

TREINAMENTO COGNITIVO DA FUNÇÃO EXECUTIVA NA PESSOA IDOSA COMO ESTRATÉGIA PARA MINIMIZAR O DECLÍNIO COGNITIVO: REVISÃO SISTEMÁTICA

COGNITIVE TRAINING OF EXECUTIVE FUNCTION IN THE ELDERLY AS A STRATEGY TO MINIMIZE COGNITIVE DECLINE

Gustavo Pinheiro Duarte Alves¹
Byanca Eugênia Duarte Silva²
Francisca Maisa Maciel Gomes de Almeida³
Heloísa Cavalcante Lacerda⁴

RESUMO: Esse artigo buscou analisar a importância da estimulação cognitiva das funções executivas em pessoas idosas e suas implicações na mitigação do declínio funcional e risco de demências. A metodologia caracteriza-se como uma revisão sistemática de natureza teórica e qualitativa, realizada nas bases SciELO e BVS com o auxílio de operadores booleanos e suporte de ferramentas de inteligência artificial. Foram selecionados 8 artigos publicados entre 2021 e 2026. Os resultados demonstram que treinamentos cognitivos computadorizados e intervenções online promovem melhorias significativas em domínios como atenção e memória, evidenciando a neuroplasticidade no envelhecimento. Além disso, oficinas artísticas auxiliam na ressignificação da velhice, enquanto a velocidade da marcha destaca-se como marcador clínico precoce superior ao teste TUG. O estudo também ressalta a importância do suporte sistematizado aos cuidadores. Conclui-se que a manutenção da autonomia exige uma abordagem multidimensional e interdisciplinar. Embora os achados sejam promissores, aponta-se a necessidade de novos estudos longitudinais com maior rigor metodológico para consolidar tais estratégias como políticas públicas de saúde.

Palavras-chave: Funções executivas. Pessoa idosa. Treinamento cognitivo. Declínio cognitivo.

¹ Discente do curso de psicologia pelo Centro Universitário Santa Maria.

² Mestra pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG); Docente do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

³ Mestra em ensino de Ciências Sociais pela Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UERN; Docente do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

⁴ Docente do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

ABSTRACT: This article sought to analyze the importance of cognitive stimulation of executive functions in elderly individuals and its implications for mitigating functional decline and the risk of dementia. The methodology is characterized as a systematic review of a theoretical and qualitative nature, conducted in the SciELO and BVS databases using Boolean operators and the support of artificial intelligence tools. Eight articles published between 2021 and 2026 were selected. The results demonstrate that computerized cognitive training and online interventions promote significant improvements in domains such as attention and memory, highlighting neuroplasticity in aging. Furthermore, artistic workshops assist in the resignification of old age, while gait speed emerged as a superior early clinical marker compared to the TUG test. The study also emphasizes the importance of systematized support for caregivers. It is concluded that maintaining autonomy requires a multidimensional and interdisciplinary approach. Although findings are promising, the need for further longitudinal studies with greater methodological rigor is highlighted to consolidate these strategies as public health policies.

Keywords: Executive functions. Elderly. Cognitive training. Cognitive decline.

INTRODUÇÃO

2

O envelhecimento no cenário contemporâneo vem ganhando cada vez mais destaque no campo científico. Ao assumir importante papel dentro do estudo dos processos humanos, esse fenômeno vem exigindo a elaboração de estratégias mais integrativas para a garantia de uma saúde que ultrapasse as barreiras físicas, mas assuma posição sinônima de bem-estar (Yassuda; Fliegel, 2016).

Essa tendência investigativa justifica-se em consequência da senescência populacional global. No território brasileiro, como exemplo, houve um aumento significativo de quase 60% na taxa de pessoas com idade igual ou superior entre os anos de 2010 e 2022 (IBGE, 2022).

Esses números significativos abrem margem para uma discussão importante sobre esse fenômeno, convidando a sociedade a se questionar o que caracterizaria esse período e quais seriam suas consequências. Souza (2022) aponta que o envelhecimento não é um processo simples e de bases exclusivamente fisiológicas, pois compreende um contexto integrativo do ser. Assim, não se deve tomar por estigma as limitações biológicas, mas também as nuances psicológicas e emocionais.

Considerando esses fatores, fomenta-se a importância de estudos dedicados à análise das funções executivas com esse público, tais como memória, processos atencionais, raciocínio, controle inibitório. Esse conhecimento poderá culminar em respostas que auxiliem na compreensão de quais e como essas funções devem ser estimuladas para a contribuição de uma vida de melhor qualidade e mais autônoma. Fonseca (2014) apresenta que as funções executivas fazem parte das funções cognitivas, mas o campo da cognição é mais abrangente, pois é a coesão do conjunto de funções mentais.

Seguindo ainda o pensamento de Fonseca (2014), é a partir das funções executivas que o sujeito otimiza o seu desempenho cognitivo e melhora suas respostas adaptativas às situações que exigem que o indivíduo operacionalize em seu cotidiano e em momentos de aprendizagem. Desse modo, as funções executivas tendem a sofrer declínios naturais com o avanço da idade, o que ocasiona prejuízos de ordem física, social e emocional (Beckert; Irigaray; Trentini, 2012).

No estudo sobre o desenvolvimento humano, Dias e Seabra (2013) descrevem as funções executivas como o conjunto de habilidades mentais que regem nossos comportamentos, emoções e pensamentos. Seus pilares (inibição, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva) servem de base para processos mais elaborados, como planejar o futuro e tomar decisões. Os autores delineiam o curso do desenvolvimento das funções executivas, que inicia na primeira infância e se consolida apenas na adolescência ou início da vida adulta, e discutem a importância dessas capacidades para a aprendizagem e adaptação comportamental.

As análises de Souza (2022) permitem observar como a velhice se posiciona nas estruturas sociais e no desenvolvimento pessoal dentro do contexto atual. As noções sobre o que significa ser idoso são construídas coletivamente e impactam diretamente a vivência individual, demandando uma constante reconstrução da identidade e das habilidades funcionais frente às redes de apoio e ao meio externo.

Existe uma pluralidade marcante entre os idosos, englobando diferenças de caráter morfológico, psicológico e econômico, o que torna o debate sobre qualidade de vida e saúde mental ainda mais complexo. Amplos são os âmbitos que se correlacionam e influenciam esse processo, reforçando o envelhecimento enquanto um fenômeno holístico, em que genética, contexto ambiental e hábitos cotidianos se apresentam como seus pilares constitutivos (Corrêa; Veríssimo, 2025).

Destarte, o tema proposto se mostra salutar em virtude da complexidade de se estudar a pessoa idosa e os processos psicossociais que estão atrelados a essa faixa etária durante o curso

de psicologia. Por mais que a terceira idade seja vista pelo senso comum como a “última” fase de vida esperada de um ser humano em um processo normativo, o período do envelhecer também merece um foco especial e estudos que possam vir a contribuir ainda mais na qualidade de vida dos sujeitos.

Nesse contexto, este trabalho estabelece como objetivo central analisar a relevância da estimulação cognitiva das funções executivas em pessoas idosas, bem como suas implicações na mitigação do declínio funcional e na redução dos riscos de quadros demenciais e neurodegenerativos. Para orientar o percurso investigativo, definiu-se a seguinte pergunta norteadora: de que maneira as funções cognitivas devem ser estimuladas para favorecer a manutenção da autonomia e o fortalecimento da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento?

METODOLOGIA

Caracterizado como uma pesquisa teórica de cunho qualitativo, este trabalho ancora-se no método de revisão sistemática para investigar as temáticas propostas. Conforme destaca Godoy (1995), a abordagem qualitativa desempenha uma função central na análise de fenômenos humanos ao possibilitar um entendimento aprofundado das interações sociais e de suas transformações em variados cenários, indo além da observação superficial.

4

Complementarmente, a adoção da revisão sistemática fundamenta-se na necessidade de imprimir rigor científico à identificação e ao exame das evidências, garantindo, conforme preconizado por Galvão e Pereira (2014), a transparência do percurso metodológico e a mitigação de vieses que pudessem comprometer a integridade da investigação. Desse modo, enquanto objetivo estruturante da presente pesquisa, o estudo buscou analisar a importância da estimulação cognitiva das funções executivas em pessoas idosas e possíveis implicações na redução do risco de quadro demencial e neurodegenerativo.

Como estratégia de busca nas bases de dados SciELO e BVS, foram utilizadas combinações sistemáticas de um descritor com todos os demais termos selecionados após a análise de possibilidades referentes ao eixo temático por meio do operador booleano 'AND'. Como resultado, as pesquisas foram realizadas com combinações como “*Treinamento cognitivo*” AND “*Pessoa Idosa*”, “*Treinamento cognitivo*” AND “*Função Executiva*”, “*Treinamento cognitivo*” AND “*Doença de Alzheimer*” e “*Treinamento cognitivo*” AND “*Declínio Cognitivo*”.

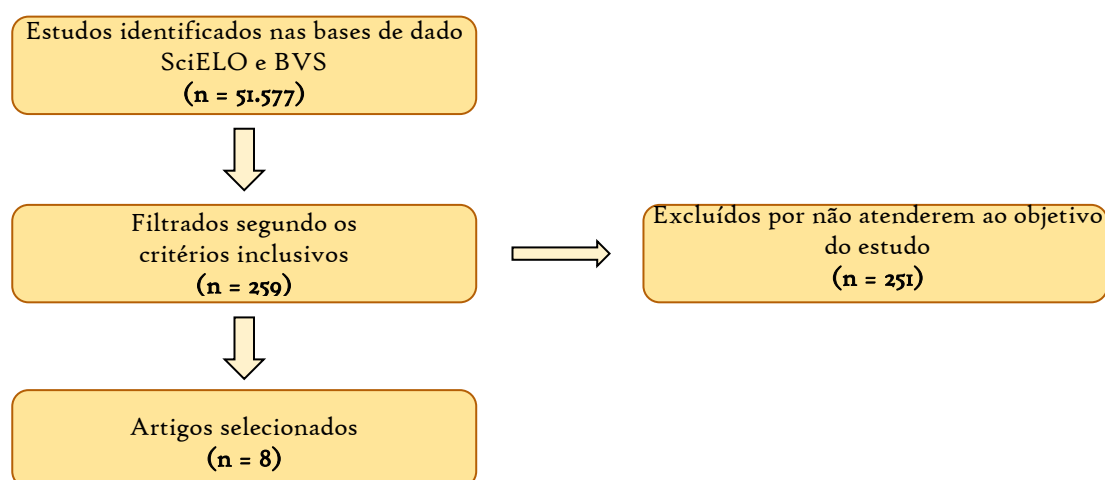
Diante dos resultados preliminares, aplicou-se a primeira etapa de filtragem por meio dos critérios inclusivos, sendo considerados artigos publicados na lacuna temporal de 5 anos (2021 a 2026), em português ou inglês, de conteúdo congruente com o objetivo proposto. Para viabilizar a análise integral das evidências em língua estrangeira, utilizou-se o suporte do ChatGPT no processo de tradução e sistematização dos dados. Na segunda etapa, foram excluídos estudos que consistiam em revisões de literatura, editoriais, teses e dissertações; estudos que incluíam idosos com diagnóstico prévio de quadros demenciais em estágio moderado e avançado; estudos que avaliam intervenções, exclusivamente, farmacológicas ou treinos cognitivos que não abordassem as funções executivas; artigos duplicados nas bases de dados ou que não apresentassem dados suficientes para análise. Por fim, foi realizada uma triagem por leitura de títulos e resumo, a qual, após esse último estágio, resultou na seleção final de 8 (oito) artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados investigaram fatores relacionados ao treinamento cognitivo da função executiva na pessoa idosa como estratégia para minimizar o declínio cognitivo e favorecer a manutenção da funcionalidade, com possíveis implicações na redução do risco de quadros demenciais e neurodegenerativos. Destes foram coletados como dados: autor, ano, tipo de estudo, análise e a síntese das evidências para os fins propostos. Visando uma melhor organização, estas informações foram estruturadas na Tabela I, disposta a seguir:

5

Tabela I - Processo de seleção dos artigos



Fonte: ALVES G. P. D. *et al.*, 2026.

A estruturação descritiva dos resultados e a organização das evidências coletadas foram otimizadas por meio do uso assistido de sistemas de inteligência artificial (IA). Enquanto o NotebookLM facilitou a ancoragem dos dados diretamente nas fontes primárias da revisão, o ChatGPT atuou na tradução técnica dos artigos em língua inglesa e na sistematização lógica dos resumos apresentados no Quadro I. Este suporte tecnológico permitiu uma análise integrada mais robusta, funcionando como ferramenta complementar ao processo analítico humano, sem substituir a avaliação crítica essencial ao delineamento qualitativo do estudo.

Quadro I - Caracterização dos artigos selecionados

ORDEM	AUTOR	ANO	TÍTULO	RESULTADOS
1	FERREIRA, L. D. C.; DEMOLY, K. R. do A.; PEREIRA, Y. V.	2024	Transformações cognitivas nas trajetórias de envelhecimento e longevidade em Saúde Mental	A pesquisa revelou que o envelhecer, inicialmente associado pelos usuários do CAPS a sentimentos de fragilidade e limitações físicas, foi ressignificado por meio de oficinas cenopoéticas. A intervenção promoveu transformações cognitivas e emocionais, resultando na adoção de novas condutas de autocuidado, autonomia e cultivo da alegria. Esses achados demonstram que o uso de múltiplas linguagens artísticas favorece o alívio do sofrimento psíquico e a construção de trajetórias de longevidade mais saudáveis.
2	KUO, M. C. C.; CHIU, A. T. S.	2025	Effects of computerized cognitive training for cognitive and visually impaired: one-group pre- and post-test design	O estudo demonstrou que o Treinamento Cognitivo Computadorizado (TCC) auditivo promoveu melhoras significativas na atenção e memória de idosos com deficiências cognitivas e visuais coexistentes. Os resultados indicaram ganhos expressivos em testes de dígitos, memória e aprendizagem verbal, evidenciando a eficácia de intervenções adaptadas e a preservação da neuroplasticidade, com resultados mais acentuados em participantes relativamente mais jovens. Os achados confirmam a viabilidade de protocolos de baixa intensidade baseados em estímulos sonoros para mitigar o declínio cognitivo e favorecer a autonomia nessa população.

3	ALMEIDA, I. G. S. <i>et al.</i>	2025	Percepções de terapeutas ocupacionais sobre a intervenção com cuidadores de pessoas idosas com doença de Alzheimer: uma análise qualitativa	O estudo evidenciou que cuidadores de idosos com Alzheimer enfrentam elevados níveis de sobrecarga, estresse e fadiga, condições que impactam negativamente seu desempenho ocupacional e saúde mental. As intervenções dos terapeutas ocupacionais são abrangentes, fundamentadas em estratégias de psicoeducação, acolhimento, organização da rotina e incentivo ao autocuidado, visando mitigar o impacto das demandas de cuidado e instrumentalizar o manejo da doença. Embora barreiras como conflitos familiares e a alta rotatividade de cuidadores dificultam a implementação das ações, os achados confirmam que o suporte específico ao cuidador é essencial para promover seu bem-estar e garantir a qualidade da assistência prestada ao idoso.
4	SOUZA, M. M. <i>et al.</i>	2022	Can timed up and go subtasks predict functional decline in older adults with cognitive impairment?	O estudo demonstrou que o teste Timed Up and Go (TUG) e suas subtarefas não foram preditores significativos do declínio funcional em idosos com Comprometimento Cognitivo Leve e Doença de Alzheimer leve após 32 meses de acompanhamento. Embora os participantes que apresentaram declínio funcional tenham exibido alterações específicas, a análise estatística rejeitou a hipótese de que o teste possua sensibilidade para antecipar perdas funcionais nessa população. Os achados sugerem que, apesar de sua utilidade clínica geral, o TUG isoladamente não é capaz de prever a evolução da dependência funcional em idosos com quadros neurodegenerativos iniciais.
5	JAEGER, A. <i>et al.</i>	2026	Spatial memory retrieval under cueing in behavioral frontotemporal dementia and Alzheimer's disease	O estudo demonstrou que pacientes com demência frontotemporal variante comportamental (bvFTD) e doença de Alzheimer (DA) apresentam comprometimentos severos e de magnitude comparável na memória episódica espacial. No entanto, os grupos diferenciam-se na capacidade de utilizar suportes externos. Os achados sugerem que a DA é marcada por déficits no processamento

				atencional que impedem o uso eficaz de pistas ambientais, enquanto na bvFTD essa integração permanece preservada, oferecendo um potencial marcador para a diferenciação clínica entre as duas condições.
6	CEZAR, N. O. de C. <i>et al.</i>	2021	Changes in executive function and gait in people with mild cognitive impairment and Alzheimer disease	O estudo longitudinal de 32 meses revelou que a velocidade da marcha diminuiu significativamente em idosos com cognição preservada e com Doença de Alzheimer (DA) leve, enquanto a função executiva (FE) permaneceu estável ou apresentou melhora em todos os grupos analisados. Os resultados indicaram que não houve associação significativa entre as alterações na marcha e na FE, sugerindo que o declínio motor precede o prejuízo cognitivo frontal nessa população. Os achados reforçam que a redução na velocidade de caminhada atua como um marcador precoce de declínio cognitivo, destacando a importância de priorizar a avaliação da marcha na prática clínica para viabilizar intervenções preventivas oportunas.
7	HAGHIGHI, A. H. <i>et al.</i>	2023	Effect of multimodal exercise training on physical fitness indices, cognitive status, and depressive symptoms in Alzheimer's disease	O estudo evidenciou que o treinamento de exercício multimodal (TMM) promoveu melhoras significativas na força muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico em homens com Doença de Alzheimer leve a moderada. A intervenção também resultou em uma redução relevante dos sintomas depressivos, destacando a eficácia do exercício combinado na promoção da saúde mental dessa população. Entretanto, não foram observadas alterações estatisticamente significativas no estado cognitivo ou na resistência aeróbica após as 12 semanas de protocolo. Os achados indicam que, embora o TMM seja uma ferramenta potente para a funcionalidade física e o bem-estar emocional, ele não reverteu o declínio cognitivo global ou a capacidade aeróbica no período avaliado.

8	FIRMINO, R. G. <i>et al.</i>	2025	Estimulação cognitiva em idosos: uma proposta de intervenção online em tempos de pandemia.	O estudo demonstrou que a estimulação cognitiva online, realizada via plataforma virtual durante a pandemia, promoveu melhorias significativas no estado mental global e na metamemória de idosos, com destaque para os ganhos nos domínios da atenção e adoção de estratégias. A intervenção grupal resultou em discretas evoluções na capacidade funcional para atividades instrumentais e auxiliou na manutenção da saúde emocional, mitigando sintomas depressivos. Os achados confirmam que o formato remoto é uma ferramenta eficaz para potencializar funções cognitivas e fortalecer vínculos sociais, consolidando-se como uma estratégia viável e segura para a promoção do envelhecimento saudável em contextos de isolamento.
---	---------------------------------	------	--	---

Fonte: ALVES G. P. D. *et al.*, 2026.

Os achados desta revisão indicam que estimular as funções executivas traz ganhos reais para a cognição dos idosos, com intervenções cognitivas e psicossociais exercendo um papel transformador. Segundo Ferreira, Demoly e Pereira (2024), o uso de oficinas cenopoéticas foi essencial para que os participantes pudessem dar novos sentidos à velhice, o que resultou em mais independência e autocuidado, além da diminuição do sofrimento mental. Paralelamente, Firmino *et al.* (2025) observaram que programas de estimulação cognitiva via internet melhoraram não apenas a atenção e a metamemória, mas também o estado mental como um todo, servindo como um suporte relevante para a saúde emocional (Beckert; Trigaray; Trentini, 2012).

Ao examinar os resultados das intervenções, Kuo e Chiu (2025) identificaram que o uso de computadores para treinos cognitivos focados na audição gerou benefícios claros para a atenção e memória. Esses avanços foram percebidos de forma mais acentuada nos idosos com menor idade cronológica dentro da amostra, o que reforça o entendimento de que a neuroplasticidade permanece ativa com o passar dos anos.

Seguindo essa linha analítica, os achados de Haghighi *et al.* (2023) mostraram que exercícios físicos multimodais são capazes de melhorar a força, o equilíbrio e o bem-estar

emocional, combatendo sintomas depressivos. Contudo, observou-se que esse modelo de atividade física não provocou alterações significativas na cognição global dos participantes durante o tempo de acompanhamento da pesquisa (Yassuda; Fliegel, 2016).

Ao tratar da situação de quem cuida, Almeida *et al.* (2025) apontaram que esses indivíduos costumam enfrentar altos índices de estresse e sobrecarga. Os autores defendem que, para qualificar a assistência ao idoso, é indispensável investir em estratégias de psicoeducação, no planejamento das tarefas diárias e no oferecimento de suporte emocional.

No que diz respeito aos indicadores clínicos, as evidências de Souza *et al.* (2022) indicam que o teste *Timed Up and Go* (TUG) não consegue antecipar a perda de autonomia em idosos que apresentam Alzheimer inicial ou comprometimento cognitivo leve. Em um sentido diferente, o estudo de Cezar *et al.* (2021) revelou que a redução na velocidade do andar é um sinal precoce e muito útil para identificar o declínio da mente, ocorrendo mesmo quando as funções executivas ainda parecem preservadas. Esses achados sugerem que monitorar a forma como o idoso caminha pode ser uma estratégia clínica mais precisa do que confiar apenas no resultado do TUG (Pereira, 2010).

Jaeger *et al.* (2026) observaram que, embora falhas na memória espacial ocorram tanto no Alzheimer quanto na demência frontotemporal, a forma como os pacientes interagem com o ambiente é distinta. No Alzheimer, dificuldades de atenção atrapalham o uso de pistas externas, algo que permanece preservado na demência frontotemporal, permitindo que essa diferença seja usada no diagnóstico clínico. De maneira geral, os dados confirmam que a qualidade de vida na velhice depende de intervenções que sejam diversificadas e personalizadas (Caetano; Silva; Silveira, 2017).

A eficácia de treinos cognitivos presenciais e remotos foi comprovada pela melhora em funções como memória, atenção e metamemória (Kuo; Chiu, 2025; Firmino *et al.*, 2025). Esses resultados sustentam a tese de que a neuroplasticidade segue ativa durante o envelhecimento, sendo potencializada por atividades organizadas e constantes. Por fim, as estratégias online surgem como uma solução importante para facilitar o acesso e combater os efeitos do isolamento social (Fonseca, 2014).

No campo psicossocial, os resultados de Ferreira, Demoly e Pereira (2024) reforçam a importância de intervenções que considerem aspectos subjetivos do envelhecimento. A ressignificação da velhice e o uso de linguagens artísticas indicam que o cuidado em saúde

mental deve ir além da dimensão biomédica, incorporando práticas expressivas e culturais (Yassuda; Fliegel, 2016).

No que diz respeito à atividade física, os achados de Haghighi *et al.* (2023) indicam que, embora não tenha ocorrido uma melhora cognitiva estatisticamente relevante no período avaliado, os ganhos na saúde mental e no condicionamento físico foram evidentes. Esses resultados estão em sintonia com a literatura que associa o exercício à diminuição de sintomas depressivos e ao aumento do bem-estar em idosos com quadros de demência. Tal cenário sugere que, para que efeitos positivos sejam percebidos também na cognição, talvez sejam necessários protocolos de treinamento mais intensos ou aplicados por um tempo mais prolongado (Escorsim, 2021).

A detecção de sinais que antecipem a perda cognitiva ainda é um processo bastante desafiador. Verificou-se que o teste TUG não teve sucesso em prever a evolução do declínio funcional (Souza *et al.*, 2022), enquanto o monitoramento da velocidade da marcha se mostrou um caminho bem mais eficaz (Cezar *et al.*, 2021). Tais evidências reforçam a teoria de que pequenas falhas motoras iniciais são, muitas vezes, o primeiro reflexo de processos neurodegenerativos em curso.

Adicionalmente, os achados de Jaeger *et al.* (2026) contribuem para o refinamento diagnóstico entre diferentes tipos de demência, destacando a relevância da avaliação da memória espacial e da capacidade de uso de pistas ambientais. Essa diferenciação é fundamental para intervenções mais direcionadas e eficazes.

Os resultados desta revisão sistemática confirmam que o suporte cognitivo, físico e psicossocial é vital para manter a autonomia e o bem-estar mental de idosos, com benefícios expressivos para aqueles diagnosticados com Alzheimer ou outros declínios da cognição. Conforme evidenciado por Ferreira, Demoly e Pereira (2024), essas ações permitem um cuidado mais amplo, que vai além do aspecto biológico e foca na qualidade de vida. Há uma clara concordância entre os estudos analisados sobre a validade de métodos não farmacológicos para o alívio de sintomas cognitivos e emocionais nesse público (Sacramento; Chariglione, 2025).

De um ponto de vista amplo, os estudos analisados reforçam positivamente a necessidade de abordagens com várias dimensões no cuidado ao idoso, integrando intervenções cognitivas, físicas, emocionais e sociais. Entretanto, as limitações, como heterogeneidade metodológica, diferentes tempos de intervenção e tamanhos amostrais menores, indicam a

necessidade de mais estudos longitudinais e controlados para fortalecer as evidências (Alves *et al.*, 2026; Beckert; Irigaray; Trentini, 2012; Escorsim, 2021).

Um ponto de destaque reside na diversidade e eficácia das modalidades de intervenção. A análise demonstrou que tanto o treinamento computadorizado (TCC) quanto a estimulação cognitiva online produzem ganhos significativos em domínios críticos como atenção, memória e metamemória, oferecendo alternativas viáveis e seguras, inclusive em contextos de isolamento social. Contudo, a eficácia não se restringe à dimensão puramente técnica ou biomédica. Intervenções expressivas, como as oficinas cenopoéticas, mostraram-se essenciais para que o idoso consiga ressignificar a velhice, transformando sentimentos de fragilidade em novas condutas de autocuidado, autonomia e cultivo da alegria. (Kuo; Chiu, 2025; Firmino *et al.* 2025; Ferreira; Demoly; Pereira, 2024).

No campo clínico, a pesquisa trouxe contribuições valiosas ao diferenciar a sensibilidade de marcadores funcionais. Enquanto o teste *Timed Up and Go* (TUG) isoladamente não se mostrou um preditor eficaz de declínio funcional em quadros iniciais de demência, a redução na velocidade da marcha emergiu como um marcador clínico precoce e robusto, capaz de sinalizar o prejuízo cognitivo antes mesmo de manifestações frontais evidentes. Essa distinção é fundamental para o refinamento de diagnósticos diferenciais e para a implementação de intervenções preventivas mais oportunas na atenção primária (Souza *et al.*, 2022; Cezar *et al.*, 2021).

12

Ademais, as evidências destacam que o cuidado ao idoso com Doença de Alzheimer ou outros quadros neurodegenerativos é indissociável do suporte sistematizado aos cuidadores. A elevada sobrecarga e o estresse enfrentados por esses indivíduos impactam diretamente na qualidade da assistência prestada, tornando urgente a inclusão de estratégias de psicoeducação e acolhimento emocional como parte integrante dos protocolos de tratamento (Almeida *et al.*, 2025; Fonseca, 2014; IBGE, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visando o objetivo norteador da presente pesquisa, os resultados revelaram-se exitosos ao evidenciarem que o treinamento cognitivo das funções superiores integrado a intervenções multidimensionais é uma estratégia eficiente para a preservação da funcionalidade e da mitigação do declínio coletivo da pessoa idosa. Estes reforçam que o envelhecimento pode ter

sua trajetória otimizada por meio de estímulos que operacionalizam a neuroplasticidade, a qual permanece responsiva mesmo em idades avançadas.

Com isso, é possível compreender que, para a promoção de um envelhecimento saudável, é necessária uma organização interdisciplinar humanizada, transcendendo a mera medicalização de seus déficits, estipulando a autonomia enquanto um dos objetivos fundamentais deste trabalho. Portanto, espera-se que esta pesquisa ofereça subsídios para a formulação de políticas públicas integradas que articulem saúde física, estimulação cognitiva e suporte psicossocial, garantindo à pessoa idosa o direito de vivenciar a longevidade com dignidade e protagonismo.

É importante salientar que, o estudo identificou lacunas que precisam ser preenchidas. A heterogeneidade metodológica e a variação nos tempos de intervenção entre os artigos analisados indicam a necessidade de pesquisas longitudinais mais robustas e controladas para consolidar as evidências encontradas.

REFERÊNCIAS

ASTRAL CULTURAL (org.). **Como enfrentar o Alzheimer**: guia para entender e lidar com a doença. 2. ed. São Paulo: Astral Cultural, 2023.

BECKERT, M.; IRIGARAY, T. Q.; TRENTINI, C. M. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 29, n. 2, p. 155-162, abr. 2012.

BRASIL. [Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003]. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 3 out. 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doença de Alzheimer**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2025.

CAETANO, L. A. O.; SILVA, F. S. da; SILVEIRA, C. A. B. Alzheimer, sintomas e grupos: uma revisão integrativa. **Vínculo**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 84-93, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902017000200010&lng=pt&nrm=iso.

CORRÊA, J. C.; VERÍSSIMO, J. C. C. O etarismo no envelhecimento através de uma análise do Recurso Extraordinário com Agravo (ARE) 1.309.642. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 28, p. e240175, 2025.

ESCORSIM, S. M. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, São Paulo, n. 142, p. 427-446, set./dez. 2021.

FONSECA, V. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, v. 31, n. 96, p. 236-253, 2014.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/ao4v35n3.pdf>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>.

NASCIMENTO PEREIRA DE AMORIM, L. et al. Fotografia epidemiológica da doença de Alzheimer no Brasil: uma análise das tendências temporais e espaciais de 2018 a 2023. **Scientia Medica**, [s. l.], v. 35, n. 1, p. e47595, 2025. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/article/view/47595>.

ORTEGA, N. **Como enfrentar o Alzheimer**. 2. ed. São Paulo: Astral Cultural, 2023.
PAULA, K. de et al. Faces do envelhecer: percepção de crianças sobre a pessoa idosa e o envelhecimento. **Escola Anna Nery**, v. 29, p. e20250033, 2025.

PEREIRA, F. S. **Funções executivas e funcionalidade no envelhecimento normal, comprometimento cognitivo leve e doença de Alzheimer**. 2010. 230 f. Tese (Doutorado em Psiquiatria) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

SACRAMENTO, A. M.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. Intervenções combinadas no aprimoramento cognitivo e psicológico em idosos residentes na comunidade: um acompanhamento de dois anos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 42, p. e220059, 2025. 14

SCORALICK-LEMPKE, N. N.; BARBOSA, A. J. G. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 29, p. 647-655, out. 2012.

SOARES, C. A. O.; SILVA, L. V. da; CARVALHO, C. de S. Reflexões sobre o papel da memória na construção da identidade social. In: COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR, 2018, [s. l.]. **Anais [...]**. [s. l.]: [s. n.], 2018. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/pt/article/view/565/600>.

SOUSA, M. F. B. de et al. Consciência da doença na doença de Alzheimer: resultados preliminares de um estudo longitudinal. **Arquivos de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 2, p. 57-60, 2011.

SOUZA, M. Y. de. **Velhice e envelhecimento**: questões e aspectos contemporâneos. 2022. 112 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/18476>.

YASSUDA, M. S.; FLIEGEL, J. A. Estimulação cognitiva para idosos: fundamentos teóricos e aplicações práticas. In: BOTTINO, C. M. C.; LAPA, A. T. (org.). **Gerontologia**: fundamentos, clínica e terapêutica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. p. 323-333.

ZANOTTO, L. F. et al. Doença de Alzheimer: um estudo de caso sobre o transtorno neurocognitivo que mais afeta idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 26, p. e230012, 2023.