

# LONGEVIDADE COM QUALIDADE

**CUIDADOS EM SAÚDE DO IDOSO**

**Organizadores**

Caroline Taiane Santos da Silva  
Luís Filipe Oliveira Duran



Longevidade com Qualidade: Cuidados em Saúde do Idoso

## II EDIÇÃO

**Organizadores:**  
Caroline Taiane Santos da Silva  
Luis Filipe Oliveira Duran



Copyright © Editora Humanize

Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

### **Organização**

Luis Filipe Oliveira Duran

Caroline Taiane Santos da Silva

### **Publicação**

Editora Humanize

### **Diagramação e Editoração**

Luis Filipe Oliveira Duran

Caroline Taiane Santos da Silva

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (Editora Humanize, BA, Salvador)**

---

L9531 Da Silva, Caroline Taiane Santos; Duran, Luis Filipe Oliveira.  
LI26697

Longevidade com Qualidade: Cuidados em Saúde do Idoso – Bahia / BA: Editora Humanize, 2026

1 Livro digital; ed. II; il.

ISBN: 978-65-5255-185-6

CDD 618.97

CDU 616-053.9

1. Geriatria 2. Saúde do Idoso 3. Doenças 4. Gerontologia

---

# APRESENTAÇÃO

A segunda edição do livro “Longevidade com Qualidade: Cuidados em Saúde do Idoso” consolida-se como uma obra essencial para profissionais, pesquisadores e estudantes das áreas da saúde que buscam aprofundar conhecimentos sobre o envelhecimento humano sob uma perspectiva integral, atualizada e baseada em evidências.

Diante do acelerado processo de transição demográfica e do aumento significativo da população idosa, esta edição revisada e ampliada reúne contribuições interdisciplinares que abordam os principais desafios e avanços no cuidado à pessoa idosa. Os capítulos exploram temas como promoção da saúde, prevenção de agravos, manejo de doenças crônicas, saúde mental, cuidados paliativos, reabilitação, nutrição, além de aspectos sociais, éticos e de políticas públicas voltadas ao envelhecimento.

Com uma abordagem humanizada e centrada na pessoa, a obra destaca a importância da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida do idoso, valorizando práticas assistenciais que respeitam a individualidade e promovem o envelhecimento ativo e saudável. Além disso, incorpora discussões contemporâneas sobre inovação no cuidado, tecnologias em saúde e estratégias de atenção integral no contexto da Atenção Primária.

Esta segunda edição reafirma o compromisso com a disseminação do conhecimento científico e com a qualificação das práticas em saúde, contribuindo de forma significativa para a formação e atualização de profissionais comprometidos com um cuidado ético, resolutivo e sensível às demandas da população idosa.

# SÚMARIO

1. ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	6
INTRODUÇÃO .....	7
METODOLOGIA .....	9
RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	9
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	10
REFERÊNCIAS .....	11

# ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*COGNITIVE STIMULATION ACTIVITIES IN INSTITUTIONALIZED  
ELDERLY PEOPLE: AN EXPERIENCE REPORT*

## **THAIS REGINA PERONI SANTOS**

Graduada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo. Aperfeiçoamento em Gerência de Serviços de Atenção Primária à Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Aperfeiçoamento em Gestão do SUS pelo Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde - CONASEMS.  
Cidade de São Paulo, Estado de São Paulo, Brasil.

**Thais Regina Peroni Santos**

## RESUMO

O aumento progressivo dos casos de demência em pessoas idosas, associado à dependência física e cognitiva e à necessidade de cuidados especializados, tem levado à crescente institucionalização em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Nesse contexto, a estimulação cognitiva assume papel fundamental no cuidado de idosos com declínio cognitivo. Essa intervenção, baseada na repetição de tarefas como estratégia de ativação mental, é amplamente utilizada em abordagens neuropsicológicas. O presente artigo tem como objetivo descrever a experiência da autora em um grupo de idosos institucionalizados com declínio cognitivo, enfatizando a promoção da estimulação das funções cognitivas. Métodos e discussão: Trata-se de um relato de experiência referente às atividades desenvolvidas no âmbito de um projeto de estágio curricular do curso de Graduação em Gerontologia da Universidade de São Paulo. O estágio foi realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) de caráter privado, localizada na cidade de São Paulo. Discussão e resultados: Observou-se que as mulheres idosas apresentaram maior adesão às atividades de estimulação cognitiva na ILPI. As intervenções promoveram interação progressiva entre as participantes, sendo o convívio social um diferencial relevante, uma vez que as atividades contemplavam aspectos individuais e coletivos, estimulando a atenção, o aprendizado e a percepção das respostas em diferentes contextos. Além disso, as atividades foram individualizadas e centradas na pessoa, de modo que residentes com cognição preservada receberam tarefas de maior complexidade, enquanto aqueles com declínio cognitivo avançado participaram de atividades adaptadas e mais simples, facilitando a execução e promovendo engajamento. As intervenções também proporcionaram maior interação coletiva, diferenciando as experiências da rotina habitual. Conclusão: As atividades de estimulação motora e cognitiva são ferramentas interativas simples, dinâmicas e de fácil aplicabilidade, essenciais para promover uma diminuição do risco de declínio motor e cognitivo e prevenindo ou retardando os quadros de demência.

**Palavras-chave:** Pessoa Idosa ; ILPI ; Estimulação cognitiva.

## ABSTRACT

The progressive increase in cases of dementia in elderly people, associated with physical and cognitive dependence and the need for specialized care, has led to increasing institutionalization in Long-Term Care Facilities for the Elderly (LTCFs). In this context, cognitive stimulation plays a fundamental role in the care of elderly people with cognitive decline. This intervention, based on the repetition of tasks as a strategy for mental activation, is widely used in neuropsychological approaches. This article aims to describe the author's experience in a group of institutionalized elderly people with cognitive decline, emphasizing the promotion of cognitive function stimulation. Methods and discussion: This is an experience report regarding the activities developed within the scope of a curricular internship project of the Gerontology undergraduate course at the University of São Paulo. The internship was carried out in a private Long-Term Care Facility for the Elderly (LTCF) located in the city of São Paulo. Discussion and results: It was observed that elderly women showed greater adherence to cognitive stimulation activities in the LTCF. The interventions promoted progressive interaction among the participants, with social interaction being a significant differentiating factor, since the activities encompassed individual and collective aspects, stimulating attention, learning, and the perception of responses in different contexts. Furthermore, the activities were individualized and person-centered, so that residents with preserved cognition received more complex tasks, while those with advanced cognitive decline participated in adapted and simpler activities, facilitating execution and promoting engagement. The interventions also provided greater collective interaction, differentiating the experiences from the usual routine. Conclusion: Motor and cognitive stimulation activities are simple, dynamic, and easily applicable interactive tools, essential for reducing the risk of motor and cognitive decline and preventing or delaying dementia.

**Keywords:** Elderly person ; Long term care ; Cognitive stimulation.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil possui cerca de 33 milhões de pessoas idosas (Laforé,2024). De acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que, em 2050, aproximadamente 30% da população nacional terá 60 anos ou mais. Esse cenário

resulta dos avanços da medicina, da redução da mortalidade e do aumento da expectativa de vida. Entretanto, esse processo de envelhecimento populacional também está associado ao maior risco de alterações e distúrbios relacionados à idade, sobretudo nas doenças crônicas degenerativas, que podem comprometer diretamente a capacidade funcional da pessoa idosa.

As alterações decorrentes do processo natural de envelhecimento incluem fatores biológicos, psicológicos, ambientais e de estilo de vida, além de mudanças das habilidades cognitivas, principalmente nas funções de memória episódica, memória operacional e velocidade de processamento (Apolinário & Vernaglia, 2017; Camarano & Kanso, 2017). Machado e Heartel (2014) destacaram que a memória é a capacidade de adquirir, armazenar e evocar informações e o conjunto das memórias de um indivíduo é parte importante da sua personalidade. Jonaitis et al. (2014) elucidaram ainda que a memória está intimamente envolvida na funcionalidade e na participação do idoso na sociedade.

Segundo o Relatório Nacional sobre a Demência, aproximadamente 8,5% da população brasileira com 60 anos ou mais apresenta a doença, o que corresponde a cerca de 1,8 milhão de casos. Estudos científicos mostram que há uma grande incidência de doenças neurodegenerativas na população idosa, considerando que as variáveis como idade, hereditariedade, nível socioeconômico e gênero são fatores de risco para a demência. O declínio da memória, linguagem, capacidade de reconhecer e identificar objetos, organização, planejamento e sequenciamento são fatores que se baseiam para o diagnóstico da demência (Camarelli; Barbosa, 2002).

O aumento progressivo dos casos de demência em pessoas idosas, associado à dependência física e cognitiva e à necessidade de cuidados especializados, tem levado à crescente institucionalização em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Nesse contexto, a estimulação cognitiva assume papel fundamental no cuidado de idosos com declínio cognitivo. Essa intervenção, baseada na repetição de tarefas como estratégia de ativação mental, é amplamente utilizada em abordagens neuropsicológicas. Destaca-se, ainda, como recurso essencial nas intervenções em grupo, considerando a vulnerabilidade dessa população aos déficits cognitivos. O objetivo central da estimulação cognitiva é atenuar os efeitos das alterações cognitivas associadas ao envelhecimento (Carvalho, 2017).

A estimulação cognitiva constitui uma ferramenta de grande relevância no cuidado de pessoas idosas institucionalizadas com declínio cognitivo, pois contribui para a preservação das funções mentais, promove a autonomia, favorece a interação social e auxilia na melhoria da

qualidade de vida. O presente artigo tem como objetivo descrever a experiência da autora em um grupo de idosos institucionalizados com declínio cognitivo, enfatizando a promoção da estimulação das funções cognitivas.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência referente às atividades desenvolvidas no âmbito de um projeto de estágio curricular do curso de Graduação em Gerontologia da Universidade de São Paulo. O estágio foi realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) de caráter privado, localizada na cidade de São Paulo, durante o período de fevereiro à dezembro de 2025.

As intervenções consistiram em atividades de estimulação cognitiva voltadas às pessoas idosas residentes da instituição de longa permanência, contemplando exercícios de atenção, memória e raciocínio lógico, tais como caça-palavras, Sudoku, cruzadinhas, jogos de memória e quebra-cabeça.

Além disso, foram propostas atividades artístico-expressivas, incluindo desenhos, pinturas, músicas e sessões de filmes, com o intuito de promover tanto a estimulação mental quanto a socialização entre os participantes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Observou-se que as mulheres idosas apresentaram maior adesão às atividades de estimulação cognitiva na ILPI. A média de idade do grupo foi de 84 anos, sendo a maioria das participantes compostas por idosas longevas, com idade entre 70 a 101 anos. Em relação à escolaridade, predominou entre as participantes o ensino médio e o ensino superior completo. Quanto à raça, a maioria das participantes se declaram como brancas.

As intervenções promoveram interação progressiva entre as participantes, sendo o convívio social um diferencial relevante, uma vez que as atividades contemplavam aspectos individuais e coletivos, estimulando a atenção, o aprendizado e a percepção das respostas em diferentes contextos. Inicialmente, alguns residentes apresentaram dificuldades de interação e engajamento, demandando maior tempo de resposta, auxílio na compreensão e suporte durante a execução das tarefas, limitando-se, em alguns casos, a responder apenas ao que era solicitado. Para minimizar essas barreiras, as atividades foram introduzidas gradualmente, com estímulos de baixa complexidade, prevenindo cansaço e desmotivação, o que contribuiu para o aumento da participação ao longo do tempo.

Além disso, as atividades foram individualizadas e centradas na pessoa. As residentes com cognição preservada receberam tarefas de maior complexidade, como atividades envolvendo cálculos e equações matemáticas, enquanto aquelas com declínio cognitivo avançado participaram de atividades adaptadas e mais simples, como por exemplo a pintura de desenho, facilitando a execução e promovendo maior engajamento.

As intervenções também favoreceram maior interação coletiva, diferenciando -se da rotina habitual da instituição. Observou-se que atividades simples e de baixo custo financeiro podem estimular a cognição e a coordenação motora, contribuindo para melhorias na qualidade de vida e no desempenho das atividades de vida diária.

Após a implementação das atividades, verificou-se evolução contínua nos participantes, evidenciando melhorias na qualidade de vida, na autoestima e no bem-estar das residentes. Dessa forma, as atividades de estimulação cognitiva mostraram-se essenciais para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, favorecendo a interação social entre moradores e funcionários da ILPI e proporcionando momentos de integração, cuidado e satisfação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste relato de experiência evidenciam que as atividades de estimulação cognitiva desenvolvidas com pessoas idosas institucionalizadas representam uma estratégia relevante no cuidado gerontológico em Instituições de Longa Permanência Para Idosos (ILPI). Observou-se que a implementação de atividades estruturadas, planejadas e adaptadas às condições cognitivas das residentes favoreceu maior engajamento, participação e interação social entre as participantes. Além disso, a adaptação das atividades de acordo com o nível de consciência e cognição mostrou-se fundamental para promover a inclusão das residentes, estimular habilidades preservadas e minimizar barreiras relacionadas ao declínio cognitivo, possibilitando maior envolvimento nas propostas realizadas.

As intervenções realizadas demonstraram que atividades simples, dinâmicas e de baixo custo podem exercer papel significativo na estimulação das funções cognitivas, incluindo memória, atenção, raciocínio e aprendizagem. Paralelamente, tais atividades contribuíram para o fortalecimento da coordenação motora, da autonomia funcional e do desempenho nas atividades de vida diária. Destaca-se também que a realização dessas práticas em contexto coletivo favoreceu o convívio social, estimulou a comunicação entre as residentes e proporcionou momentos de troca e convivência, aspectos essenciais para o bem-estar psicossocial e para a melhoria da qualidade de vida no ambiente institucional.

Outro aspecto relevante observado foi que a introdução gradual das atividades e a diversificação das estratégias de estimulação favoreceram maior adesão ao longo do tempo, especialmente entre aquelas residentes que inicialmente apresentavam maior dificuldade de interação social ou engajamento. Esse processo evidencia a importância de intervenções planejadas de forma contínua e sensível às singularidades do envelhecimento, respeitando os limites, capacidades e interesses de cada pessoa.

Nesse contexto, a estimulação cognitiva configura-se como uma ferramenta importante para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, podendo contribuir para a manutenção das capacidades cognitivas e funcionais, além de atuar como estratégia potencial para a prevenção ou o retardamento do declínio cognitivo associado ao envelhecimento humano. Ressalta-se, ainda, a relevância da atuação de profissionais com formação gerontológica no planejamento, implementação e avaliação dessas intervenções, assegurando práticas centradas na pessoa idosa e alinhadas às suas necessidades biopsicossociais.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação das pesquisas voltadas à estimulação cognitiva em contextos institucionais, considerando diferentes perfis de residentes, abordagens metodológicas e períodos mais prolongados de acompanhamento. Estudos futuros poderão contribuir para a consolidação de evidências científicas acerca da efetividade dessas intervenções, além de subsidiar a formulação de estratégias de cuidado mais qualificadas no âmbito das ILPI. Dessa forma, espera-se que iniciativas voltadas à estimulação cognitiva sejam cada vez mais incorporadas às rotinas institucionais, fortalecendo práticas do cuidado que promovam a autonomia, a participação social e a qualidade de vida das pessoas idosas institucionalizadas.

## REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, D. ; VERNAGLIA, I. F. G. Estilo de Vida Ativo e Cognição na Velhice. In: FREITAS, E. V. ; PY, L (org). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p.3235-3246.

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO. **Em 2050, um terço da população brasileira terá mais de 60 anos**. São Paulo: Câmara Municipal de São Paulo, 2013.

CAMARANO, A. A. ; KANSO, S. Envelhecimento da População Brasileira :Uma contribuição Demográfica. In : FREITAS, E. V. ; PY, Ligia ; CANÇADO, F. A. X ; DOLL, J . ; GORZONI, M. L. ; ROCHA, S . M (org). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 52-65.

CARAMELLI, P. ; BARBOSA, M. T . Como diagnosticar as quatro causas mais frequentes de demência? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, supl. 1, p. 7-10, 2002.

CARVALHO, C. F. Programa de estimulação das funções executivas: Contribuições para o desenvolvimento cognitivo de crianças em situação de vulnerabilidade e expostas ao manganês. (Tese de Doutorado em Psicologia ) - Programa de Pós - Graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017 .

JONAITIS, E. M. ; LA RUE, A. ; MUELLER, K. D. ; KOSCIK, R. L. ; HERMANN, B. P. ; SAGER, M. A. Cognitive activities and cognitive performance in middle-aged adults at risk for Alzheimer's disease. **Psychology and aging**, Washington, v.28, n.4, p. 1004-1014, 2013.

LAFORÉ, Bruno. **Brasil tem 33 milhões de idosos; população 60+ duplicou em 2 décadas, diz IBGE**. CNN Brasil, 2024.

MACHADO, A. ; HAERTEL, L. M. **Neuroanatomia Funcional**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório nacional sobre a demência estima que cerca de 8,5% da população idosa convive com a doença**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.