo principalmente pelos seus declínios.

Uma das estratégias aqui então selecionadas é abordar a importância da estimulação cognitiva como sendo capaz de promover a saúde mental e cerebral, contribuindo para o aumento da densidade sináptica além de plasticidade cerebral, promovendo novas aprendizagens e possibilitando o desenvolvimento de novas estratégias cognitivas para a execução de atividades diárias e qualidade de vida (GIL et al. 2015).

## **METODOLOGIA**

O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica que de acordo com Santos e Candeloro (2006, pag.43) “é parte de um projeto de pesquisa que revela explicitamente o universo de contribuições científica sobre um tema específico”. Foram criteriosamente utilizado como fonte de pesquisa para esse trabalho a plataforma *Scientific Electronic Library Online (SiELO)* com os seguintes descritores: “estimulação cognitiva” e “Envelhecimento”.

Entretanto, a pesquisa foi realizada no decorrer do segundo semestre de 2020 utilizando a base de dados dentre os critérios de inclusão estão aqueles dos últimos cinco anos, em português, brasileiro e disponíveis em trabalho completo.

Os participantes do estudo dividiram o trabalho nas seguintes etapas: Na primeira etapa foi realizado uma pesquisa dos artigos com base nos descritores anteriormente citados. Para cada descritor, foi feito uma tabela, separando os artigos encontrados, desde os artigos gerais, assim como os selecionados, baseados nos critérios de inclusão e exclusão; Na segunda foi

realizada uma primeira seleção através da leitura dos títulos e resumos, e posteriormente a isso uma leitura mais aprofundada resultando na seleção final dos trabalhos aqui utilizados no arcabouço teórico e científico.

Com base no site de pesquisa, totalizamos uma busca ativa de 304 artigos nacionais de cunho qualitativo. Sendo que a primeira iniciativa teve critérios como trabalhos produzidos que variavam entre os cinco primeiros anos, com foco na “Estimulação cognitiva”, porém, analisamos 30 artigos, dentre eles foram três os escolhidos. Já na parte do “Envelhecimento”, usamos critérios como trabalhos produzidos nos anos decorrentes de 2018 a 2020. Nesse processo foram para análise 274 e selecionados foram dez, por englobarem métodos com fundamentação teórica e pesquisas bibliográficas que dialogassem com o tema proposto.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **Envelhecimento X Cognição**

O desenvolvimento cognitivo do idoso tem ganhado atenção nos estudos da psicologia nos últimos anos, visto que a expectativa de vida dessa faixa etária tem apresentado grande crescimento devido aos avanços da ciência e o desenvolvimento de novas tecnologias que têm colaborado com uma melhor qualidade de vida e, conseqüente, prolongação desta. (SOUZA ET AL., 2019).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2010) há uma inversão da pirâmide populacional, onde a quantidade de idosos, se apresenta como maior do que o número de natalidade. Esta inversão se dá por inúmeros fatores, desde o avanço da tecnologia e da medicina, diminuição da miséria no país, políticas públicas de assistência social e avanços do Sistema de saúde. A velhice, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é considerada a partir dos 60 anos de idade, em países em desenvolvimento. Porém, segundo Vieira e Gondim (2018), o processo de envelhecimento não é o mesmo para todos, para alguns pode se apresentar de forma mais acelerada e para outros de forma mais lenta, pois há variáveis, como o sexo, estilo de vida e herança genética. Importante também destacar que, para muitos, esse estilo de vida não é simplesmente uma escolha, mas uma condição, a saber: pessoas em situação de rua, pessoas em vulnerabilidade social e econômica, dentre outros grupos.

Com o decorrer desse processo, surgem as limitações físicas com o aparecimento de doenças de caráter crônico e progressivo, comprometendo os sistemas cardiovasculares,

nervoso, articulares além, claro, os problemas de nível cognitivo, como os défices de memórias, não apenas as demências graves, interferindo no modo de se relacionar com o mundo circundante e com a si próprio. Relevante destacar ainda a perda auditiva, visual. Todos esses fatores trazem determinados prejuízos para parte desses idosos. Inclusive, há muitos idosos que são afetados, em suas cognições, como problemas secundários (HABIB; CALDAS, 2019).

Nesse sentido, segundo Sanvito (1991) o termo cognição diz respeito aos “processos mentais, relacionados fundamentalmente com o pensamento, mediante os quais o indivíduo adquire conhecimentos, faz planos e soluciona problemas”. A Classificação Internacional das Doenças (CID-10) inclui no mesmo módulo da cognição: a percepção, o comportamento, o estado emocional e relaciona os sinais e sintomas relativos ao estado de consciência. Isto é, importante destacar que os processos cognitivos não são apenas formas biológica, processos estruturais e funcionais do sistema nervoso central, mas uma mistura, desde estruturas, funções e afetividade. O afeto é um elemento primordial nesse processo.

Por sua vez, o processo cognitivo se apresenta com um declínio gradual na fase da velhice, onde a perda da memória se destaca, interferindo na qualidade de vida, nas atividades diárias, na própria identidade, no processo de aprendizagem e na socialização, ou seja, o declínio acarreta uma série de problemas, que perpassam por quase todas as áreas da vida do sujeito – senão todas – trazendo prejuízos inúmeros (HABIB; CALDAS, 2019).

Ainda nesta perspectiva, Vieira e Goldim (2018) discutem que esse declínio ocorre após o período reprodutivo do indivíduo, isto é, logo no final da fase adulta, ingressando na fase idosa. Este declínio é de caráter acumulativo, sendo influenciado por os seguintes fatores: saúde, educação, personalidade, nível intelectual.

No que diz respeito a educação e nível intelectual, observa-se que aqueles que possuem reserva cognitiva maior devido dedicação á leituras, resolução de questões e entre outras atividades que exercitam a cognição e colaboram com essa reserva apresentam declínio cognitivo mais lento (VIEIRA; GOLDIM, 2018). No aspecto relacionado a saúde, os sujeitos que tem acesso a instituições dessa área de qualidade e que realizam exames de rotina com maior cuidado também podem contribuir para esse atraso (VIEIRA; GOLDIM, 2018).

Embora se tenha estas interfaces acerca do declínio cognitivo no idoso, Vieira e Goldim (2018) destaca que, assim como o ser humano e seu processo é singular, no envelhecimento humano será também, isto é, cada idoso, por mais que esteja na mesma fase ou faixa etária que outro, haverá aspectos a serem levados em consideração, tais como nível socioeconômico, cor, sexo, dentre outros.

## **A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E PREVENÇÃO DO DECLÍNIO DA MEMÓRIA NO IDOSO.**

A estimulação cognitiva contribui com o desenvolvimento das habilidades cognitivas essenciais para controlar e regular os nossos pensamentos, emoções e ações colaborando com a manutenção dos conhecimentos. Esta primeira habilidade envolve a capacidade de elaborar pensamentos, resolução de problemas e cálculos apenas mentalmente. Quanto a regulação das emoções, diz respeito a capacidade de controlar raiva, os medos, impulsos e entre outros. Se caracterizando como essenciais no cotidiano dos indivíduos. (KNAPP ET AL., 2013).

Nesse sentido, o funcionamento cognitivo está relacionado com a saúde e o bem-estar psicológico do idoso, contribuindo para uma visão positiva de si, das relações interpessoais ao seu redor, maior autonomia e sentido da sua vivência de modo mais ativo e benéfico. Dessa forma, Souza e Chaves (2005) afirmam que é de suma importância a utilização de métodos terapêuticos e indispensável na população idosa que apresenta indícios de déficits de memória.

Com esse objetivo, o eixo da saúde tem evoluído em tecnologias e tratamento com a finalidade de proporcionar uma maior qualidade e perspectiva de vida, junto a neurociências, em específico com a sua subárea, a neuropsicologia, um ramo exercido por profissionais da psicologia, que se dispõe a estudar a relação entre o comportamento dos sujeitos, os seus efeitos e os danos cerebrais. E ainda atua com atividades que visam a amenização e até a recuperação dos défices cognitivos através do processo que vai de acordo com cada sujeito, a Reabilitação Neurocognitiva (CUNHA E NOVAIS, 2004).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A quantidade de artigos selecionados foi determinado pela utilização dos descritores e criterios ja mencionados na base de dados do SciELO como mostra na tabela 01.

**Tabela 01:** Seleção dos artigos sobre o estímulo cognitivo na vida do idoso.

| <b>Descritores</b>           | <b>SciELO</b> | <b>Selecionados</b> |
|------------------------------|---------------|---------------------|
| <b>Estimulação Cognitiva</b> | 30            | 2                   |
| <b>Envelhecimento</b>        | 274           | 7                   |

---

Amostra total 304 9

---

**Fonte:** Elaboração dos Autores (2020).

Na 1º etapa da pesquisa foram encontrados 304 estudos, em seguida foram lidos os títulos e resumos que resultou na seleção de 9 trabalhos para uma leitura aprofundada e selecionados para compor a presente pesquisa.

Logo no quadro 01, serão apresentadas a síntese das informações padronizadas dos artigos incluídos nesta revisão:

| AUTOR               | PAÍS   | TÍTULO   | RESUMO   | DESCRITOR               |
|---------------------|--------|--|--|-------------------------|
| KRUG et All (2019)  | Brasil | Programa intergeracional de estimulação cognitiva: Benefícios relatados por idosos e monitores participantes | Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva, com dez idosos e seis monitores participantes de uma Oficina da Lembrança por meio de uma entrevista semiestruturada onde adquiriu-se informações e percepções dos dois grupos. Os idosos relatam melhora na qualidade de vida, memória. Os monitores: sociabilidade, preparação para diversas situações. | “Estimulação cognitiva” |
| GIL Et All (2015)   | Brasil | Efeitos de um programa de estimulação cognitiva multidisciplinar intergeracional                             | O artigo tem o objetivo de verificar e comparar 79 prontuários de pessoas acima de 40 anos antes e depois de uma estimulação cognitiva multidisciplinar intergeracional.   | “Estimulação cognitiva” |
| SOUZA Et All (2019) | Brasil | Avaliação do desempenho  | Trata-se de estudo epidemiológico, descritivo,   | “Envelhecimento”        |

|                                      |        |  |   |                   |
|--------------------------------------|--------|--|---|-------------------|
|                                      |        | cognitivo em idosos  | transversal, realizado com 65 idosos que utiliza o questionário semi-estruturado para avaliar o envelhecimento e o desempenho cognitivo desses indivíduos.  |                   |
| JARDIM;<br>MEDEIROS;<br>BRITO (2019) | Brasil | Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice                             | Por meio de uma abordagem metodológica qualitativa o estudo busca conhecer a compreensão dos idosos acerca da velhice.  | “ Envelhecimento” |
| HABIB;<br>CALDAS<br>(2019)           | Brasil | O trabalho de consciência corporal humanizado em idosos com transtorno cognitivo                               | O artigo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica que busca verificar na pesquisa os benefícios da consciência corporal humanizado no processo de cognição em pacientes idosos com transtorno cognitivo. | “ Envelhecimento” |
| Furtado et al.<br>(2019)             | Brasil | Fragilidade física e desempenho cognitivo em populações idosas, parte I: revisão sistemática com metanálise    | O artigo tem como objetivo avaliar a magnitude do desempenho cognitivo em idosos-fragilizados. incluem dos estudos observacionais, coorte ou transversal.   | “ Envelhecimento” |
| Fransen et al.<br>(2018)             | Brasil | Acurácia do Desempenho Funcional em Idosos Saudáveis, com Comprometimento Cognitivo Leve e Doença de Alzheimer | O trabalho tem como objetivo avaliar o desempenho funcional em idosos com comprometimento cognitivo leve e Alzheimer.   | “ Envelhecimento” |
| Vieira;<br>Goldim (2018)             | Brasil | Capacidade de tomada de  | O estudo transversal, quantitativo com o  | “ Envelhecimento” |

|                         |        |   |   |                  |
|-------------------------|--------|---|---|------------------|
|                         |        | decisão de pacientes submetidos a procedimento médico invasivo                              | objetivo de avaliar o processo de tomada de decisão de pacientes em situação de submissão de procedimento invasivo.                               |                  |
| Rodrigues et al. (2018) | Brasil | Efeito de Idade e Escolaridade no Instrumento de Avaliação Neuropsicológica Breve NEUPSILIN | Tem o objetivo de investigar e avaliar o efeito do nível de escolaridade e suas interações no desempenho de idosos na avaliação neuropsicológica. | “Envelhecimento” |

**Fonte:** Elaboração dos Autores (2020).

Após a análise dos artigos, seleção e leitura que resultou na escolha de 9 estudos, no qual foram utilizados para a discussão a seguir.

Foi identificado que Krug et al. (2019) trazem no estudo informações que diz respeito as várias maneiras de estimulação cognitiva, a principio mostra que a pratica de atividade física se destaca como boa estratégia terapêutica. Fazendo refletir o estudo de Furtado et al (2019) em que aquele idoso fragilizado fisicamente assim poderá ser também a nível cognitivo havendo um decaimento, caracterizando-se com o fenótipo que é trago em seu estudo como idoso “cogni-fisicamente fragilizado”. Assim, um corpo com saúde infere diretamente com a qualidade de vida e melhor saúde mental, pois o individuo deve ser pensado de forma integral.

Além disso, Krug et al. (2019) prossegue com a ideia de que a atividade física e a aproximação com internet e uso de computadores geram vários benefícios como o de fortalecer os laços sociais e manutenção da capacidade cognitiva, promovendo inclusive uma inclusão digital e melhoria na memória de pessoas idosas. Suas ideias vão de encontro com Habib; Caldas (2019) onde além de prevenir transtornos cognitivos leves e demência apontando para uma possível plasticidade cerebral, fortalecendo ainda as relações intergeracionais e ampliando a percepção desse idoso e a velhice que não é composta somente de declínios, nos quais trazemos no decorrer do estudo, mas é possível ser visualizada com um olhar mais ampliado de possibilidades e conquistas.

Isto, vai em concordância com o estudo de Jardim; Medeiros e Brito (2019) que ressaltam a importância da família nesse processo de (re) construção da identidade do idoso, sabendo que esse acontece de forma diferente em cada um, de forma singular. Nesse estudo, diferente dos demais, aponta através de uma entrevista com dez idosos entrevistados, que

apenas dois associaram a velhice a uma fase ruim da vida, devido ao aparecimento das doenças, limitações e mudanças no corpo, enquanto os restantes veem-na de forma positiva.

Fransen et al. (2018) diferente dos demais, indica que as habilidades em lidar com dinheiro pode ser um dos primeiros indícios de declínio na funcionalidade dos quadros de Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) que é predisponente para o aparecimento de demência. Enquanto que aqueles com Alzheimer mostraram em sua pesquisa maiores prejuízos nesse tipo de habilidade juntamente com a orientação temporal e habilidade de comunicação. Isso nos faz pensar então no comprometimento em atividades que antes eram realizadas sem dificuldades, mas que passam a se tornar desafiadoras nessa fase da vida.

Habib; Caldas (2019) e Gil et al. (2015) discutem que principalmente a memória é a mais afetada nesse processo do envelhecer, e esta se mostra como a que mais é carregada como crença social e pode correlacionar-se com sintomas depressivos e ansiosos. Nesse viés os mesmos estudos juntamente com o de Souza et al. (2019) citam que o fato de o sujeito ter escolaridade é apontado como influenciadora para o processo de declínio cognitivo, tendo em vista que este recurso se considera como reserva cognitiva. E que para Vieira; Goldim (2018) isso pode ainda estar interligado a tomada de decisão e conseqüentemente com uma fragilidade desse ser, ligado ao seu estado de vulnerabilidade e socio-econômico. Ainda sobre isso Rodrigues et al (2019), traz dados por meio da utilização de Instrumento de Avaliação Neuropsicológica Breve (NEUPSILIN) que confirma os demais estudos citados anteriormente em que foi percebido um melhor desempenho no teste com aqueles mais escolarizados do que se for avaliar pelo fator idade e ainda que estratégias como leitura e escrita são ótimas opções de estimulação cognitiva para os idosos.

Ademais, Gil et al. (2015) portando sugerem o uso de estratégias associativas com a repetição de informação, os idosos podem apresentar um desempenho mais eficiente com ensino técnicas de estimulação que podem ser realizadas no cotidiano. E quanto as intervenções, eles também citam aquelas com abordagens mais amplas em equipe multidisciplinar intergeracional produziram efeitos benéficos. Enquanto Krug et al. (2019) citam também a importância desse trabalho intergeracional, ou seja, com as diferentes gerações e idades, possibilitando uma interação e trocas de experiência que podem vir a contribuir muito não só para o idoso, mas para ambos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo do envelhecimento, faz parte do desenvolvimento do ser humano, sendo assim eficaz compreender como parte de um processo fundamental. Nesse percurso, a idade cronológica mostra um possível desenvolvimento saudável e de forma natural, porém, perpassado por mudanças em sua vida em vários aspectos como físico, cognitivo, emocional e biopsicossocial.

No presente trabalho destacamos a importância do olhar sensível e de cuidado para esse sujeito de forma integral e a necessidade de criar estratégias que estimulem a cognição do idoso, e para isso é fundamental o apoio e auxílio da família, o trabalho intergeracional, além de acompanhamento de equipe multiprofissional qualificada por meio da educação em saúde, da assistência especializada e da reabilitação nesses, e ainda a realização de atividades físicas, estratégias associativas com a repetição de informação e a leitura e escrita são ótimas opções de estimulação cognitiva para os idosos.

Contudo, é possível perceber a carência de estudos acerca de estratégias de prevenção e estimulação do declínio cognitivo no idoso levando em consideração ser um fenômeno multidimensional e único de cada ser. Ademais, percebe-se também que o olhar para o idoso se amplia, não é aquele rígido, mas aquele que pode sim conseguir ser ativo, e usufruir de aspectos contemporâneos, como a tecnologia.

## REFERÊNCIAS

Sanvito WL. O cérebro e suas vertentes. 2. ed. São Paulo: Rocca; 1991. 223 p.

WHO (2002) Active Ageing – A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging. Madrid, Spain, April, 2002.

Simões CC. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população [Internet]. Brasília (DF) IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais; 2016. p.5-119. Do artigo Capacidade de tomada de decisão de pacientes submetidos a procedimento médico invasivo

World Health Organization (WHO). World report on ageing and health; WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Geneve: WHO; 2015.

KRUG, Rodrigo de Rosso et al . Programa intergeracional de estimulação cognitiva: Benefícios relatados por idosos e monitores participantes. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília , v. 35, e3536, 2019 . Available from

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722019000100405&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100405&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

GIL, Gislaiane et al . Efeitos de um programa de estimulação cognitiva multidisciplinar intergeracional. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 3, p. 533-543, Sept. 2015 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232015000300533&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000300533&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

SOUZA, Pollyanna da Silva de et al . Avaliação do desempenho cognitivo em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 10, n. 1, p. 29-38, Apr. 2007 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232007000100029&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232007000100029&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva; MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de; BRITO, Ana Maria de. UM OLHAR SOBRE O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO: a percepção de idosos sobre a velhice. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 2, p. 25-34, Aug. 2006 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232006000200025&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232006000200025&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

HABIB, Ana Lucia Casamasso Machado da Costa; CALDAS, Célia Pereira. O trabalho de consciência corporal humanizado em idosos com transtorno cognitivo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 11, n. 1, p. 117-128, Apr. 2008 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232008000100117&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000100117&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

FURTADO, Guilherme Eustáquio et al . Fragilidade física e desempenho cognitivo em populações idosas, parte I: revisão sistemática com metanálise. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 1, p. 203-218, Jan. 2019 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019000100203&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000100203&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

FRANSEN, Natalia Lemos et al . Acurácia do Desempenho Funcional em Idosos Saudáveis, com Comprometimento Cognitivo Leve e Doença de Alzheimer. **Trends Psychol.**, Ribeirão Preto , v. 26, n. 4, p. 1907-1919, Oct. 2018 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2358-18832018000401907&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2358-18832018000401907&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

WITTMANN-VIEIRA, Rosmari; GOLDIM, José Roberto. Capacidade de tomada de decisão de pacientes usando um procedimento médico invasivo. **Acta paul. enferm.** São Paulo, v. 31, n. 5, p. 497-503, 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002018000500497&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002018000500497&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 09 de julho de 2020

RODRIGUES, Jaqueline de Carvalho et al . Efeito de Idade e Escolaridade no Instrumento de Avaliação Neuropsicológica Breve NEUPSILIN. **Psico-USF**, Campinas , v. 23, n. 2, p. 319-332, June 2018 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141382712018000200319&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712018000200319&lng=en&nrm=iso)>. access on 09 July 2020.

KREUZ, Giovana, FRANCO, Maria Helena Pereira, **Reflexões acerca do envelhecimento, problemáticas, e cuidados com as pessoas idosas**, São Paulo, 2017, p. 177-133. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-884003>>. Acesso em: 19 de agosto de 2020.

**Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação.2010. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>