

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

ELISABETHE OLIVEIRA DOS SANTOS

**OFICINA DEU BRANCO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO GRUPAL EM
TERAPIA OCUPACIONAL PARA PESSOAS IDOSAS COM QUEIXAS
SUBJETIVAS DE MEMÓRIA**

SANTOS

2022

ELISABETHE OLIVEIRA DOS SANTOS

**OFICINA DEU BRANCO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO GRUPAL EM
TERAPIA OCUPACIONAL PARA PESSOAS IDOSAS COM QUEIXAS
SUBJETIVAS DE MEMÓRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo - *campus*
Baixada Santista, como parte dos requisitos
necessários para a obtenção do título de
Bacharel em Terapia Ocupacional.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Marcia Maria Pires
Camargo Novelli

SANTOS

2022

ELISABETHE OLIVEIRA DOS SANTOS

**OFICINA DEU BRANCO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO GRUPAL EM TERAPIA
OCUPACIONAL PARA PESSOAS IDOSAS COM QUEIXAS SUBJETIVAS DE
MEMÓRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo - *campus*
Baixada Santista, como parte dos requisitos
necessários para a obtenção do título de
Bacharel em Terapia Ocupacional.

Data de aprovação: 16/12/2022

Prof.(a) orientador: Dr^a Marcia Maria Pires Camargo Novelli
Universidade Federal de São Paulo/Baixada Santista

Prof.(a): Dr^a Emanuela Bezerra Torres Mattos
Universidade Federal de São Paulo/Baixada Santista

Ficha catalográfica elaborada por sistema automatizado
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

E43oo Santos, Elisabethe Oliveira dos Santos.
Oficina Deu Branco: Proposta de intervenção grupal
em Terapia Ocupacional para pessoas idosas com
queixas subjetivas de memória. / Elisabethe Oliveira
dos Santos Santos; Orientadora Marcia Maria Pires
Camargo Novelli Novelli. -- Santos, 2022.
39 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Terapia Ocupacional) -- Instituto
Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São
Paulo, 2022.

1. Envelhecimento. 2. Cognição. 3. Idosos. 4.
Terapia Ocupacional. I. Novelli, Marcia Maria Pires
Camargo Novelli, Orient. II. Título.

CDD 615.8515

AGRADECIMENTOS

Agradeço...

À **Deus**, que me permitiu realizar esse sonho e me sustentou em todos os momentos, principalmente naqueles em que achei que não conseguiria continuar.

À **minha família** que me apoiou, incentivou e vibrou junto comigo em todas as conquistas alcançadas, e me permitiram chegar até aqui.

Agradeço em especial à **Fundação Wadds**, que financiou com muito amor e compromisso os custos ao longo dos quatro anos de graduação; e à tia professora **Maria Santos**, por ter sido minha porta de entrada para o mundo da Terapia Ocupacional, pelo acolhimento e ensinamentos ao longo desses anos. Um beijo no coração de todas e todos.

Às minhas queridas **Gabriella Pilon** e **Giovana Kloppe**, pelo empenho e dedicação no projeto de iniciação científica, que se tornou meu Trabalho de Conclusão de Curso.

À professora **Marcia Novelli** por ter me escolhido e acolhido como pesquisadora bolsista no projeto de iniciação científica e, posteriormente, no Trabalho de Conclusão de Curso. Aprendi muito com você!

Finalizo agradecendo a todos os amigos, que de perto ou longe, me acompanharam durante esse processo e torceram por mim.

“Apenas os que desistiram guardam o sonho para o tempo de dormir”

Valter Hugo Mãe

RESUMO

Introdução: A competência cognitiva é considerada por diversos estudos como um aspecto importante para um envelhecimento bem-sucedido e, conseqüentemente, para a qualidade de vida de pessoas idosas. No entanto, existem poucos estudos de ações de intervenção da Terapia Ocupacional para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória, com enfoque cognitivo.

Objetivo: Desenvolver uma proposta de intervenção terapêutica ocupacional grupal para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória, com enfoque cognitivo. **Materiais e**

Métodos: Tratou-se de um estudo de fase teórico/prático para o desenvolvimento de uma proposta de intervenção em Terapia Ocupacional que foi desenvolvido em duas fases: 1ª fase – construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo saudável e construção das evidências científicas sobre intervenções cognitivas para pessoas idosas realizados através de revisão sistemática; 2ª fase - Desenvolvimento da proposta de intervenção e elaboração das atividades que serão desenvolvidas na Oficina. A 1ª fase foi desenvolvida a partir de revisão sistemática utilizando as recomendações Cochrane e Prisma, como o mnemônico PICOT. A seleção dos estudos foi realizada pelos títulos e resumos e os artigos selecionados foram lidos na íntegra por dois revisores independentes que fizeram a extração das informações foco do estudo. Na 2ª fase utilizamos uma proposta de desenvolvimento de intervenções que envolveu a identificação do problema; classificação e priorização, explicação e descrição do problema; elaboração do plano de intervenção com a análise de viabilidade do plano. **Resultados:** 1ª fase - foi possível identificar que existe um corpo de conhecimento bem estabelecido a respeito de quais domínios e estruturas cerebrais sofrem com o impacto do envelhecimento e que repercutirão no desempenho cognitivo das pessoas idosas. Em relação às intervenções, não existe consenso quanto ao tempo, número de sessões e número de participantes, bem como domínios cognitivos estimulados para um resultado satisfatório. 2ª fase - a proposta de intervenção desenvolvida a partir da revisão possui a seguinte estrutura: 10 a 15 participantes; dois terapeutas ocupacionais coordenando as atividades; uma sessão/semana de 90 minutos; 12 sessões de estimulação, sendo que são propostos a estimulação dos seguintes aspectos cognitivos: atenção, funcionamento executivo, memória de curto prazo e memória episódica. **Conclusão:** A partir desse estudo foi desenhada uma proposta de intervenção grupal para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória em uma abordagem grupal com foco na estimulação dos domínios que costumam declinar no envelhecimento cognitivo saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Cognição; Idosos; Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: Cognitive competence is considered by several studies as an important aspect for successful aging and, consequently, for the quality of life of elderly people. However, there are few studies of occupational therapy intervention actions for elderly people with subjective memory complaints, with a cognitive focus. **Objective:** To develop a proposal for a group occupational therapeutic intervention for elderly people with subjective memory complaints, with a cognitive focus. **Materials and Methods:** It was a theoretical/practical phase study for the development of an intervention proposal in occupational therapy that was developed in 2 phases: 1st. Phase – Construction of theoretical support on healthy cognitive aging and Construction of scientific evidence on Cognitive Interventions for elderly people carried out through a systematic review; 2nd. Phase - Development of the intervention proposal and elaboration of the activities that will be developed in the Workshop. The 1st phase was developed from a systematic review using the Cochrane and Prisma recommendations, such as the PICOT mnemonic. The selection of studies was carried out by titles and abstracts and the selected articles were read in full by two independent reviewers who extracted the information that was the focus of the study. In the 2nd phase, we used a proposal for the development of interventions that involved identifying the problem; classification and prioritization, explanation and description of the problem; preparation of the intervention plan with the feasibility analysis of the plan. **Results:** 1st. Phase - It was possible to identify that there is a well-established body of knowledge about which brain domains and structures suffer from the impact of aging and which will have repercussions on the cognitive performance of the elderly. Regarding interventions, there is no consensus regarding time, number of sessions and number of participants, as well as cognitive domains stimulated for a satisfactory result; 2nd. Phase - The intervention proposal developed from the review has the following structure: 10 to 15 participants, 2 occupational therapists coordinating the activities, 1 session/week of 90 minutes with 12 stimulation sessions, and the stimulation of the following aspects is proposed cognitive: attention, executive functioning, short-term memory and episodic memory. **Conclusion:** Based on this study, a group intervention proposal was designed for elderly people with subjective memory complaints in a group approach, focusing on stimulation of domains that tend to decline in healthy cognitive aging.

Key words: Aging; Cognition; Elderly; Occupational Therapy.

LISTA DE ABREVIATURAS

TO – Terapia Ocupacional

PICOT – Paciente, Intervenção, Comparação, Desfecho e Tipo de estudo

MEDLINE - Medical Literature Analysis and Retrieval System Online

LILACS - Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde

SciELO - Scientific Electronic Library Online

PsycINFO – Resumos Psicológicos

PsycARTICLES – Artigos de Psicologia

PuBMed – Medicina Pública

DeCS - Descritores em Ciências da Saúde

WOS – Web Of Science

MeSH – Títulos de Assuntos Médicos

ACE-R - Addenbrooke's Cognitive Examination – Revised

G2 - Grupo 2

CERAD = Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease

FE - Funcionamento Executivo

GC - Grupo Controle

GE - Grupo Experimental

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Artigos analisados na 1ª revisão - fase teórica.....	17
Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica.....	21
Tabela 3 - Atividades com respectivos objetivos.....	28

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVOS	12
2.1	Objetivo geral	12
2.2	Objetivos específicos	12
3	JUSTIFICATIVA	12
4	MATERIAIS E MÉTODOS	11
4.1	Desenho do estudo	14
4.2	1ª Fase - Construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo normal e Construção das evidências científicas dos artigos	14
4.3	2ª Fase - Desenvolvimento da proposta de intervenção	16
4.3.1	<i>Elaboração das atividades que serão desenvolvidas para a proposta de intervenção</i>	<i>16</i>
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5.1	1ª fase	17
5.1.1	<i>1ª Revisão: Construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo normal (fase teórica)</i>	<i>17</i>
5.1.2	<i>2ª Revisão: Construção das evidências científicas sobre intervenções cognitivas para pessoas idosas sem comprometimento cognitivo objetivo (fase teórica)</i>	<i>21</i>
5.2	2ª fase	28
5.2.1	<i>Proposta de intervenção</i>	<i>28</i>
5.2.2	<i>Elaboração das atividades para a proposta de intervenção</i>	<i>29</i>
6	CONCLUSÃO	32
	REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, crescente e progressivo, que traz consigo grandes implicações para o desenvolvimento sustentável do planeta (UNITED NATIONS, 2019). À medida que a sociedade envelhece, podemos identificar que as necessidades individuais e coletivas se modificam, demandando ações multissetoriais para a proposição e manutenção de um envelhecimento saudável. Envelhecimento saudável, por sua vez, diz respeito a manutenção de capacidades para o desempenho das atividades do dia a dia e são importantes para esse construto, conceitos como autonomia e independência (HEALTHY [...], 2020).

Ao longo dos anos, diversos estudos e documentos apontaram a competência cognitiva como um aspecto fundamental para o envelhecimento bem-sucedido/saudável (CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL, 2015; DEEP; JESTE, 2006; ROWE; KAHN, 1997; TEIXEIRA; NERI, 2008; URTAMO; JYVÄKORPI; STRANDBERG, 2019). A competência cognitiva é fundamental para a participação na vida diária, pois ela é necessária para que as funções mais complexas do cérebro humano sejam desempenhadas – permitindo que as atividades em casa, no trabalho e na vida em comunidade sejam realizadas (WOLF; BAUM, 2014).

O processo de envelhecimento acarreta alterações no desempenho cognitivo que envolvem aspectos cognitivos, propriamente, mas também aspectos sensoriais perceptivos, como alterações visuais, auditivas, gustativas, olfativas, vestibulares e proprioceptivas – essas comprometem o processamento das informações sensoriais recebidas, gerando impactos negativos no desempenho cognitivo (BALTES; MAYER, 1999; LEVY, 1996, 2014; LI; LINDENBERGER, 2002). Os problemas cognitivos associados à idade são descritos na literatura (CECCHINI, *et al.*, 2017; LEVY, 2014) como dificuldades de memória de trabalho (manipulação de novas informações), de atenção (inibição de estímulos distratores) e na velocidade de processamento da informação (diminuição na velocidade de processamento).

Estudos envolvendo a manutenção cognitiva têm crescido nos últimos anos (BRUM, TAVARES, YASSUDA, 2017). A revisão integrativa de Gomes *et al.* (2020) identificou que a estimulação da memória em idosos sem comprometimento cognitivo pode melhorar o desempenho nas atividades avançadas, instrumentais e básicas de vida diária, nos componentes psicológicos, sociais e de qualidade de vida desses idosos. Autores apontam, contudo, que existem lacunas no conhecimento, sendo que os estudos diferem em diversos aspectos como a duração da intervenção e das sessões, estratégias e metodologias utilizadas e,

consequentemente, nos resultados relacionados aos seus efeitos e quanto à manutenção em longo prazo. Esses aspectos apontam a necessidade de investimentos em estudos longitudinais, de intervenção, considerando programas de estimulação cognitiva para pessoas idosas, sobretudo sem comprometimento cognitivo objetivo, capazes de contribuir para um melhor monitoramento da capacidade funcional e na prevenção de doenças neurodegenerativas e, assim, favorecer a autonomia e a independência dos idosos.

O cérebro está em constante transformação, através da plasticidade cerebral, por meio da interação do corpo com o meio que se mantém presente por toda a vida e implica na capacidade de se reorganizar, intensificar e estabelecer novas conexões neurais de acordo com as experiências vividas, inclusive com as modificações geradas pelo processo de envelhecimento (ROTTA; BRIDI FILHO; BRIDI., 2018). Segundo o *World Alzheimer's Report 2014* (PRINCE *et al.*, 2014): “[...] alto grau de nível educacional, atividades mentalmente estimulantes, engajamento social e exercícios físicos podem contribuir para o processo e ajudar a afastar o desenvolvimento e as manifestações clínicas da demência numa fase mais tardia [...]”.

Estudos já desenvolvidos têm apontado que idosos mais envolvidos socialmente teriam menor risco para desenvolver problemas cognitivos, do mesmo modo que idosos com rede social escassa, que não frequentam atividades sociais, apresentam maior risco de declínio cognitivo (SILVA; YASSUDA, 2013). Salthouse (2019) assinalou que, quanto mais cedo ocorrerem as intervenções cognitivas, melhores as chances de minimizar ou prevenir o declínio.

Atualmente são descritas diversas intervenções cognitivas propostas para as pessoas idosas. Elas envolvem treino de memória (CARVALHO *et al.*, 2010; MOTLAGH; RASHIDI, 2015), estimulação cognitiva (COHEN-MANSFIELD *et al.*, 2015, SCHULTHEISZ *et al.*, 2018; ZINKE *et al.*, 2014) e uso de jogos eletrônicos (BALLESTEROS *et al.*, 2015; ORDONEZ *et al.*, 2017). Um aspecto importante a ser ressaltado é que esses programas de intervenção são bastante heterogêneos, considerando sua duração, o tempo das sessões, os protocolos dos programas, bem como o formato das sessões, não havendo evidências científicas de qual seria o protocolo mais eficaz (LAMPIT; HALLOCK; VALENZUELA, 2014; SOUZA *et al.*, 2019).

Quando são considerados os estudos de intervenções cognitivas/memória para idosos em Terapia Ocupacional (TO), nos deparamos com os mesmos aspectos citados anteriormente (como a heterogeneidade dos estudos), sendo que na área da TO há uma escassez de pesquisas sobre os métodos e ações mais eficazes, bem como apontando as evidências científicas destas intervenções. O conceito da prática baseada em evidência impulsiona as práticas/intervenções

e as pesquisas com intervenções clínicas a buscar caminhos que demonstrem que as ações desenvolvidas (intervenções) são eficazes e com alto nível de evidência (SÖDERBACK, 2009). E no contexto clínico/profissional da TO, há uma preocupação em utilizar ações/intervenções que foram propostas e desenvolvidas a partir de uma base conceitual teórica e avaliadas de forma sistemática, através de estudos randomizados e controlados que descrevam a sua evidência científica (GITLIN, 2013; SÖDERBACK, 2009).

Desenvolver e testar novas tecnologias leves de intervenções cognitivas para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória na perspectiva da TO (no caso da presente pesquisa, a “Oficina Deu Branco”), envolve um processo interativo que pressupõe diversas fases para a construção da proposta da intervenção, bem como da construção do nível de evidência da mesma (GITLIN, 2013). O *Medical Research Council* (2000) descreveu direcionamentos para o desenvolvimento de novas intervenções que se baseiam nas seguintes fases: Pré-clínica ou teórica; Fase 1 (segurança, viabilidade e aceitabilidade); Fase 2 (resultados preliminares sobre o tamanho do efeito, dosagem da intervenção) ou ensaio exploratório; Fase 3 (eficácia do novo tratamento comparado a um tratamento padrão); e Fase 4 (efetividade). Kleinman e Mold (2009) acrescentam mais duas fases: Fase 5 (processo translacional e de implementação) e Fase 6 (sustentabilidade). Essas novas fases foram propostas considerando que muitos dos estudos desenvolvidos encerravam o processo de produção de evidências na Fase 4, sendo que muitas das intervenções já estudadas e que apresentavam bons níveis de evidência não chegavam nem a ser implementadas na rede de cuidados (GITLIN, 2013).

Na cultura brasileira, apesar de as intervenções em TO serem propostas a partir da identificação de demandas e apresentarem benefícios que são identificados pela percepção clínica/profissional do terapeuta, há poucos estudos que apontem as evidências científicas das intervenções já existentes e que descrevam as bases teóricas que dão suporte a essas intervenções. Baseando-se nisso e nos aspectos mencionados anteriormente, é ressaltada a importância de propor e avaliar o impacto de intervenções que estimulem a competência cognitiva e a interação social como estratégias para o cuidado de pessoas idosas com queixas subjetivas de memória. Dadas as lacunas metodológicas existentes nos estudos de intervenções cognitivas para pessoas idosas na perspectiva da TO e a importância e relevância de descrever os aportes teóricos que sustentam a intervenção, propomos uma pesquisa teórica sobre a temática para sustentar a proposição de uma oficina de intervenção cognitiva, na perspectiva da TO com abordagem grupal, para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Desenvolver uma proposta de intervenção terapêutica ocupacional grupal para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória, com enfoque cognitivo.

2.2 Objetivos específicos

- a) Mapear as bases teóricas sobre envelhecimento cognitivo e ações de cuidado;
- b) Mapear os estudos já realizados com intervenções cognitivas grupais para pessoas idosas;
- c) Construir a proposta de intervenção terapêutica ocupacional grupal para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória, com enfoque cognitivo, a partir das bases teóricas e das evidências científicas, considerando os domínios cognitivos a serem trabalhados, as ações para essa intervenção e a frequência e a quantidade de sessões (dosagem da intervenção);
- d) Desenvolver uma proposição de atividades para os domínios cognitivos que serão estimulados/trabalhados na Oficina.

3 JUSTIFICATIVA

Salthouse (2019) apontou três razões sobre a importância da caracterização do envelhecimento cognitivo não patológico: 1) a especificação precisa da trajetória do envelhecimento normal é valiosa para avaliar a plausibilidade das causas potenciais do fenômeno; 2) a identificação da primeira idade de declínio cognitivo é importante para estabelecer o período ideal para intervenções destinadas a minimizar ou prevenir o declínio; e 3) mesmo que sejam pequenas em relação às diferenças associadas à patologias, mudanças graduais que se acumulam ao longo de décadas podem ter efeitos na qualidade de vida, e a descrição precisa dessas mudanças é um primeiro passo importante em sua prevenção final.

O presente estudo é relevante para que os profissionais terapeutas ocupacionais tenham conhecimento de quais domínios cognitivos sofrem declínio no processo de envelhecimento cognitivo normal, e a partir disso, estejam cada vez mais aptos para identificarem, em suas análises clínicas, as alterações cognitivas relacionadas ao declínio cognitivo normal, e assim proporem ações voltadas à estimulação cognitiva e uso de estratégias mnemônicas minimizando o impacto das alterações cognitivas sobre o cotidiano das pessoas idosas.

Para além do conhecimento sobre os componentes cognitivos que declinam com o envelhecimento cognitivo normal, também é importante trazer à luz os métodos de ações que já foram desenvolvidas a este público e que surtiram bons resultados para que sejam continuamente reproduzidas. Também, se faz necessário identificar as lacunas existentes que precisam ser preenchidas por novas propostas que sejam mais eficazes, a fim de que as ações em TO com enfoque cognitivo tenham cada vez mais melhores resultados sobre o desempenho cognitivo dos indivíduos nas atividades do cotidiano.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Desenho do estudo

Tratou-se de um estudo teórico/prático com o desenvolvimento de uma proposta de intervenção terapêutica ocupacional grupal para pessoas idosas com queixas subjetivas de memória, com enfoque cognitivo e de interação social. O estudo foi desenvolvido em duas fases:

- a) 1ª fase: construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo normal e construção das evidências científicas dos artigos mapeados na revisão integrativa sobre intervenções cognitivas para pessoas idosas sem comprometimento cognitivo objetivo (fase teórica);
- b) 2ª fase: desenvolvimento da proposta de intervenção e descrição das atividades propostas para estimulação dos domínios cognitivos.

4.2 1ª Fase - Construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo normal e construção das evidências científicas dos artigos

Para a construção da proposta de intervenção utilizou-se da metodologia híbrida proposta por Kleinman e Mold (2009), a fase teórica. Essa fase é guiada pela teoria e envolve a identificação de um problema clínico, população-alvo e evidências existentes (por exemplo, estudos e ou ensaios clínicos anteriores) que apoiam o benefício potencial da intervenção que foi desenvolvida (GITLIN, 2013; KLEINMAN; MOLD, 2009). Identificar as bases teóricas que auxiliam na compreensão e avaliação dos mecanismos pelos quais uma intervenção pode ter o efeito desejado é importante na construção/proposição de uma intervenção (GITLIN, 2013).

Para o mapeamento das bases teóricas sobre envelhecimento cognitivo associado à idade e das propostas de intervenções cognitivas grupais para pessoas idosas, foram realizadas duas revisões integrativas utilizando as recomendações Cochrane e Prisma (HIGGINS; GREEN, 2011; MOHER *et al.*, 2015). A primeira revisão consistiu no mapeamento de informações já produzidas na literatura sobre o impacto do envelhecimento sobre os domínios cognitivos, e a segunda, no mapeamento de propostas de intervenções grupais para pessoas idosas com enfoque cognitivo que já foram realizadas e publicadas na literatura, de modo a dar um direcionamento de como propor a intervenção da Oficina Deu Branco.

Como estratégia de busca utilizamos o mnemônico “PICOT”: uma pergunta para cada revisão. Para a 1ª revisão, a pergunta PICOT consistiu em: P - (*Patient/Paciente/Paciente*) = idosos (*older or elder/anciano*); I - *Intervention* (Intervenção/*Intervención*) = não aplicável; C - *Comparison* (Comparação/*Comparación*) = não aplicável; O - *Outcome* (Desfecho/*Salir*) = envelhecimento cognitivo (*cognitive aging/envejecimiento cognitivo*) e T - Tipo de estudo = todos os tipos de estudos.

Nesta 1ª revisão foram incluídos os estudos com amostra composta por pessoas idosas (60 anos ou mais de idade), disponíveis na íntegra, que abordavam o tema “envelhecimento cognitivo associado à idade”, publicados nos últimos dez anos (2012-2022), nos idiomas português, inglês e espanhol. Estudos que não apresentaram claramente os aspectos cognitivos associados à idade foram excluídos. As bases de dados consultadas foram: *Medline*, LILACS, *Cochrane*, SciELO e PsycINFO, PsycARTICLES e PubMed.

Para a 2ª revisão, a pergunta PICOT consistiu em: P - *Patient* (Paciente) = idosos (*older or elder/anciano*); I- *Intervention* (Intervenção) = Intervenções Cognitivas grupais (*group cognitive interventions/intervenciones cognitivas grupales*); C - *Comparison* (Comparação) = não aplicável; O - *Outcome* (Desfecho) = Ações e Impactos da Intervenção (*interventions proposes and interventions results or impacts/acciones e impactos de la intervención*) e T -Tipo de Estudo= todos os tipos de estudos.

Na 2ª revisão foram incluídos os estudos com amostra composta por pessoas idosas (60 anos ou mais de idade), disponíveis na íntegra, que abordaram o tema “intervenções cognitivas grupais”, incluindo artigos de terapia ocupacional como também de outras áreas, publicados nos últimos dez anos (2012-2022) nos idiomas português, inglês e espanhol. Estudos que não apresentaram claramente as ações desenvolvidas e os resultados da intervenção foram excluídos. Os descritores que foram utilizados para a busca foram separados pelo operador booleano *AND* e que se encontram nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), Scopus, WOS e no MeSH. Foram utilizados também descritores que não constam do DeCS para auxiliar na identificação dos artigos como “estimulação cognitiva” e “estimulação de memória”. As bases de dados consultadas foram: *Medline*, LILACS, *Cochrane*, SciELO e PsycINFO, PsycARTICLES e PubMed.

Os estudos mapeados foram triados pela leitura dos títulos e resumos para identificar se atendiam aos critérios estabelecidos para a 1ª e a 2ª revisão. Os artigos incluídos foram lidos na íntegra para o mapeamento das informações de interesse, coletadas por dois revisores independentes, sendo que um terceiro revisor participou do processo para solucionar as discordâncias.

Dos artigos foram extraídos os seguintes dados: autor e ano de publicação; tipo de estudo; tamanho da amostra; idade; sexo (1ª e 2ª revisão); aspectos do envelhecimento cognitivo associado à idade (1ª revisão); e ações propostas para as intervenções, número e frequência de sessões, tempo de intervenção, impactos das propostas de intervenção (2ª revisão). Os dados foram registrados em uma tabela de síntese para cada uma das revisões.

4.3 2ª Fase - Desenvolvimento da proposta de intervenção

Nesta fase do estudo foi estruturada a proposta de intervenção com base nas ações já desenvolvidas nos artigos analisados. O foco da intervenção é a estimulação de domínios cognitivos identificados como em declínio no processo de envelhecimento cognitivo normal.

4.3.1 Elaboração das atividades que serão desenvolvidas para a proposta de intervenção

Nesta etapa, foram propostas as atividades que serão desenvolvidas enquanto estratégias para a estimulação dos domínios cognitivos que comumente mais declinam no processo de envelhecimento normal. Ressalta-se que as atividades desenvolvidas possuem uma perspectiva lúdica, de modo a proporcionar leveza à intervenção, bem como a interação entre os participantes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 1ª Fase

5.1.1 1ª Revisão: Construção do suporte teórico sobre envelhecimento cognitivo normal (Fase Teórica)

Antes de propor uma intervenção para pessoas idosas com queixa subjetiva de memória, é necessário compreender o que acontece com a cognição no processo de envelhecimento normal. Mais especificamente, quais domínios cognitivos sofrem declínio e, como consequência, o que precisa ser estimulado para o melhor desempenho cognitivo, e formas de prevenir ou postergar um possível Transtorno Neurocognitivo Leve ou Transtorno Neurocognitivo Maior.

As buscas nos bancos de dados utilizando as perguntas PICOT resultaram na identificação de 738 artigos. Por meio da leitura dos títulos, foram selecionados 65 artigos para leitura dos resumos com o intuito de identificar quais deles poderiam contribuir para o entendimento dos domínios cognitivos que declinam com o processo de envelhecimento normal. Dos 65 resumos lidos, apenas 19 artigos foram selecionados para a leitura na íntegra. Os artigos lidos na íntegra foram cuidadosamente analisados e somente 13 conseguiram responder à pergunta de base. Os artigos analisados na 1ª revisão são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Artigos analisados na 1ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Aspectos do envelhecimento cognitivo associado à idade
Salthouse 2019	Análise quase longitudinal, transversal e longitudinal, examinando as relações de idade com os dados obtidos	Dados transversais = 5098 Dados longitudinais = 1.598	20 anos + masculino e feminino	Memória, raciocínio e velocidade
Angel e Isingrini 2015	Revisão da literatura	-	-	Memória de trabalho, memória episódica, controle executivo e velocidade de processamento, memória prospectiva, raciocínio
Fonseca <i>et al.</i> 2010	Estudo comparativo de grupos etários brasileiros	136 adultos neurologicamente saudáveis	Entre 19 e 89 anos, com 9 ou mais anos de escolaridade masculino e feminino	Memória episódica e velocidade de processamento
Assed <i>et al.</i> 2016	Estudo de caso	1	80 anos sexo masculino	Memória episódica e atenção
Kochhann <i>et al.</i> 2020	Randomizado	120	Entre 18 e 81 anos feminino e masculino	Memória episódica e memória de evocação
Oliveira <i>et al.</i> 2019	Estudo epidemiológico descritivo, de corte observacional e transversal	654	60 a 89 anos feminino e masculino	Memória de curto prazo e atenção seletiva
Harada <i>et al.</i> 2014	Estudo transversal	45 jovens e 45 idosos	Jovens e idosos	Memória motora, função cognitiva e desempenho motor
Silva <i>et al.</i> 2014	Transversal	730.051	Idosos não institucionalizados	Desempenho cognitivo global
Sposito, Neri e Yassuda 2015	Estudo transversal	2.549	Idosos sem déficits cognitivos sugestivos de demência	Orientação, memória, atenção, cálculo, linguagem e praxia construtiva

Tabela 1 - Artigos analisados na 1ª revisão - fase teórica (continuação)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Aspectos do envelhecimento cognitivo associado à idade
Souza <i>et al.</i> 2010	Estudo prospectivo, observacional transversal	50 idosos	65 a 89 anos, escolaridade variando de 0 a 15 anos	Funções cognitivas em idosos no envelhecimento normal - memória (evocação) e linguagem
Horacio, Avelar e Danielewicz 2021	Estudo transversal	Amostra probabilística e de base domiciliar	Idosos cadastrados na Atenção Básica de Balneário Arroio do Silva, Santa Catarina	Relação entre comportamento sedentário e declínio cognitivo
Charchat-Fichman <i>et al.</i> 2005	Revisão de literatura	-	-	Declínio da capacidade cognitiva em fase pré- demencial: memória episódica anterógrada, memória operacional
Glisoi, Silva e Galduróz. 2021	Estudo transversal	45 idosas, 27 saudáveis e 18 com Alzheimer fase leve	idosas feminino	Aspectos psicomotores, cognitivos e quedas

Fonte: autoria própria.

O envelhecimento é acompanhado do declínio de muitas capacidades cognitivas, em particular da memória de trabalho, memória episódica, controle executivo, velocidade de processamento, memória prospectiva e raciocínio (ANGEL; ISINGRINI, 2015). Comparações transversais e quase longitudinais indicaram declínios modestos nas habilidades de memória e raciocínio até os 65 anos de idade, momento em que há uma aceleração do declínio. Por outro lado, declínios quase lineares na velocidade foram observados a partir dos 30 anos, com um aumento seguido de um declínio modesto após os anos 60 para vocabulário (SALTHOUSE, 2019).

A percepção negativa dos idosos sobre sua própria memória (acreditar que a velhice causa danos irreversíveis à memória) é uma das possíveis interferências para o desempenho inferior destes, quando comparados ao desempenho dos jovens. Dificuldades em atividades que exijam flexibilidade e velocidade mental durante o processamento de informações pode ser comumente observada durante o envelhecimento. Esse declínio da memória pode estar associado com fatores genéticos e ambientais, bem como pela presença de comorbidades que interferem no desempenho cognitivo dos idosos, como comprometimentos motores, sensoriais e da própria idade (SOUZA *et al.*, 2010).

A partir dos dados encontrados na revisão de literatura, foi possível identificar que já existe um corpo de conhecimento bem estabelecido de quais domínios e estruturas cerebrais sofrem com o impacto do envelhecimento e que repercutirão no desempenho cognitivo das pessoas idosas e que o declínio cognitivo não é um evento restrito ao surgimento de patologias. Ao longo do processo de envelhecimento, os principais domínios cognitivos identificados como comprometidos foram: atenção, funcionamento executivo, memória de curto prazo e memória episódica (ANGEL; ISINGRINI, 2015; BARROSO *et al.*, 2014; FONSECA *et al.*, 2010; SALTHOUSE, 2019).

5.1.2 2ª Revisão: Construção das evidências científicas sobre intervenções cognitivas para pessoas idosas sem comprometimento cognitivo objetivo (fase teórica)

Foi realizado um mapeamento de intervenções que foram estudadas de modo a embasar a construção da proposta de intervenção da presente pesquisa. Entende-se que estudos podem contribuir com informações sobre a definição do número de participantes, número de sessões, tempo e frequência das sessões - requisitos que farão diferença no resultado final da presente proposta, ou seja, no impacto que a intervenção fará no desempenho cognitivo do grupo experimental.

A pesquisa nos bancos de dados resultou em um total de 3.185 materiais identificados, dos quais 115 foram selecionados pela leitura dos títulos. Posteriormente, com a leitura dos resumos, 18 foram separados para a leitura na íntegra. A partir da revisão, foi possível identificar que o tempo gasto nas sessões variou de uma a duas horas; a frequência das sessões variava de uma vez na semana até todos os dias; a quantidade de sessões, dentro de uma proposta de intervenção, variava de 4 a 23; a quantidade de participantes variou entre 5 e 25 participantes; e os domínios cognitivos estimulados foram muito variados. Na Tabela 2 estão apresentados os artigos que compuseram a 2ª revisão.

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Mariano <i>et al.</i> 2020	Qualitativo	13 idosos	63 a 90 anos feminino e masculino	Atividades adaptadas para os idosos: Jogos de mesa (dominó, cartas, dama, xadrez, jogos de quebra-cabeça); Jogo dos sentidos (estímulo do tato, olfato, audição e visão); Atividades manuais (arte de modelar, pintura e desenho com giz de cera, tinta guache e lápis de cor, dobradura e origami); Atividade de raciocínio (palavras-cruzadas, caça-palavra, jogo dos 7 erros, jogo de ligar as figuras/palavras, jogo da memória entre outros); Bingo de figuras; Boliche; Jogo das argolas; Atividade de agilidade e equilíbrio com bexigas e bolas; Alongamento e exercício físico com diversos materiais como bolas, bambolê, entre outros. 12 sessões - autores não mencionaram o tempo de cada sessão	O estímulo cognitivo foi relacionado à melhoria do desempenho de habilidades como memória, raciocínio, concentração e atenção. Identificou-se que na categoria de estímulo motor, existem diferentes graus de dificuldade entre os idosos, relacionado ao declínio funcional que estes apresentam. Ainda, as atividades proporcionaram momentos de lazer para os idosos
Apóstolo <i>et al.</i> 2011	Estudo experimental	23 idosos	65 a 91 anos feminino e masculino	Atividades de estimulação cognitiva Os temas principais das 14 sessões foram os seguintes: 1º Jogos físicos; 2º Sons, 3º Infância; 4º Alimentação; 5º Questões atuais; 6º Retratos/Cenários; 7º Associação de palavras; 8º Ser criativo; 9º Classificação de objetos; 10º Orientação; 11º Usar o dinheiro; 12º Jogo com números; 13º Jogo com palavras; 14º Jogos de equipa, Quiz. 14 sessões - 45 minutos cada	A estimulação cognitiva melhorou a condição cognitiva dos idosos, pelo que se aconselha a sua implementação como componente do cuidado a idosos em contexto comunitário
Cruz, Pereira e Raymundo 2022	Ensaio clínico não randomizado	21 idosos grupo caso (n = 10) grupo controle (n = 11)	61 a 74 anos feminino e masculino	Conceito do domínio cognitivo a ser estimulado, substrato neuroanatômico relacionado à função e ao impacto no cotidiano. Atividade propriamente dita. Domínios cognitivos: orientação, atenção, memória, funções executivas e construção visual-motora. 24 sessões, 2x por semana - 60 minutos cada	Efeitos positivos em sintomas depressivos, cognição e qualidade de vida, linguagem, função visual-espacial, qualidade de vida

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Patrocínio <i>et al.</i> 2019	Exploratório e intervencionista	19 adultos e idosos	média de idade = 67,16 anos feminino e masculino	Sessões de estimulação cognitiva com foco em atividades que estimulem atenção, concentração, foco, memória semântica e autobiográfica, categorização, atenção auditiva, linguagem, comparação, aprendizagem, agilidade mental e interação social 10 sessões - 120 minutos cada	Na comparação entre o pré e o pós-teste da ACE-R, observaram-se resultados significativos no domínio memória (pré-teste = $19,11 \pm 4,69$ e pós-teste = $21,47 \pm 4,03$; $p = 0,002$) e escore total (pré-teste = $80,26 \pm 10,24$ e pós-teste = $83,63 \pm 9,23$; $p = 0,016$). Os demais domínios analisados não apresentaram diferenças significativas
Aramaki e Yassuda 2011	-	16 idosos	média de idade = 65,6 anos feminino e masculino	Os participantes aprenderam a usar imagens mentais para memorizar palavras, frases e histórias, nesta ordem, em que a complexidade das tarefas de memorização foi aumentada a cada sessão. Foram encorajados a fechar os olhos e visualizar os itens a serem memorizados, que podem parecer estar relacionados entre si. Imagens vívidas, que podem incluir um toque de humor ou conteúdo inusitado, foram incentivados. 5 sessões 2x por semana - 45 minutos cada	Estudo documentou a manutenção dos efeitos gerados pelo treino original realizado em 2008, e possíveis ganhos adicionais em alguns aspectos da memória após a segunda intervenção. O reforço de treino cognitivo pode ajudar a manter a estabilidade do desempenho cognitivo na vida adulta e velhice
Teixeira-Fabrizio <i>et al.</i> 2012	-	31 pessoas	53 a 81 anos masculino e feminino	Atividades para estímulo das estratégias mnemônicas, como categorização; atividade prática de compra simulada. 6 sessões – 2 horas cada	No pós-teste, houve maior utilização das estratégias de imagens mentais e categorização. O G2 apresentou melhores resultados: maior velocidade de processamento
Wanderbroocke <i>et al.</i> 2015	Relato de experiência de estágio	1º sem - 20 idosas 2º sem - 15 pessoas	1º sem - 59 a 84 2º sem - 52 a 77 masculino e feminino	Componentes cognitivos estimulados: memória semântica, procedural, episódica, de trabalho, primária 15 sessões - 1 hora cada	Relatos dos participantes indicaram melhora no autocuidado, autoconfiança, autoestima, mudanças de hábitos

Nota: ACE-R = Addenbrooke's Cognitive Examination - Revised; G2 = Grupo 2.

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Andradea <i>et al.</i> 2014	-	Grupo aberto 8 idosos por sessão	60 a 87 anos 90% masculino 10% feminino	Atividade lúdica grupal. Socialização, qualidade de vida, melhoria da independência, autonomia, participação, capacidades cognitivas (atenção, concentração, memória, resolução de problemas, orientação temporal e espacial e funções executivas). 13 sessões – 1 hora cada	25% responderam que a memória melhorou um pouco; 75% que a memória havia melhorado muito; 25% dos participantes apontaram que houve melhora na atenção e a socialização. Melhoria no desempenho cognitivo, psicológico e social; menor recorrência de dúvidas sobre as regras da oficina; menor necessidade de auxílio para a execução das tarefas
Lopes Filho, Oliveira e Gttlieb 2019	Ensaio clínico randomizado e controlado	33 idosos	60 a 85 anos masculino e feminino	Exercícios de kihon, kata, kumite e técnicas de respiração, relaxamento através de breves exercícios de meditação adaptados às necessidades dos participantes. 24 sessões - 60 minutos cada	Melhor desempenho na capacidade de memória visual (recordação tardia). Melhorias significativas foram relatadas na função de atenção alternada, memória verbal episódica (recordação imediata), raciocínio lógico-abstrato e na velocidade de processamento visual, queixas subjetivas de memória
Netto <i>et al.</i> 2013	-	20 idosos	60 a 80 anos masculino e feminino	Treinamento cognitivo da memória de trabalho; modelo teórico de Baddeley (2000) e Baddeley e Hitch (1974) 12 sessões - 1h30 cada	Melhora na atenção concentrada, memória de curto prazo, aprendizagem e memória episódica
Silva <i>et al.</i> 2011	Estudo de intervenção grupal em idosos	33 idosos	50 anos + masculino e feminino	Estratégia de categorização Componentes cognitivos: atenção visual e auditiva; memória operacional; memória episódica; fluência verbal 8 sessões – 90 minutos cada	Melhora significativa na memorização da lista de palavras e na fluência verbal da bateria CERAD

Nota: CERAD = Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Netto, Fonseca e Fernandez 2012	Estudo piloto em reabilitação neuropsicológica	7 idosos	68 a 81 anos masculino e feminino	Treinamento de Memória grupal; memória explícita residual; categorização; associação; criação de história; leitura de artigos; estratégias compensatórias; memória implícita	Redução dos sintomas sugestivos de depressão e das queixas de memória; diminuição do tempo de processamento atencional; aumento no número de acertos em tarefa de exame predominante do componente executivo central da memória de trabalho
Ferreira <i>et al.</i> 2020	-	20 idosos 10 com demência e 10 neurotípicos	> 60 anos	Treinamento de nomeação baseado na prática de recuperação. Metade do grupo foi submetido ao treino de nomeação exclusivo e metade ao treinamento associado à estimulação de compreensão oral 5 sessões	O treino de nomeação, exclusivo ou associado ao de compreensão oral, por meio da técnica de recuperação, beneficia o desempenho de linguagem de idosos neurotípicos e com demência e proporciona melhoras inclusive para estímulos não treinados
Lima-Silva <i>et al.</i> 2011	Estudo piloto	43 idosos	55 + masculino e feminino	Idosos recebiam conteúdos educativos sobre memória, cognição e funções executivas. Na segunda metade de cada sessão foram formados grupos de quatro a cinco idosos e as atividades supervisionadas por um graduado em Gerontologia. Nos grupos menores, os participantes realizavam as tarefas associadas às funções executivas e atenção 6 sessões – 40 minutos de conteúdos + 60 minutos de atividades supervisionadas	GC apresentou melhora no resgate da História e no desempenho nos Dígitos no pós-teste, e pior desempenho em fluência verbal. A pontuação do GE permaneceu inalterada. Os dados sugerem que a intervenção não gerou impacto nos testes associados ao conceito de FE (número limitado de sessões)

Nota: FE = Funcionamento Executivo; GC = Grupo Controle; GE = Grupo Experimental.

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continua na próxima página)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Lira, Rugene e Mello 2011	Estudo longitudinal	32 participantes escolarizados	60 +	Foram abordados temas com metodologia de fácil entendimento. Sessões coordenadas por três profissionais e mais dois assistentes para auxiliar na realização dos exercícios. 10 sessões semanais – 2 horas cada	Foi observada melhora no desempenho de idosos saudáveis apenas nos participantes do grupo de estimulação. em alguns dos testes aplicados: <i>check-list</i> de memória, teste de nomeação de Boston, fluência verbal e teste do relógio. O resultado nos demais testes não apresentou modificações significativas
Irigaray, Gomes Filho e Schneider 2012	-	76 idosos saudáveis	60 a 89 anos > mulheres	Intervenção para o GE em sessões de treino de atenção, de memória e de funções executivas (4 sessões para cada tema). Na primeira parte de cada sessão era feita exposição teórica; na segunda, execução de exercícios práticos de atenção, de memória episódica e de funções executivas; na terceira, compreensão, apresentação e discussão de tarefas realizadas em casa (leituras e exercícios em casa para se prepararem para o próximo encontro) 12 sessões 1x por semana – 90 minutos cada	Verificou-se um aumento significativo do desempenho dos idosos do GE, no pós-teste, em medidas de funções executivas, indicando que o treino ocasionou efeitos positivos sobre essas funções, que são extremamente sensíveis aos efeitos do processo de envelhecimento
Carvalho, Neri e Yassuda 2010	Treino de memória	57 idosos	> 60 anos homens e mulheres	1ª sessão - pré-teste e início do treino de memória episódica, que continuou por mais quatro sessões. 6ª sessão - pós-teste. Grupos de 13 a 23 pessoas. Durante as cinco sessões de treino, os participantes foram ensinados a utilizar a estratégia de categorização: apresentação do conceito de categorização e treino do uso da técnica por intermédio de material visual ou verbal, alternadamente. 6 sessões 2x por semana – 60 minutos cada	Baseado em pesquisas internacionais e brasileiras, o estudo encontrou alterações estatisticamente significativas para o desempenho de memória episódica e para o uso da categorização após treino mnemônico de cinco sessões

Nota: GE = Grupo Experimental.

Tabela 2 - Artigos analisados na 2ª revisão - fase teórica (continuação)

Autor e ano de publicação	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Idade e sexo	Ações propostas, frequência de sessões e tempo	Impactos
Yassuda <i>et al.</i> 2006	-	69 idosos saudáveis	Acima de 60 anos	Primeira e última sessão foram utilizadas para o pré e o pós-teste, respectivamente. Sessões intermediárias foram utilizadas para o treino de memória. Na primeira parte de cada sessão, havia exposição teórica com abertura para discussão; na segunda, execução de exercícios de atenção e de memória operacional; na terceira, compreensão da prática da tarefa alvo: uso de grifos em textos e categorização de listas (praticados alternadamente). 6 sessões 2x por semana – 90 minutos cada	Os resultados sugeriram efeitos modestos do treino. Houve um aumento significativo no uso de grifos durante a memorização do texto e um aumento modesto na categorização da lista para o GE no pós-teste superior ao GC. Foi documentada também modesta vantagem para o GE sobre o GC no pós-teste na memorização de texto

Fonte: autoria própria. Nota: GE = Grupo Experimental; GC = Grupo Controle

As propostas de intervenção, em sua maioria, iniciavam com o conceito dos domínios cognitivos a serem estimulados e, em seguida, acontecia a atividade de estimulação cognitiva. As atividades de estimulação cognitiva não variavam muito e tinham como objetivos o treino de memória, de funções executivas, do uso de estratégias mnemônicas e de socialização. Em dois estudos foi identificado que, ao final de cada sessão, era discutido como os domínios cognitivos estavam presentes nas atividades do cotidiano – momento adicionado à proposta desenvolvida na presente pesquisa por se tratar de um aspecto importante.

O estudo realizado por Yassuda e cols (2006) também contou com a realização de testes cognitivos, um inicial e um final, para identificar os possíveis avanços no desempenho cognitivo dos idosos participantes do treino de memória. Esta avaliação é importante, pois nos dá dados mais concretos sobre os efeitos a curto prazo da intervenção, além de direcionar o raciocínio clínico dos terapeutas.

A segunda revisão de literatura nos deu subsídios para o diagnóstico situacional das ações já desenvolvidas e propostas como estratégias de cuidado em intervenções cognitivas grupais para pessoas idosas sem comprometimento cognitivo objetivo. Foi possível a identificação dos métodos utilizados e as possíveis lacunas de ações, principalmente na área da TO, o que pode justificar e sustentar o desenvolvimento de ações novas (FARIA; CAMPOS; SANTOS, 2018; GITLIN, 2013).

Pode-se afirmar que existe ainda uma lacuna de ações da TO desenvolvidas para atuar sobre os domínios cognitivos que declinam no envelhecimento normal. Dos 18 artigos analisados, apenas dois eram específicos de TO e nove relataram ações interprofissionais - um composto por TO, cinco da área de psicologia e dois de enfermagem.

Em suma, foi identificado nesta fase da pesquisa que a quantidade e tempo de sessões, bem como o número de participantes variaram muito de uma intervenção para outra, o que demonstra não existir evidências científicas sobre qual o tempo e qual o número padrão, ou mais adequado, das sessões, que garanta um resultado satisfatório e que possa servir como norteador para as próximas intervenções a serem realizadas.

5.2 2ª Fase

5.2.1 Proposta de intervenção

O acesso à literatura já produzida permitiu a identificação de aspectos importantes para a construção da proposta de intervenção da presente pesquisa. A partir desses dados, propomos

a “Oficina Deu Branco”, uma intervenção grupal em TO para pessoas idosas com queixa subjetiva de memória com enfoque cognitivo, com a seguinte estrutura:

- a) número de participantes: 10 a 15 participantes;
- b) terapeutas envolvidos na atividade: 2 terapeutas;
- c) frequência das sessões: 1 vez por semana;
- d) tempo de duração das sessões: 90 minutos cada sessão;
- e) quantidade de sessões: 14 sessões, distribuídas em 2 sessões de avaliação (uma ao início e uma ao final da intervenção) e 12 sessões de estimulação cognitiva;
- f) domínios a serem trabalhados/estimulados: percepção (percepção visual e auditiva), memória de curto prazo (memória operacional), funcionamento executivo (raciocínio abstrato, planejamento, organização e categorização), memória de longo prazo (episódica e semântica).

Além disso, cabe ressaltar que, na presente proposta, os encontros da “Oficina Deu Branco” serão desenvolvidos em três etapas:

- a) etapa I: intervenção educativa sobre o domínio cognitivo a ser estimulado;
- b) etapa II: aplicação da atividade propriamente dita; e
- c) etapa III: discussão sobre o impacto do domínio cognitivo estimulado nas ocupações/atividades cotidianas.

5.2.2 *Elaboração das atividades para a proposta de intervenção*

A partir dos resultados obtidos na 1ª revisão da 1ª fase de pesquisa a respeito de quais domínios cognitivos mais declinam no processo de envelhecimento normal, foram propostas atividades como estratégias para estimulação destes domínios. Na Tabela 3, estão listadas as atividades e aspectos estimulados.

Tabela 3 - Atividades com respectivos objetivos (continua na próxima página)

Atividade	Aspectos estimulados
Perguntas e respostas: cada participante escreve uma pergunta no papel que permita conhecer um pouco sobre o outro; os papéis serão misturados em um saco e distribuídos aleatoriamente entre os participantes que terão que responder a pergunta que estiver no papel.	Socialização, participação e vínculo, percepção visual e auditiva
Jogo dos 7 erros: slides com duas imagens paralelas, com desenhos parecidos, apenas com pequenos detalhes diferentes em que os participantes precisam encontrar tais diferenças	Atenção, concentração, participação, percepção visual e auditiva, memória operacional e controle inibitório

Tabela 3 - Atividades com respectivos objetivos (continuação)

Atividade	Aspectos estimulados
Jogo da memória à fantasia: pedir aos participantes que levem figurinos e acessórios; dividir em trios; um trio de cada vez irá se caracterizar fora da sala e depois voltar à sala para que os demais observem atentamente os detalhes, em seguida o trio sai e faz alguma alteração no figurino; os demais participantes precisam identificar o que foi alterado	Atenção, memória operacional, percepção visual e auditiva
Quem sou eu?: uma pessoa por vez irá receber uma palavra, mas não poderá vê-la, somente os demais colegas; a pessoa precisa fazer perguntas que permitam chegar à resposta. As palavras podem pertencer a três categorias diferentes: animais, frutas ou objetos de casa	Raciocínio abstrato, atenção, memória semântica, velocidade de processamento de informações e flexibilidade mental, percepção visual e auditiva
Mímica: uma pessoa por vez recebe em segredo o nome de algum animal, objeto ou ação, e faz gestos que indiquem tal palavra para que os demais possam adivinhá-la	Raciocínio abstrato, planejamento, atenção, memória semântica, percepção visual e auditiva, flexibilidade mental
Bingo temático: Exemplo - copa: <i>slide</i> com várias palavras relacionadas ao tema, os participantes montarão a própria cartela escolhendo as palavras do <i>slide</i> . Precisarão de um saquinho com palavras que estão no <i>slide</i> para sorteio. Ao ser sorteada uma palavra, não fale diretamente, mas dê dicas para que eles descubram qual é a palavra	Planejamento, memória semântica, raciocínio abstrato e atenção, percepção visual e auditiva
Palavras-cruzadas: palavras relacionadas a algum tema de interesse dos participantes	Memória semântica, atenção, raciocínio lógico, planejamento, percepção visual e auditiva
África: dividir o grupo em duplas e distribuir 8 pedaços de papel. Os jogadores devem escrever um substantivo em cada papel, dobrá-lo 2x e colocá-los em um pote/saco. Primeira rodada - cada participante irá pegar uma palavra explicando o que é sem dizê-la. Segunda rodada - cada jogador irá explicar o que é a palavra com apenas uma palavra por vez. Terceira rodada - cada jogador terá que explicar para a sua dupla o que é a palavra fazendo mímica	Raciocínio abstrato, memória semântica, atenção, velocidade de processamento de informações, memória operacional, funções executivas, percepção visual e auditiva
Jogos de mesa: dominó, cartas, dama, xadrez	Atenção (seletiva e concentração), funções executivas (planejamento, tomada de decisões, flexibilidade cognitiva), raciocínio lógico e percepção visual e auditiva
Atividade de raciocínio: caça-palavra, jogo de ligar as figuras/palavras, jogo da memória entre outros	Memória, raciocínio, concentração e atenção, percepção visual e auditiva
O que falta?: Preparar <i>playlist</i> com músicas indicadas pelos participantes. Estimulá-los a ouvirem a música e identificar o trecho que falta	Atenção, concentração, memória episódica e socialização, percepção visual e auditiva
Criando histórias: Criar história em conjunto, a partir de estímulos visuais (também pode ter estímulo auditivo)	Memória operacional, percepção visual e auditiva, planejamento, controle inibitório, atenção e concentração, raciocínio abstrato

Fonte: autoria própria.

As atividades sugeridas para a proposta de intervenção têm o potencial para estimular os domínios cognitivos identificados no estudo como aqueles que sofrem declínio no processo de envelhecimento cognitivo normal, a saber: atenção, funcionamento executivo, memória de curto prazo e memória episódica. É importante trabalhar com as pessoas idosas a respeito dos impactos que as funções cognitivas tem no cotidiano delas, empoderando essas pessoas de conhecimentos para que, caso tenham alguma dificuldade, busquem ajuda ou façam o uso de recursos mnemônicos.

É necessário, também, que as atividades sejam planejadas de modo a proporcionar interação entre todos os participantes e que tragam ludicidade. Outro aspecto que deve ser mencionado é a análise da atividade que permite conhecer:

quais habilidades são necessárias para desempenhá-las, quais etapas as constituem, quais equipamentos e recursos serão necessários, o tempo usado para executá-la, em que ambiente ela pode ser realizada, quais os efeitos desencadeados, para quem é recomendada, se é possível adaptá-la ou graduá-la, que benefícios são proporcionados, além de fornecer um histórico evolutivo do sujeito (UCHOA; LOPES; MUNGUBA, 2016, p.1043).

Por fim, ressalta-se a necessidade de continuidade do presente estudo visando a aplicação e análise da proposta de intervenção cognitiva elaborada, com o objetivo de identificar seus efeitos, elencando os pontos positivos e negativos e o aperfeiçoamento da proposta.

6 CONCLUSÃO

A partir desse estudo foi desenhada uma proposta de intervenção grupal para idosos com queixas subjetivas de memória em uma abordagem grupal com foco na estimulação dos domínios que costumam declinar no envelhecimento cognitivo saudável. A proposta se estruturou em duas sessões de avaliação (uma inicial e outra final); 12 sessões de estimulação cognitiva ocorrendo uma vez por semana com duração de 90 minutos cada; composta por 10 a 15 participantes e dois terapeutas. Serão trabalhados os domínios cognitivos de percepção (percepção visual e auditiva), memória de curto prazo (memória operacional), funcionamento executivo (raciocínio abstrato, planejamento, organização e categorização), memória de longo prazo (episódica e semântica).

REFERÊNCIAS

- ANDRADEA, N. B. *et al.* Centro de convivência de idosos: uma abordagem de estimulação cognitiva e psicossocial. **Cadernos de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 22, p. 121-128, 2014. DOI: 10.4322/cto.2014.013. Disponível em: <https://doi.editoracubo.com.br/10.4322/cto.2014.013>. Acesso em: 12 dez. 2022.
- ANGEL, L.; ISINGRINI, M. Le vieillissement neurocognitif: entre pertes et compensation. **L'Année Psychologique**, [s. l.], v. 115, pp. 289-324, 2015. DOI: 10.3917/anspy.152.0289. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2015-2-page-289.htm#:~:text=La%20notion%20de%20compensation%20c%20%20C3%A9r%20%20C3%A9brale,en%20optimisant%20leur%20performance%20cognitive>. Acesso em: 12 dez. 2022.
- APÓSTOLO, J. L. A. *et al.* Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, v. serIII, n. 5, p. 193-201, dez. 2011. DOI: 10.12707/RIII11104. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832011000300020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 dez. 2022.
- ARAMAKI, F. O.; YASSUDA, M. S. Cognitive training based on metamemory and mental images: Follow-up evaluation and booster training effects. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 5, n. 1, pp. 48-53, Jan./Mar. 2011. DOI: 10.1590/S1980-57642011DN05010009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/yvFnzXw567wDNJGzdVRLkst/abstract/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.
- ASSED, M. M. *et al.* Memory training and benefits for quality of life in the elderly: A case report. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 10, n. 2, pp. 152-155, Apr./Jun. 2016. DOI: 10.1590/S1980-5764-2016DN1002012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/RtR7Y9QgdF9PwkTdqyhB9wR/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.
- BALLESTEROS, S. *et al.* Randomized controlled trial of brain training with non-action video games in older adults: results of the 3-month follow-up. **Frontiers in Aging Neuroscience**, [s. l.], v. 7, pp. 45, 2015. DOI: 10.3389/fnagi.2015.00045. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4396447/#:~:text=Training%20older%20adults%20with%20non,boosting%20sessions%20would%20be%20necessary>. Acesso em: 12 dez. 2022.
- BALTES, P.; MAYER, K. (ed.). **The Berlin Aging Study from 70 to 100**. New York: Cambridge University Press, 1999.
- BARROSO, R. B. *et al.* Relações entre a competência funcional da memória episódica e os fatores associados à independência funcional de idosos saudáveis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 751-762, out./dez. 2014. DOI: 10.1590/1809-9823.2014.13118. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/rCRjYhc55rYZZjmhPRk8Q9d/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

BRUM, P. S.; TAVARES, P. N.; YASSUDA, M. S. Intervenções Cognitivas para Idosos. *In*: E. V. FREITAS *et al.* **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2017, p. 1450-1457.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. **Envelhecimento ativo**: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade. Rio de Janeiro: ILC, 2015. Disponível em: https://prceu.usp.br/usp60/wp-content/uploads/2017/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Politico-ILC-Brasil_web.pdf. Acesso em: 12 dez. 2022.

CARVALHO, F. C. R.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 23, n. 2, p. 317-323, 2010. DOI: 10.1590/S0102-79722010000200014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/s4dvL97myWG4bMwJpGH5MdD/abstract/?lang=pt#:~:text=Episodic%20memory%20training%20with%20emphasis,adults%20without%20dementia%20and%20depression&text=Com%20o%20envelhecimento%2C%20podem%20ocorrer,por%20meio%20de%20treino%20cognitivo>. Acesso em: 12 dez. 2022.

CECCHINI, M. A. *et al.* Envelhecimento e Cognição: Memória, Funções Executivas e Linguagem. *In*: E. V. FREITAS *et al.* **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2017, p. 1422– 1426.

COHEN-MANSFIELD, J. *et al.* Interventions for older persons reporting memory difficulties: a randomized controlled pilot study. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, [s. l.], v. 30, n. 5, pp. 478-486, May 2015. DOI: 10.1002/gps.4164. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25043482/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

CHARCHAT-FICHMAN, H. *et al.* Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 27, n. 1, p. 79-82, mar. 2005. DOI: 10.1590/S1516-44462005000100017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WBDkkGMcjf9Jpcn3HfhmjQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

CRUZ, G. P.; PEREIRA, L. S.; RAYMUNDO, T. M. Treino cognitivo para idosos sem déficit cognitivo: uma intervenção da terapia ocupacional durante a pandemia da COVID-19. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [s. l.], v. 30, e3030, 2022. DOI: 10.1590/2526-8910.ctoAO22963030. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/qX7sQxJxPDZyzkf9YM3vQnB/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

DEEP, C.; JESTE, D. Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger. **American Journal of Geriatric Psychiatry**, [s. l.], v. 14, n. 1. pp. 6-20, Jan. 2006. DOI: 10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16407577/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

FARIA, H. P.; CAMPOS, F. C. C.; SANTOS, M. A. **Planejamento, avaliação e programação das ações de saúde**. Belo Horizonte: NESCON - UFMG, 2018. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/modulo-planejamento-avaliacao-saude.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2022.

FERREIRA, A. C. S. *et al.* Intensive naming training for low-educated demented and non-demented elderly. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 14, n. 4, pp. 403-411, 2020. DOI: 10.1590/1980-57642020dn14-040011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/VWbqYRCnwMvk3L7bFBsTxvm/abstract/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

FONSECA, R. P. *et al.* Episodic memory, concentrated attention and processing speed in aging: A comparative study of Brazilian age groups. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 4, pp. 91-97, Apr./Jun. 2010. DOI: 10.1590/S1980-57642010DN40200003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/DN9ZqnygHzjpHw7TPmkhYDj/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

GLISOI, S.F.N.; SILVA, T.M.V.; GALDURÓZ, R.F. Variáveis psicomotoras, cognitivas e funcionais em idosas saudáveis e com doença de Alzheimer. **Fisioterapia e Pesquisa**. 2021 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/fbcmN7DZRBCXzxbTLrbySZy/abstract/?lang=pt>

GITLIN, L. Introducing a New Intervention: An Overview of Research Phases and Common Challenges. **The American Journal of Occupational Therapy**, [s. l.], v. 67, n. 2, pp. 177-184, 2013. DOI: 10.5014/ajot.2013.006742. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23433272/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

GOMES, E. C. C. *et al.* Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 25, n. 6, p. 2193-2202, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.24662018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bZsMWdLRfFxbwQbnvpsc88z/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

HARADA, C.N.; LOVE, M.C.N.; TRIEBEL, K. Normal Cognitive Aging. **Instituto Nacional de Saúde**. Novembro. 2014.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24094294/>

HEALTHY ageing and functional ability. World Health Organization, 26 Oct. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/philippines/news/q-a-detail/healthy-ageing-and-functional-ability#:~:text=WHO%20defines%20healthy%20ageing%20as,they%20have%20reason%20to%20value>. Acesso em: 12 dez. 2022.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. (ed). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions Version 5.1.0**. [s. l.]: The Cochrane Collaboration, 2011. Disponível em: <https://handbook-5-1.cochrane.org/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

HORACIO, P.R.; AVELAR, N.C.P.; DANIELEWICZ, A.L. Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14468/11148>

IRIGARAY, T. Q.; GOMES FILHO, I.; SCHNEIDER, R. H. Efeitos de um treino de atenção, memória e funções executivas na cognição de idosos saudáveis. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 188-202, 2012. DOI: 10.1590/S0102-79722012000100023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/yYZ7Lpywz8sTxfycHW3Cfnd/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

KLEINMAN, M. S.; MOLD, J. W. Defining the components of the research pipeline. **Clinical and Translational Science**, [s. l.], v. 2, pp. 312–314, 2009. DOI: 10.1111/j.1752-8062.2009.00119.x. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5407485/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

KOCHHANN, R. *et al.* The effect of intentionality on verbal memory assessment over days. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 14, pp. 366-371, Dec. 2020. DOI: 10.1590/1980-57642020dn14-040006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/JqDV9K6yw4xzRNfH8nXdVCw/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LAMPIT, A.; HALLOCK, H.; VALENZUELA, M. Computerized cognitive training in cognitively healthy older adults: a systematic review and meta-analysis of effect modifiers. **Plos Medicine**, [s. l.], v. 11, n. 11, pp. 1-17, Nov. 2014. DOI: 10.1371/journal.pmed.1001756. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25405755/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LEVY, L. Health and impairment: The performance context. *In*: K. O. LARSON, R. *et al.* (ed.). **The role of occupational therapy with the elderly (ROTE)**. 2 ed. Rockville, MD: American Occupational Therapy Association, 1996. p. 169-198.

LEVY, L. L. Envelhecimento Cognitivo. *In*: N. KATZ (org.). **Neurociência, reabilitação cognitiva e modelos de intervenção em terapia ocupacional**. 3 ed. São Paulo: Ed. Santos, 2014.

LI, K. Z. H.; LINDENBERGER, U. Relations between aging sensory/sensorimotor and cognitive functions. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, [s. l.], v. 26, n. 7, pp. 777–783, Nov. 2002. DOI: 10.1016/s0149-7634(02)00073-8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12470689/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LIMA-SILVA, T. B. *et al.* Treino de funções executivas para idosos saudáveis: resultados de um estudo piloto. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 6, n. 1, pp. 35-41, 2012. DOI: 10.1590/S1980-57642012DN06010006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/j9ZsW7pdrRfWG6FypFKVpmf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LIRA, J. O.; RUGENE, O. T.; MELLO, P. C. H. Desempenho de idosos em testes específicos: efeito de grupo de estimulação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 209-220, jun. 2011. DOI: 10.1590/S1809-98232011000200003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Y4ZKK4NXBZhGdXvhL7fLbR/abstract/?lang=pt#:~:text=N%20avalia%C3%A7%C3%A3o%20inicial%2C%20os%20grupos,check%2Dlist%20de%20queixas%20cognitivas>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LOPES FILHO, B. J. P.; OLIVEIRA, C. R.; GOTTLIEB, M. G. V. Effects of Karate-Dō training in older adults cognition: randomized controlled trial. **Journal of Physical Education**, [s. l.], v. 30. 2019. DOI: 10.4025/jphiseduc.v30i1.3030. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/hH5KP4PbgVqZ75rJOGZJ6bp/?lang=en#:~:text=In%20a%20single%2Dblind%20randomized,in%20the%20comparison%20within%20groups>. Acesso em: 12 dez. 2022.

MARIANO, P.P. *et al.* Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery**, [s. l.], v. 24, n. 3, 2020. DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DqGRm7bS7fKJKbsfwZGYkhD/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

MEDICAL RESEARCH COUNCIL. **A Framework for Development and Evaluation of RCTs for Complex Interventions to Improve health**. [s. l.]: MRC, 2000.

MOHER, D. *et al.* Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. Tradução. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 335-342, jun. 2015. DOI: 10.5123/S1679-49742015000200017. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742015000200017. Acesso em: 12 dez. 2022.

MOTLAGH, F. A.; RASHIDI, N. A Comparison between the effectiveness of mnemonic versus non-mnemonic strategies in foreign language learning context **International Journal of Language & Applied Linguistics**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 19-26, 2015.

NETTO, T. M. *et al.* Efeito de um Programa de Treinamento da Memória de Trabalho em Adultos Idosos. **Psicologia: reflexão e crítica**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 122-135, 2013. DOI: 10.1590/S0102-79722013000100014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/kVSLQjCmQyHh9vVQ9XmqnZH/?lang=pt#:~:text=O%20MT%20parece%20ter%20promovido,contexto%20da%20neuropsicologia%20do%20envelhecimento>. Acesso em: 12 dez. 2022.

NETTO, T. M.; FONSECA, R. P.; FERNANDEZ, J. L. Reabilitação da memória em idosos com queixas mnemônicas e sintomas depressivos: estudo piloto não controlado. **Estudos de Psicologia**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 161-169, jan./abr, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/ZtDpDW3sGzy8rsXC89Bx6Jd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

OLIVEIRA, D.V.; OLIVEIRA, V.B.; CARUZO, G.A.; FERREIRA, A.G.; JUNIOR, J.A.R.N.; CUNHA, P.M.; CAVAGLIARI, C.R. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/t3PXQkFX4pWnNcHtmf4YqhP/?lang=pt>

ORDONEZ, T. N. *et al.* Actively station: Effects on global cognition of mature adults and healthy elderly program using electronic games. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 11, n. 2, pp. 186-197, Apr./Jun. 2017. DOI: 10.1590/1980-57642016dn11-020011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/h8kQg3Fz63VK6XYKYQ43xNh/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

PATROCINIO, W. P. *et al.* Estimulação cognitiva em adultos e idosos de uma Faculdade Aberta à Terceira Idade. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 357-370, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i2p357-370. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/46875>. Acesso em: 12 dez. 2022.

PRINCE, M. *et al.* **World Alzheimer Report 2014** - Dementia and risk reduction: an analysis of protective and modifiable factors. London: Alzheimer's Disease International, 2014.

Disponível em: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2014.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2022.

ROTTA, N. T.; BRIDI FILHO, C. A.; BRIDI, F. R. S. Intervenções terapêuticas que promovem o desenvolvimento sináptico. *In* N. T. ROTTA; C. A. BRIDI FILHO; F. R. S. BRIDI (ed.). **Plasticidade cerebral e aprendizagem**: abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2018. p. 1-21.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. Successful aging. **The Gerontologist**, [s. l.], v. 37, n. 4, pp. 433-411, Aug. 1997. DOI: 10.1093/geront/37.4.433. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9279031/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SCHULTHEISZ, T. S. V. *et al.* Effect of cognitive stimulation workshops on the self-esteem and cognition of the elderly: A pilot project. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v.12, n. 4, pp. 421-426, Oct./Dec. 2018. DOI: 10.1590/1980-57642018dn12-040013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/BK7tkWHvLFqdrxDm3vLK9c/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SALTHOUSE, T. Trajectories of normal cognitive aging. **Psychology and Aging**, [s. l.], v. 34, n. 1, pp. 17-24, Feb. 2019. DOI: 10.1037/pa0000288. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30211596/#:~:text=Results%20from%20cross%2Dsectional%20and,declines%20in%20memory%20and%20reasoning>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SILVA, T. B. L. *et al.* Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorização e cálculos semelhantes a tarefas do cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, 2011. DOI: 10.1590/S1809-98232011000100008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Gq5NsmtvVcbnBS6J8VfLG6L/abstract/?lang=pt#:~:text=Durante%20o%20treino%2C%20os%20participantes,dinheiro%20em%20tarefas%20de%20troco>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SILVA, H. S. *et al.* Correlates of above-average cognitive performance among older adults: the SABE study. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 9, pp. 1977-1986, Sept. 2014. DOI: 10.1590/0102-311X00131913. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/cTXsgF6LPJNGKSyFBxhphKS/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SILVA, H. S.; YASSUDA, M. S. Engajamento social, lazer, e envelhecimento cognitivo. *In*: L. F. MALLOY-DINIZ; D. FUENTES; R. M. COSENZA. **Neuropsicologia do Envelhecimento**: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed, 2013, p. 428-437.

SOUZA, V. L. *et al.* Perfil das habilidades cognitivas no envelhecimento normal. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 186-192, 2010. DOI: 10.1590/S1516-18462009005000056. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/xQtpH5cRDWD4G746G74KbNz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SOUZA, F. *et al.* Treino cognitivo para grupos de idosos: uma revisão sistemática. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 503-511, ago. 2019.

SÖDERBACK, I. Basic Elements for Conducting Evidence-Based Occupational Therapy. *In*: I. SÖDERBACK (ed.). **International Handbook of Occupational Therapy Interventions**. Switzerland: Springer, 2009, pp. 524 -547.

SPOSITO, G.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Cognitive performance and engagement in physical, social and intellectual activities in older adults: The FIBRA study. **Dementia & Neuropsychologia**, [s. l.], v. 9, n. 3, pp. 270-278, Jul./Sep. 2015. DOI: 10.1590/1980-57642015DN9300010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/WCpjH7c35NcYLH55dVmGMWb/?lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008. DOI: 10.1590/S0103-65642008000100010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/gZHYGynvbQ7F3pFBqChVVVd/?lang=pt>. Acesso em: 12 dez. 2022.

TEIXEIRA-FABRÍCIO, A. *et al.* Treino cognitivo em adultos maduros e em idosos: impacto de estratégias segundo faixas de escolaridade. **Psico-USF**, [s. l.], v. 17, p 85-95, jan./abr. 2012. DOI: 10.1590/S1413-82712012000100010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/nGCwRqxRKtG4RTwMzhPzr3K/?lang=pt#:~:text=O%20treino%20teve%20como%20foco,negativas%20sobre%20o%20envelhecimento%20cognitivo>. Acesso em: 12 dez. 2022.

UCHOA, B. K. P.; LOPES, V. B.; MUNGUBA, M. C. Análise de atividade do game "Dieta Irada" - Ferramenta Terapêutica Ocupacional. **RevisbraTO**, Rio de Janeiro, p. 1042-1059. 2016.

URTAMO, A.; JYVAKORPI, S. K.; STRANDBERG, T. E. Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. **Acta Biomedica**, [s. l.], v. 90, n. 2, pp. 359-363, 2019. DOI: 10.23750/abm.v90i2.8376. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6776218/>. Acesso em: 12 dez. 2022.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. **World Population Ageing 2019: Highlights**. New York: UN, 2019. Disponível em: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2022.

WANDERBROOKE, A. C. *et al.* Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência. **Revista de Psicologia**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 253-263, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/27798>. Acesso em: 12 dez. 2022.

WOLF, T.; BAUM, C. Impacto do Comprometimento Cognitivo Leve na Participação. *In*: N. KATZ. **Reabilitação Cognitiva em Modelos de Intervenção em Terapia Ocupacional**. 23. ed. São Paulo: Editora Santos, 2013. p. 53-61.

YASSUDA, M.S.; BATISTONI, S.S.T.; FORTES, A.G.; NERI, A.L. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/NvFg5Q6vTFzjMBtflCYpvpc/abstract/?lang=pt>

ZINKE, K. *et al.* Working memory training and transfer in older adults: effects of age, baseline performance, and training gains. **Developmental Psychology**, v. 50, n. 1, pp. 304-315. DOI: 10.1037/a0032982. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23688173/>. Acesso em: 12 dez. 2022.