

## DECLÍNIO COGNITIVO E QUALIDADE DE VIDA: IMPACTOS DAS ALTERAÇÕES COGNITIVAS NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

COGNITIVE DECLINE AND QUALITY OF LIFE: IMPACTS OF COGNITIVE CHANGES  
ON MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

DECLINIO COGNITIVO Y CALIDAD DE VIDA: IMPACTOS DE LAS ALTERACIONES  
COGNITIVAS EN LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

Ana Júlia Campos Dias Schlebinger<sup>1</sup>

Larah Oliveira Coutinho<sup>2</sup>

Eduarda Dias Pereira<sup>3</sup>

Maria Eduarda Santos Freire<sup>4</sup>

Amanda Santos Alves Freire<sup>5</sup>

Herbert Pina Silva Freire<sup>6</sup>

**RESUMO:** O envelhecimento populacional global tem levado ao aumento significativo de casos de declínio cognitivo entre idosos, sendo uma condição que compromete funções essenciais como memória, atenção e linguagem, impactando diretamente a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida. Estudos nacionais e internacionais apontam uma prevalência de 5% a 85%, dependendo da população estudada, e destacam fatores de risco como baixa escolaridade, doenças crônicas, sedentarismo, depressão e isolamento social. Identificar como o declínio cognitivo afeta a qualidade de vida dos idosos e propor estratégias de intervenção para melhorar seu bem-estar. Os objetivos específicos incluem analisar os efeitos do declínio cognitivo na qualidade de vida, identificar os desafios enfrentados pelos idosos e propor estratégias de intervenção baseadas em evidências. Serão apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos, que expressam as finalidades da pesquisa e os resultados esperados com sua realização. Espera-se que, a partir dessa investigação, seja possível compreender o impacto do declínio cognitivo sobre a autonomia, a saúde mental e as relações sociais, além de subsidiar futuras ações clínicas, assistenciais e políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável e ativo. Baseia-se na relevância de compreender o impacto do declínio cognitivo sobre a autonomia, a saúde mental e as relações sociais dos indivíduos idosos, visto que esses aspectos influenciam diretamente sua qualidade de vida e independência funcional. A compreensão desses impactos é fundamental para subsidiar ações clínicas, assistenciais e políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável e ativo, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e promoção da saúde mental na população idosa. Estudo de revisão sistemática e crítica da literatura, com abordagem qualitativa e descritiva, realizado entre 2019 e 2025 nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram utilizados

1

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

<sup>2</sup>Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

<sup>3</sup>Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

<sup>4</sup>Graduando em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

<sup>5</sup>Mestre em Linguagens e Representações pela Universidade Estadual de Santa Cruz Professora e coorientadora

<sup>6</sup>Doutor em Biologia e Biotecnologia e Micro-organismos (Professor e Orientador)

descritores como “declínio cognitivo”, “idosos”, “autonomia funcional”, “saúde mental”, “qualidade de vida” e “envelhecimento saudável”. A seleção contemplou estudos com relevância científica e aplicabilidade clínica, analisados de forma crítica e integrada, resultando em uma síntese interpretativa dos fatores biológicos, psicológicos e sociais associados ao envelhecimento e ao declínio cognitivo. Espera-se evidenciar que o declínio cognitivo reduzirá a autonomia funcional, aumentará a dependência para atividades da vida diária, comprometerá a comunicação e favorecerá o isolamento social. Além disso, estará associado a maior prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade, impactando negativamente a saúde mental. Intervenções como atividade física regular, estimulação cognitiva, suporte psicossocial e controle de doenças crônicas demonstrarão eficácia na manutenção das funções cognitivas e na melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, declínio cognitivo ainda é um fenômeno multifatorial que exige atenção multidisciplinar e ações intersetoriais, visando preservar a autonomia, a saúde mental e o bem-estar social dos idosos. A detecção precoce e a implementação de estratégias de prevenção e intervenção podem favorecer o envelhecimento saudável, garantindo dignidade, funcionalidade e qualidade de vida à população idosa.

**Palavras-chave:** Declínio Cognitivo. Qualidade de Vida. Saúde Mental.

**ABSTRACT:** Global population aging has led to a significant increase in cases of cognitive decline among older adults, a condition that compromises essential functions such as memory, attention, and language, directly impacting autonomy, functionality, and quality of life. National and international studies indicate a prevalence ranging from 5% to 85%, depending on the population studied, and highlight risk factors such as low educational level, chronic diseases, physical inactivity, depression, and social isolation. The aim of this study is to identify how cognitive decline affects the quality of life of older adults and to propose intervention strategies to improve their well-being. The specific objectives include analyzing the effects of cognitive decline on quality of life, identifying the challenges faced by older adults, and proposing evidence-based intervention strategies. The general and specific objectives express the purposes of the research and the expected outcomes. It is expected that this investigation will contribute to understanding the impact of cognitive decline on autonomy, mental health, and social relationships, as well as support future clinical, care-related, and public policy actions aimed at healthy and active aging. This study is justified by the importance of understanding the impact of cognitive decline on the autonomy, mental health, and social relationships of older individuals, as these aspects directly influence their quality of life and functional independence. Such understanding is essential to support clinical practices, care strategies, and public policies aimed at promoting healthy and active aging, contributing to the development of prevention strategies, early diagnosis, and the promotion of mental health in the elderly population. This is a systematic and critical literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted between 2019 and 2025 using the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases. The descriptors used included “cognitive decline,” “older adults,” “functional autonomy,” “mental health,” “quality of life,” and “healthy aging.” The selection included studies with scientific relevance and clinical applicability, which were critically and integratively analyzed, resulting in an interpretative synthesis of the biological, psychological, and social factors associated with aging and cognitive decline. The findings are expected to show that cognitive decline reduces functional autonomy, increases dependence in activities of daily living, impairs communication, and contributes to social isolation. Furthermore, it is associated with a higher prevalence of depressive and anxiety symptoms, negatively affecting mental health. Interventions such as regular physical activity, cognitive stimulation,

psychosocial support, and the management of chronic diseases have demonstrated effectiveness in maintaining cognitive functions and improving quality of life. Cognitive decline remains a multifactorial phenomenon that requires multidisciplinary attention and intersectoral actions aimed at preserving autonomy, mental health, and the social well-being of older adults. Early detection and the implementation of prevention and intervention strategies can promote healthy aging, ensuring dignity, functionality, and quality of life for the elderly population.

**Keywords:** Cognitive Decline. Quality of Life. Mental Health.

**RESUMEN:** El envejecimiento poblacional global ha llevado al aumento significativo de casos de deterioro cognitivo entre los adultos mayores, siendo una condición que compromete funciones esenciales como la memoria, la atención y el lenguaje, impactando directamente la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida. Estudios nacionales e internacionales señalan una prevalencia del 5% al 85%, dependiendo de la población estudiada, y destacan factores de riesgo como baja escolaridad, enfermedades crónicas, sedentarismo, depresión e aislamiento social. Identificar cómo el deterioro cognitivo afecta la calidad de vida de los adultos mayores y proponer estrategias de intervención para mejorar su bienestar. Los objetivos específicos incluyen analizar los efectos del deterioro cognitivo en la calidad de vida, identificar los desafíos enfrentados por los adultos mayores y proponer estrategias de intervención basadas en evidencia. Se presentarán el objetivo general y los objetivos específicos, que expresan los fines de la investigación y los resultados esperados con su realización. Se espera que, a partir de esta investigación, sea posible comprender el impacto del deterioro cognitivo sobre la autonomía, la salud mental y las relaciones sociales, además de subsidiar futuras acciones clínicas, asistenciales y políticas públicas orientadas al envejecimiento saludable y activo. Se basa en la relevancia de comprender el impacto del deterioro cognitivo sobre la autonomía, la salud mental y las relaciones sociales de los individuos mayores, dado que estos aspectos influyen directamente en su calidad de vida e independencia funcional. La comprensión de estos impactos es fundamental para subsidiar acciones clínicas, asistenciales y políticas públicas orientadas al envejecimiento saludable y activo, contribuyendo al desarrollo de estrategias de prevención, diagnóstico temprano y promoción de la salud mental en la población anciana. Estudio de revisión sistemática y crítica de la literatura, con enfoque cualitativo y descriptivo, realizado entre 2019 y 2025 en las bases PubMed, SciELO y Google Scholar. Se utilizaron descriptores como “declive cognitivo”, “personas mayores”, “autonomía funcional”, “salud mental”, “calidad de vida” y “envejecimiento saludable”. La selección contempló estudios con relevancia científica y aplicabilidad clínica, analizados de manera crítica e integrada, resultando en una síntesis interpretativa de los factores biológicos, psicológicos y sociales asociados con el envejecimiento y el declive cognitivo. Se espera evidenciar que el declive cognitivo reducirá la autonomía funcional, aumentará la dependencia para actividades de la vida diaria, comprometerá la comunicación y favorecerá el aislamiento social. Además, estará asociado a mayor prevalencia de síntomas depresivos y de ansiedad, impactando negativamente la salud mental. Intervenciones como actividad física regular, estimulación cognitiva, apoyo psicosocial y control de enfermedades crónicas demostrarán eficacia en el mantenimiento de las funciones cognitivas y en la mejora de la calidad de vida. De esta forma, el declive cognitivo sigue siendo un fenómeno multifactorial que requiere atención multidisciplinaria y acciones intersectoriales, con el objetivo de preservar la autonomía, la salud mental y el bienestar social de las personas mayores. La detección temprana y la implementación de estrategias de prevención e intervención pueden favorecer un envejecimiento saludable, garantizando dignidad, funcionalidad y calidad de vida a la población anciana.

**Palabras clave:** Declive Cognitivo. Calidad de Vida. Salud Mental.

## I INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional observado nas últimas décadas tem representado um importante desafio para os sistemas de saúde em âmbito mundial, especialmente no que se refere à preservação das funções cognitivas da população idosa. Nesse contexto, o declínio cognitivo destaca-se como uma condição de elevada relevância clínica e social, por comprometer a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos idosos. O declínio cognitivo pode ser definido como a redução progressiva das funções cerebrais, incluindo memória, atenção, velocidade de processamento, função executiva e linguagem (Studart Neto; Feitosa, 2022). Tal processo pode manifestar-se em diferentes níveis de gravidade, variando desde alterações cognitivas leves relacionadas ao envelhecimento fisiológico até quadros mais severos, como as demências.

O envelhecimento cognitivo normal caracteriza-se por alterações leves nas funções cognitivas decorrentes do avanço da idade, sem comprometer significativamente a funcionalidade do indivíduo. Entre essas alterações, destacam-se lapsos esporádicos de memória, diminuição da velocidade de processamento e leve prejuízo na atenção e concentração, sem interferência substancial nas atividades da vida diária (Studart Neto; Feitosa, 2022). Em contrapartida, o Declínio Cognitivo Subjetivo (DCS) refere-se às queixas cognitivas percebidas pelo próprio indivíduo, mesmo na ausência de alterações detectáveis em testes objetivos. Embora não comprometa diretamente o funcionamento cotidiano, o DCS pode representar um marcador inicial de doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer, exigindo acompanhamento clínico contínuo (Vale *et al.*, 2022).

Além disso, o Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) é considerado uma condição intermediária entre o envelhecimento normal e a demência. Nesse estágio, os testes cognitivos evidenciam déficits, embora as atividades diárias ainda permaneçam preservadas (Studart Neto; Feitosa, 2022). O CCL pode ser subdividido em amnésico, quando há comprometimento predominante da memória, e não amnésico, quando outras funções cognitivas, como atenção, linguagem ou funções executivas, apresentam alterações sem prejuízo significativo da memória. A identificação precoce dessa condição é essencial para a implementação de medidas preventivas e terapêuticas que possam retardar ou impedir sua progressão para quadros demenciais.

Diversos fatores de risco estão associados ao declínio cognitivo, dentre eles baixa escolaridade, sedentarismo, depressão e doenças crônicas, como hipertensão arterial sistêmica e

diabetes mellitus. Em contrapartida, fatores como prática regular de atividade física, participação social ativa e estímulo cognitivo contínuo podem exercer papel protetor contra o comprometimento das funções cognitivas (Horácio *et al.*, 2021). Dessa forma, compreende-se que o declínio cognitivo possui etiologia multifatorial, sendo influenciado por fatores biológicos, psicológicos, sociais e comportamentais.

Estudos epidemiológicos demonstram elevada prevalência de alterações cognitivas entre idosos. Pesquisa transversal realizada em Mossoró, Rio Grande do Norte, identificou prevalência de déficit cognitivo de 65,9% entre idosos residentes na comunidade, estando associada principalmente à idade avançada, analfabetismo, dependência funcional para atividades da vida diária e risco nutricional (Pereira *et al.*, 2020). Esses achados evidenciam que o envelhecimento cerebral está diretamente relacionado à vulnerabilidade funcional e social, bem como às condições nutricionais e ao suporte familiar disponível.

Corroborando esses dados, estudo realizado com idosos longevos assistidos por serviços de saúde suplementar revelou prevalência de declínio cognitivo de 85%, associada principalmente ao sexo feminino, baixa escolaridade, idade igual ou superior a 90 anos, diabetes mellitus e transtornos depressivos (Paula *et al.*, 2022).

Tais resultados reforçam que a longevidade, associada à presença de comorbidades crônicas e alterações emocionais, constitui importante fator de risco para o comprometimento cognitivo, destacando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar voltada ao cuidado integral da pessoa idosa.

Ademais, fatores psicossociais e comportamentais também desempenham influência significativa sobre a preservação cognitiva. Estudos recentes apontam que vínculos sociais fortalecidos, participação em atividades de lazer, maior escolaridade e ausência de transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão, estão relacionados a menor risco de declínio cognitivo (Santos *et al.*, 2024). Assim, torna-se fundamental a promoção de estratégias voltadas ao envelhecimento ativo e saudável, incentivando a inclusão social, a manutenção da autonomia e o fortalecimento da saúde mental dos idosos.

Os impactos do declínio cognitivo sobre a qualidade de vida são amplos e progressivos. Um dos principais prejuízos observados é a perda da autonomia para realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária, como higiene pessoal, preparo de refeições, administração financeira e uso de medicamentos. Nesse sentido, estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte evidenciou que idosos com perda cognitiva apresentam maior

dependência funcional nas atividades instrumentais da vida diária, demonstrando associação direta entre comprometimento cognitivo e redução da funcionalidade (Moraes, 2024).

Além disso, alterações cognitivas frequentemente comprometem a linguagem, a memória e a comunicação, favorecendo o isolamento social, especialmente quando associadas à perda auditiva. Também são frequentes impactos emocionais, incluindo sintomas depressivos e ansiosos, que contribuem para piora do bem-estar psicológico e aumento da vulnerabilidade ao desenvolvimento de demências, particularmente da Doença de Alzheimer (Moresco, 2022). O comprometimento cognitivo também interfere na mobilidade, no equilíbrio e na coordenação motora, aumentando o risco de quedas e de perda da independência funcional.

Diante desse cenário, a prevenção do declínio cognitivo constitui prioridade em saúde pública. Estratégias não farmacológicas, como estimulação cognitiva, treinamento de memória, atividade física regular, alimentação equilibrada e suporte psicossocial, vêm demonstrando resultados positivos na preservação das funções cognitivas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Segundo Yokomizo *et al.* (2020), programas estruturados de estimulação cognitiva favorecem a atenção, memória, linguagem, autoestima e interação social, além de contribuírem para a neuroplasticidade cerebral.

A prática regular de atividade física também apresenta papel relevante na prevenção do comprometimento cognitivo. Exercícios aeróbicos, treinamento de força e atividades de equilíbrio favorecem a saúde vascular cerebral e estimulam a liberação de neurotrofinas, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), promovendo melhora no desempenho cognitivo (Santos *et al.*, 2023). Durante a pandemia de COVID-19, Silva *et al.* (2022) observaram que a redução da mobilidade e do contato social esteve associada à piora significativa das funções cognitivas e motoras dos idosos, evidenciando a importância da manutenção de hábitos saudáveis mesmo em situações adversas.

Outro aspecto relevante refere-se ao suporte psicossocial e familiar, considerado essencial para a preservação cognitiva e emocional da população idosa. A participação em grupos sociais, atividades culturais e práticas religiosas contribui para a estimulação neural, redução do isolamento social e prevenção de transtornos depressivos. Nesse contexto, Brandão *et al.* (2020) identificaram associação entre comprometimento cognitivo e pior percepção da qualidade de vida em idosos com menor engajamento social.

Além das intervenções cognitivas e sociais, o controle adequado de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemias e doenças cardiovasculares, é

indispensável para prevenção das alterações cognitivas, uma vez que essas condições favorecem alterações vasculares cerebrais e comprometimento neurológico. Assim, a adesão ao tratamento medicamentoso, o acompanhamento multiprofissional e as ações de educação em saúde configuram estratégias fundamentais para promoção de um envelhecimento saudável e preservação da autonomia funcional dos idosos.

Nesse sentido, as intervenções multidisciplinares vêm ganhando destaque devido à sua eficácia na prevenção e no retardamento do declínio cognitivo. Tais estratégias integram abordagens cognitivas, físicas, nutricionais e psicossociais, promovendo cuidado integral ao idoso e contribuindo para manutenção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2021). Dessa forma, compreender os fatores associados ao declínio cognitivo e os impactos dessa condição torna-se essencial para elaboração de políticas públicas e estratégias de cuidado voltadas à promoção do envelhecimento saudável.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é identificar e analisar evidências científicas publicadas acerca do declínio cognitivo em idosos e dos fatores associados à sua prevenção, progressão e manejo, com ênfase na qualidade de vida, no suporte social, na estimulação cognitiva e no estilo de vida. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar.

A revisão foi desenvolvida com base em estudos publicados em periódicos científicos nacionais e internacionais, disponíveis em bases de dados de acesso aberto. O levantamento dos artigos considerou publicações dos últimos seis anos, incluindo estudos nos idiomas português e inglês. Para a busca, foram utilizados descritores combinados como “declínio cognitivo”, “idosos”, “qualidade de vida”, “estimulação cognitiva”, “comprometimento cognitivo leve” e “neuroplasticidade”, além de outros termos relacionados ao envelhecimento e à função cognitiva, a fim de garantir uma análise abrangente e atualizada da temática.

Os critérios de inclusão que foram adotados para essa revisão: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2025, a fim de priorizar estudos atualizados e alinhados às discussões contemporâneas sobre cognição e envelhecimento; estudos que abordam diretamente o declínio cognitivo em idosos, incluindo declínio cognitivo leve, comprometimento cognitivo subjetivo, estratégias de prevenção, intervenção e estimulação cognitiva; pesquisas que analisam a relação entre declínio cognitivo e fatores como qualidade de vida, sedentarismo, suporte social, saúde

mental e funcionalidade; trabalhos disponíveis em texto completo e publicados em periódicos científicos revisados por pares; publicações em inglês e português, desde que o conteúdo for acessível e relevante para o tema da pesquisa.

Os critérios de exclusão que foram adotados para essa revisão: estudos que abordam exclusivamente doenças psiquiátricas severas, como esquizofrenia ou transtornos afetivos graves, sem relação direta com o declínio cognitivo em idosos; artigos voltados exclusivamente a populações não idosas (menores de 60 anos); estudos com enfoque exclusivo em demência avançada, Alzheimer em estágio terminal ou outras condições que não abordam estratégias preventivas ou o início do declínio cognitivo; trabalhos duplicados em diferentes bases de dados ou com acesso restrito ao texto completo; e resumos, cartas ao editor, revisões não sistematizadas ou estudos sem rigor metodológico adequado.

Esses critérios permitirão selecionar estudos que realmente contribuem para a compreensão do fenômeno do declínio cognitivo desde suas fases iniciais até os fatores de risco e proteção, mantendo o foco em abordagens que consideram o envelhecimento ativo e saudável.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstra que o declínio cognitivo em idosos apresenta repercussões significativas sobre a autonomia funcional, a saúde mental e a qualidade de vida, configurando-se como uma condição multifatorial associada a fatores biológicos, psicológicos, sociais e comportamentais. Os achados evidenciam que alterações cognitivas relacionadas à memória, atenção, linguagem e funções executivas comprometem progressivamente a capacidade funcional do indivíduo, interferindo diretamente na realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária (Pereira *et al.*, 2020; Paula *et al.*, 2022).

Os resultados observados na literatura indicam que idosos com comprometimento cognitivo apresentam maior dependência funcional, sobretudo em atividades relacionadas à administração de medicamentos, controle financeiro, preparo de refeições e interação social. Nesse contexto, Moraes (2024) identificou associação significativa entre declínio cognitivo e prejuízo nas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), demonstrando que a perda cognitiva interfere diretamente na independência e no desempenho funcional da população idosa. Esses achados reforçam que o comprometimento cognitivo não se limita às alterações neurológicas isoladas, mas repercute de maneira ampla sobre a funcionalidade e o bem-estar biopsicossocial.

Além das repercussões funcionais, a literatura aponta importante associação entre declínio cognitivo e alterações emocionais. Estudos demonstram maior prevalência de sintomas depressivos, ansiedade, isolamento social e redução da autoestima entre idosos com comprometimento cognitivo, evidenciando relação bidirecional entre saúde mental e cognição (Moresco; Silveira, 2022). A redução da participação social, frequentemente associada às dificuldades cognitivas e comunicativas, favorece o agravamento do sofrimento psíquico e contribui para pior percepção da qualidade de vida. Brandão *et al.* (2020) observaram que idosos com menor engajamento social apresentaram pior desempenho cognitivo e maior comprometimento da qualidade de vida, destacando a relevância das relações interpessoais como fator protetor.

No que se refere aos fatores associados ao declínio cognitivo, os estudos analisados evidenciam influência significativa da idade avançada, baixa escolaridade, sedentarismo e presença de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. Pereira *et al.* (2020) identificaram prevalência elevada de déficit cognitivo em idosos residentes na comunidade, associada principalmente ao analfabetismo, dependência funcional e risco nutricional. De maneira semelhante, Paula *et al.* (2022) observaram maior prevalência de declínio cognitivo em idosos longevos do sexo feminino, com baixa escolaridade e presença de doenças metabólicas e transtornos depressivos.

A literatura também demonstra que fatores comportamentais exercem influência direta sobre a preservação das funções cognitivas. O comportamento sedentário, por exemplo, foi associado à piora do desempenho cognitivo e ao aumento do risco de comprometimento funcional entre idosos comunitários (Horácio; Avelar; Danielewicz, 2021). Em contrapartida, a prática regular de atividade física apresenta importante efeito neuroprotetor, favorecendo a vascularização cerebral, a neuroplasticidade e a liberação de fatores neurotróficos, como o BDNF. Santos *et al.* (2023) demonstraram que idosos fisicamente ativos apresentaram melhor desempenho cognitivo e menor progressão do comprometimento funcional quando comparados a indivíduos sedentários.

Outro aspecto amplamente discutido nos estudos refere-se à importância da estimulação cognitiva como estratégia de prevenção e retardamento do declínio cognitivo. Programas estruturados envolvendo treinamento de memória, linguagem, atenção e raciocínio lógico apresentaram resultados positivos na manutenção das funções cognitivas, na interação social e na autoestima dos idosos. Yokomizo *et al.* (2020) destacam que intervenções cognitivas

regulares favorecem a plasticidade neural e contribuem para melhora da qualidade de vida, especialmente quando associadas ao suporte psicossocial e às atividades coletivas.

Durante o período da pandemia de COVID-19, estudos evidenciaram agravamento das alterações cognitivas e emocionais em idosos submetidos ao isolamento social prolongado. Silva *et al.* (2022) observaram piora significativa das funções cognitivas e motoras associada à redução da mobilidade, interrupção das atividades sociais e diminuição da estimulação cognitiva. Esses achados reforçam que fatores ambientais e sociais exercem papel fundamental na manutenção da cognição e da funcionalidade da população idosa.

No contexto clínico e assistencial, os resultados analisados demonstram que intervenções multidisciplinares apresentam maior eficácia na prevenção e no manejo do declínio cognitivo. Estratégias envolvendo acompanhamento multiprofissional, atividade física, suporte familiar, alimentação equilibrada, controle de doenças crônicas e estimulação cognitiva contribuem para preservação da autonomia e melhoria da qualidade de vida dos idosos (Carvalho *et al.*, 2021). Dessa forma, o cuidado integral mostra-se essencial diante da complexidade e multifatorialidade do comprometimento cognitivo.

Entretanto, a literatura científica ainda apresenta divergências relacionadas à prevalência do declínio cognitivo e à magnitude dos fatores associados, especialmente devido às diferenças metodológicas entre os estudos, aos instrumentos utilizados para avaliação cognitiva e às características sociodemográficas das populações investigadas. Além disso, observa-se variabilidade quanto aos critérios diagnósticos empregados para definição de comprometimento cognitivo leve e declínio cognitivo subjetivo, dificultando comparações diretas entre os estudos analisados (Sturdar Neto; Feitosa, 2022).

Nesse sentido, os resultados encontrados sugerem que o declínio cognitivo deve ser compreendido como importante condição clínica e social associada ao envelhecimento, exigindo estratégias preventivas e terapêuticas contínuas. A identificação precoce dos fatores de risco, associada à implementação de medidas multidisciplinares de promoção da saúde física, mental e social, mostra-se fundamental para redução dos impactos funcionais e emocionais decorrentes das alterações cognitivas, contribuindo para um envelhecimento ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

#### 4 CONCLUSÃO

O declínio cognitivo em idosos configura-se como um importante problema de saúde pública, especialmente diante do crescimento progressivo da população idosa e do aumento da expectativa de vida. Conforme evidenciado ao longo deste estudo, o comprometimento das funções cognitivas interfere diretamente na autonomia, funcionalidade, qualidade de vida e bem-estar biopsicossocial da pessoa idosa, podendo evoluir para condições mais graves, como o comprometimento cognitivo leve e as demências.

Observou-se que o declínio cognitivo possui etiologia multifatorial, estando relacionado a fatores biológicos, psicológicos, sociais e comportamentais. Entre os principais fatores associados destacam-se a idade avançada, baixa escolaridade, sedentarismo, doenças crônicas, isolamento social e transtornos emocionais, como ansiedade e depressão. Em contrapartida, verificou-se que hábitos saudáveis, prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, estímulo cognitivo contínuo e fortalecimento das relações sociais exercem papel protetor na preservação das funções cognitivas.

Os estudos analisados demonstraram que intervenções multidisciplinares e estratégias não farmacológicas apresentam resultados positivos na manutenção da cognição, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, ações de estimulação cognitiva, programas de exercícios físicos, suporte psicossocial e acompanhamento multiprofissional revelam-se fundamentais para promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Além disso, destaca-se a importância da identificação precoce das alterações cognitivas, possibilitando intervenções preventivas e terapêuticas capazes de retardar a progressão do comprometimento cognitivo e reduzir impactos funcionais e emocionais. Dessa forma, torna-se indispensável o fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde da pessoa idosa, com ampliação do acesso aos serviços de prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação cognitiva.

Conclui-se, portanto, que a promoção da saúde cognitiva deve ser compreendida de forma integral e contínua, envolvendo não apenas o cuidado clínico, mas também ações educativas, sociais e familiares que favoreçam a autonomia, a inclusão social e a qualidade de vida da população idosa. Assim, espera-se que este estudo contribua para ampliação do conhecimento científico acerca do declínio cognitivo e incentive novas pesquisas e estratégias de cuidado direcionadas ao envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

BRANDÃO, B. M. L. S. et al. *Relação da cognição e qualidade de vida entre idosos comunitários*. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, supl. 3, e20190030, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/zshHQQBWNfPvzwmwC6bmbH8R/>. Acesso em: 30 maio 2025.

CARVALHO, F. A. et al. *Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor para idosos: uma intervenção multidisciplinar*. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 55, e20210234, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DqGRm7bS7fKJKbsfwZGYkhD/>. Acesso em: 30 maio 2025.

FIRMINO, R. G. et al. *Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção online em tempos de pandemia*. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 33, e3508, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/bXdfzgP5GxTWwMhL7FHL7xd/>. Acesso em: 30 maio 2025.

HORACIO, P. R.; AVELAR, N. C. P.; DANIELEWICZ, A. L. *Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários*. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14468>. Acesso em: 30 maio 2025.

MORESCO, H. L.; SILVEIRA, M. M. da. *Desempenho cognitivo, qualidade de vida e uso de psicofármacos por idosos*. Revista Kairós-Gerontologia, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 739-754, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/48495>. Acesso em: 30 maio 2025.

MORAIS, E. B. L. de. *Declínio cognitivo e desempenho funcional em AIVD: análise de pessoas idosas residentes na comunidade*. 2024. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/61173>. Acesso em: 30 maio 2025.

PAULA, T. C. M. de et al. *Prevalência e fatores associados ao declínio cognitivo em idosos longevos assistidos na saúde suplementar*. International Journal of Development Research, v. 12, p. 25051, 2022. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/preval%C3%Aancia-e-fatores-associados-ao-decl%C3%ADnio-cognitivo-em-idosos-longevos-assistidos-na-sa%C3%BAde>. Acesso em: 30 maio 2025.

PEREIRA, X. B. F. et al. *Prevalência e fatores associados ao déficit cognitivo em idosos na comunidade*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 2, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/gLNKvxJCwNqCZRGKHjh3yMG/>. Acesso em: 30 maio 2025.

SANTOS, F. S. et al. *Fatores que influenciam o rebaixamento cognitivo de pessoas idosas*. Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 24, e15927, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/15927>. Acesso em: 30 maio 2025.

SANTOS, M. R. et al. *Comprometimento cognitivo e fatores associados em uma população idosa brasileira*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, n. 4, p. 2101-2110, 2023. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2023000400210&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2023000400210&script=sci_arttext). Acesso em: 30 maio 2025.

em: 30 maio 2025.

SILVA, T. C. da et al. *Impacto da pandemia da COVID-19 nas funções cognitivas e motoras de pessoas idosas: um estudo coorte de 3 anos*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 2, e220146, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/H3hD3VD3MqRtbV9yxmYzs3S/>. Acesso em: 30 maio 2025.

SILVA, T. C. da et al. *Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 3, p. 1231-1240, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bZsMWdLRffxbwQbnvpbc88z/>. Acesso em: 30 maio 2025.

STUDART NETO, A.; FEITOSA, R. R. P. *Declínio cognitivo subjetivo e comprometimento cognitivo leve*. In: PRONEURO C2V3. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2022. p. 117-139. DOI: <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-496-7.C0003>.

VALE, F. A. C.; TELLAROLI, C.; ALMEIDA, M. L.; BALIEIRO JUNIOR, A. P. *Declínio cognitivo subjetivo*. In: PRONEURO C3V1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2022. p. 11-39. DOI: <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-666-4.C0002>.

WEI, B. Z. et al. *The relationship of omega-3 fatty acids with dementia and cognitive decline: evidence from prospective cohort studies of supplementation, dietary intake, and blood markers*. American Journal of Clinical Nutrition, v. 117, n. 6, p. 1096-1109, 2023.

YOKOMIZO, J. E. T. et al. *Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção*. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 3, p. 849-859, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/bXdfzgP5GxTWwMhL7FHL7xd/>. Acesso em: 30 maio 2025.