

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NO FUNCIONAMENTO COGNITIVO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Effects of a cognitive stimulation program on the cognitive functioning of institutionalized elderly

Efectos de un programa de estimulación cognitiva en el funcionamiento cognitivo de ancianos institucionalizados

Maribel Carvalhais*, Tomás Almeida**, João Azevedo**, Tamára Sá**, Iva Soares**, Filipa Alves**, Ana Duarte**, Fabiana Paiva**

RESUMO

Enquadramento: devido ao envelhecimento populacional e ao declínio cognitivo associado à idade, torna-se necessário implementar programas de estimulação cognitiva que promovam o funcionamento cognitivo. A implementação deste tipo de programas pode prevenir o declínio cognitivo. **Objetivos:** avaliar os efeitos da implementação de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados. **Metodologia:** neste estudo participaram 9 idosos institucionalizados com idade média de 83,67 anos, sujeitos ao programa “Fazer a diferença” com 14 sessões de estimulação cognitiva, validado para a população portuguesa. Estudo com medidas repetidas de um grupo único recorrendo a questionário sociodemográfico e ao *Montreal Cognitive Assessment (MOCA)*. **Resultados:** os resultados obtidos apresentam um aumento da média global do funcionamento cognitivo e, após a análise individual das avaliações, constata-se que 77,78% dos participantes apresentam uma melhoria dos resultados do *MOCA*. **Conclusão:** a implementação do programa demonstrou potencial de melhoria cognitiva sendo relevante para a aplicação em idosos institucionalizados, com vista à prevenção do declínio cognitivo. Os profissionais de saúde devem identificar alterações ao nível cognitivo, adequando as suas intervenções, promovendo assim o funcionamento cognitivo e a saúde.

Palavras-chave: cognição; envelhecimento; idoso

*PhD, Prof. Adjunta - Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa
*Enfermeiros

Como Referenciar:

Carvalhais, M., Almeida, T., Azevedo, J., Sá, T., Soares, I., Alves, F., Duarte, F., & Paiva, F. (2019). Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados. *Revista de Investigação & Inovação em saúde*, 2(2), 19-28

Recebido para publicação em: 31/10/2019
Aceite para publicação em: 22/12/2019

ISSN: 2184-1578
ISSNe: 2184-3791

ABSTRACT

Background: due to aging and age-associated cognitive decline, it is necessary to implement Cognitive Stimulation Programs that promote the cognitive functioning. Implementing such programs can prevent cognitive decline. **Objectives:** to evaluate the effects of the implementation of a cognitive stimulation program on the cognitive functioning of institutionalized elderly. **Methodology:** in this study, 9 institutionalized elderly with an average age of 83.67 years old, participated in 14 cognitive stimulation sessions of the “Make a Difference” program, validated for the Portuguese population. Study with repeated measures of a single group using the sociodemographic questionnaire and the Montreal Cognitive Assessment (MOCA). **Results:** the results obtained show an increase in the global average of cognitive functioning, and after individual analysis of the evaluations, 77.78% of the participants show an improvement in MOCA results. **Conclusion:** the implementation of the program demonstrated potential for cognitive improvement, being relevant for its application in institutionalized elderly, in order to prevent cognitive decline. Health professionals should identify cognitive changes, tailoring their interventions, thus promoting cognitive functioning and health.

Keywords: cognition; aging; elderly

RESUMEN

Marco contextual: debido al envejecimiento de la población y al deterioro cognitivo asociado con la edad, es necesario implementar programas de estimulación cognitiva que promuevan el funcionamiento cognitivo. La implementación de estos programas puede prevenir el deterioro cognitivo. **Objetivos:** evaluar los efectos de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en el funcionamiento cognitivo de ancianos institucionalizados. **Metodología:** en este estudio, 9 personas mayores institucionalizados con una edad promedio de 83.67 años participaron en el programa “Make a Difference” con 14 sesiones de estimulación cognitiva, validado para la población portuguesa. Estudio con medidas repetidas de un solo grupo utilizando el cuestionario sociodemográfico y la Evaluación Cognitiva de Montreal (MOCA). **Resultados:** los resultados obtenidos muestran un aumento en el promedio global del funcionamiento cognitivo, y después del análisis individual de las evaluaciones, el 77.78% de los participantes muestran una mejora en los resultados de MOCA. **Conclusión:** la implementación del programa demostró potencial para la mejora cognitiva, siendo relevante para su aplicación en ancianos institucionalizados, con el fin de prevenir el deterioro cognitivo. Los profesionales de la salud deben identificar los cambios cognitivos, adaptando sus intervenciones, promoviendo así el funcionamiento cognitivo y la salud.

Palabras claves: cognición; envejecimiento; anciano

INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico e o processo de envelhecimento e senescência verificados em Portugal e um pouco por todo o mundo, determinam novas necessidades em saúde, promotoras de um envelhecimento ativo e qualidade de vida dos idosos. A minimização destes fenómenos implica medidas preventivas de intervenção junto desta população (Almeida, 2012).

De acordo com Nobre (2016), envelhecimento ativo é aplicável quer a pessoas singulares, quer a grupos populacionais. Este visa preservar a participação contínua em questões económicas, culturais, espirituais e civis, bem como, manter a autonomia e independência do idoso. Desta forma, envelhecer ativamente é sinónimo de ter uma vida saudável com qualidade de vida.

O envelhecimento saudável depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objetivos que se desejam (DGS, 2012). O declínio da função cognitiva (processo intelectual ou mental por meio do qual um organismo obtém conhecimento), associado à idade pode ser prevenido, ou mesmo retardado, pelo seu uso e treino adequado (Azevedo & Teles, 2011).

Segundo Marques (2014) a estimulação cognitiva é vital para reduzir as consequências do envelhecimento. Esta, idealmente, deve ser aplicada em grupo adequando-se aos vários indivíduos, tendo em conta os seus gostos e abranger aspetos relativos ao lazer e prazer. Os programas de estimulação cognitiva (PEC) incluem atividades e discussões em grupo a fim de obter uma melhoria global das capacidades cognitivas e sociais dos idosos. Desta forma, são vários os estudos que referem os benefícios de programas de estimulação cognitiva na

melhoria das capacidades cognitivas (Apóstolo, Cardoso, Marta & Amaral, 2011; Sousa & Sequeira, 2012; Evangelista, 2013; Matimba, 2014; Lousa, 2016). Estes autores concluem que os programas de estimulação cognitiva conseguem maximizar as funções ainda intactas e diminuir o risco de declínio cognitivo. Assim, torna-se evidente que a estimulação cognitiva é significativa para a promoção de um envelhecimento saudável, possibilitando ao profissional de saúde intervir num amplo conjunto de domínios essenciais para o idoso viver esta etapa do ciclo vital com qualidade, mantendo-se ativo na sociedade. Este tipo de intervenção permite identificar as alterações no nível cognitivo dos idosos e construir um plano de cuidados adequado às necessidades individuais.

ENQUADRAMENTO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

Segundo Galinha (2016) considera-se envelhecimento o processo de crescimento e senescência que acontece com o passar dos anos.

O envelhecimento populacional, ou seja, a proporção crescente do número de idosos na população, a que se assiste nos dias de hoje, tem-se demonstrado um tema fundamental pela relevância do processo de envelhecimento, pois, em consequência, ocorre um crescimento proporcional na patologia relacionada com o envelhecimento (Nobre, 2016). O índice de envelhecimento em Portugal no ano de 2017 foi de 153,2%, verificando-se assim um aumento de 51,6% desde o ano de 2001 (Pordata, 2018). Devido ao crescente envelhecimento populacional surge a necessidade de centrar a atenção nas condições de vida e na promoção da qualidade de vida das pessoas idosas (Torres, 2008). Este aumento origina uma constante adaptação das políticas de saúde para que os cuidados

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

de saúde prestados sejam adequados às necessidades dos idosos, bem como promotores da qualidade de vida dos mesmos (SNS, 2017).

Como consequência do envelhecimento, o idoso altera as práticas do seu quotidiano dando lugar a atividades de menor exigência, o que pode ter repercussões na diminuição da capacidade de concentração, da autoestima, da reação-coordenação, da apatia, da autodesvalorização, da desmotivação, da solidão, do isolamento social e repressão (Fernandes, 2014). Assim, para prevenir estas consequências é crucial intervir precocemente estimulando o envelhecimento ativo de cada idoso.

Tal como referido anteriormente por Nobre (2016) o envelhecimento ativo visa manter uma vida saudável e qualidade de vida. Também a Organização Mundial de Saúde (2005, p.13) define o envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Para esta entidade, o termo “ativo” não se limita apenas a um envelhecimento fisicamente ativo, mas a um aumento da esperança de uma vida saudável e com qualidade.

De acordo com Lousa (2016) a aplicação de programas de estimulação cognitiva em idosos é eficaz, uma vez que desenvolve competências cognitivas que permitem ao idoso controlar os seus pensamentos, emoções e ações.

Como já referido, a aplicação de programas de estimulação cognitiva apresenta diversos benefícios destacando-se a melhoria da orientação do doente, das funções executivas, da linguagem e da memória, do desempenho do doente nas atividades de vida diárias, da manutenção da autonomia, da diminuição da

sobrecarga dos cuidadores e família, da facilitação da interação social e melhoria da qualidade de vida do idoso e família (Sousa & Sequeira, 2012).

As evidências comprovam a existência de uma relação positiva entre o desempenho cognitivo de um idoso e uma estimulação cognitiva continuada. Estudos efetuados nesta área comprovam que o treino diário da mente promove a vivacidade mental e previne o declínio cognitivo (Lousa, 2016).

De acordo com Matimba (2014) os PEC têm como objetivo manter as competências cognitivas, compensar as perdas e potenciar novas aprendizagens. Estes visam estimular o envelhecimento ativo de modo a prevenir a doença e as incapacidades associadas ao envelhecimento, assim como potencializar o funcionamento psicológico e cognitivo com o intuito de aumentar o compromisso com a vida.

Segundo Guerreiro (2005), citado por Evangelista (2013), a estimulação cognitiva não recupera as capacidades cognitivas perdidas, uma vez que as estruturas e os mecanismos cerebrais que suportam estas capacidades já estão inoperantes, no entanto, permite maximizar as funções ainda intactas e aumentar os recursos das funções, que apesar de diminuídas, ainda têm a possibilidade de melhorar, para que o doente consiga prolongar a sua independência funcional.

Segundo Apóstolo & colaboradores (2011) a estimulação cognitiva influencia diretamente o risco de declínio cognitivo, o aparecimento de demências e de perturbações depressivas. Por outro lado, melhora a qualidade de vida e o cuidado do idoso. Apóstolo, Martins, Graça, Martins & Rodrigues (2013) testaram em Portugal um programa de estimulação cognitiva adaptado, ainda que não tenham conseguido obter

resultados conclusivos acerca da eficácia do mesmo.

Idealmente, as intervenções relacionadas com a atenção e a memória, devem ser implementadas em grupo, num determinado período de tempo, uma vez que apresentam efeitos positivos e duradouros (Almeida, 2012). É, ainda, de referir que quando se estabelece a implementação de um programa, deve-se considerar o tipo de estímulo que se pretende atingir, de acordo com a situação clínica de cada idoso (Fernandes, 2014).

Segundo a revisão de Lousa (2016) existem vários estudos que comprovam que a estimulação cognitiva é eficaz e que apresenta benefícios independentemente da idade e da presença de uma patologia associada, capacitando o idoso e a sua família para lidar com as perdas cognitivas e superar estas deficiências através deste tipo de programas. Programas de estimulação cognitiva têm demonstrado eficácia no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados em Portugal (e.g. Torres & Venâncio, 2016). Desta forma, conclui-se que a implementação de PEC em idosos demonstram potencial clínico, pois, com estes programas, os profissionais de saúde podem identificar alterações a nível cognitivo do idoso e, posteriormente, adequar as suas intervenções ao indivíduo, promovendo a saúde.

De forma a estabelecer uma interligação efetiva entre o fenómeno da função cognitiva e o processo de estimulação cognitiva, formulou-se a seguinte questão de investigação: “Qual os efeitos de um programa de estimulação cognitiva na função cognitiva de idosos?”. O presente estudo orientou-se no sentido de responder ao seguinte objetivo: avaliar os efeitos da implementação de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 9 idosos, com idade superior a 65 anos. Durante o estudo verificou-se que 3 dos idosos, por influência de fatores externos não controlados pelo grupo, não concluíram as fases do programa e avaliação, pelo que foram incluídos apenas 9 indivíduos no estudo. Destes, 3 são do género masculino (33,33%) e 6 do género feminino (66,67%). Verifica-se que a idade média dos participantes é de 83,67 anos (mínimo 74 e máximo 89), apresentando um desvio padrão de 5,59 anos. No que se refere aos diferentes níveis de escolaridade, 11,11% da amostra não apresenta nenhum nível de escolaridade, 77,78% apresenta quatro ou menos anos de escolaridade e os restantes 11,11% apresentam sete a nove anos de escolaridade. Utilizaram-se os seguintes critérios de inclusão: idade igual ou superior a 65 anos e integração na estrutura residencial para idosos de uma instituição da Santa Casa da Misericórdia da região centro do país; capacidade para participar em atividades de grupo pelo menos durante 60 minutos. Face à seleção dos critérios de inclusão foram estabelecidos como critérios de exclusão: patologias do foro mental e as restantes valências da Santa Casa da Misericórdia.

O presente estudo de investigação assenta nas características de um estudo com pré e pós teste com medidas repetidas de um grupo único, com uma amostra por conveniência de 9 idosos institucionalizados.

Na recolha de dados teve-se em consideração a variável independente “Programa de Estimulação Cognitiva” e a variável dependente “funcionamento cognitivo”, assim como as variáveis sociodemográficas, nomeadamente idade, género e habilitações académicas. De acordo com os objetivos de avaliação dos efeitos do

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

funcionamento cognitivo de idosos, utilizou-se o *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), uma vez que se apresenta como um instrumento de avaliação de défices cognitivos ligeiros e avalia diferentes domínios cognitivos como a atenção e concentração, funções executivas, memória, linguagem, capacidade visuo-construtiva, capacidade de abstração, cálculos e orientação (Duro, Simões, Ponciano & Santana, 2010). A aplicação deste instrumento tem a duração de aproximadamente 10 minutos, apresentando uma pontuação total de 30 pontos, sendo que uma pontuação igual ou superior a 26 pontos é considerada com um funcionamento cognitivo preservado. Relativamente às habilitações literárias, indivíduos com 12 anos de escolaridade ou menos é acrescentado 1 ponto ao resultado final. A versão experimental da validação do MoCA na população portuguesa apresenta um alfa de Cronbach de 0,90 (Gomes, 2011), revelando assim, uma boa consistência interna.

O programa de estimulação cognitiva foi desenvolvido e testado em Portugal por Apóstolo & Cardoso (2012) adaptado do programa da autoria de Spector et al. (2003). O programa foi aplicado ao longo de sete semanas, com duas sessões semanais de cerca de 45 a 60 minutos cada. As sessões foram organizadas e geridas pelos investigadores do estudo em três grupos de três idosos. Os temas principais das 14 sessões foram: Jogos físicos; Sons; Infância; Alimentação; Questões atuais; Retratos/Cenários; Associação de palavras; Ser Criativo; Classificação de objetos; Orientação; Usar o dinheiro; Jogos com números; Jogos com palavras; Jogos de equipa (Quiz).

A colheita de dados foi efetuada entre maio de 2017 e agosto de 2017. A primeira aplicação do MoCA permitiu colher informações relevantes para a caracterização dos défices cognitivos da população-alvo e ainda avaliar

a sua capacidade cognitiva. A partir desta colheita e consequente análise, implementou-se o PEC, no sentido de averiguar os efeitos deste programa na função cognitiva, através dos resultados obtidos no teste final. Após um parecer positivo do Gabinete de Investigação e Desenvolvimento e da Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa e do cumprimento dos princípios éticos subjacentes, concretizou-se o desenvolvimento do presente estudo. No que concerne às considerações éticas, o estudo de investigação respeita o princípio da dignidade humana e o princípio da justiça e beneficência, garantindo-se o anonimato e confidencialidade na publicação dos resultados. A participação dos idosos foi voluntária e foi assinado o consentimento informado, sendo o instrumento de colheita de dados preenchido pelos próprios participantes com a assistência dos investigadores.

As medidas estatísticas utilizadas foram estatísticas descritivas (média e desvio padrão, frequências absolutas e relativas). Todas as estatísticas foram calculadas com recurso ao Statistical Package for the Social Sciences, versão 22.0.

RESULTADOS

No que concerne à avaliação do efeito do PEC, efetuada através da avaliação pré e pós-teste com o MoCA, verificamos: um aumento da média geral do funcionamento cognitivo avaliado pelo MoCA (Quadro 1); do total dos 9 idosos, 7 melhoraram os coeficientes médios do MoCA (77,78%); os que apresentaram melhoria do funcionamento cognitivo foram a totalidade dos idosos do género masculino e 4 do género feminino. Constatou-se que o único elemento da amostra que apresentou um resultado inferior em

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

relação à aplicação do teste inicial é do género feminino e frequentou apenas o 1º ano de escolaridade. Da mesma forma foi possível verificar que somente 1

indivíduo não apresentou alteração no resultado do início para o final, sendo esta do género feminino e apresentando o quarto ano de escolaridade.

Tabela 1

Evolução do estado cognitivo dos idosos do $T_{\text{teste inicial}}$ para $T_{\text{teste final}}$, relativamente ao MoCA

Instrumento de Avaliação	Tempos							
	$T_{\text{teste inicial}}$				$T_{\text{teste final}}$			
	\bar{X}	σ	Mínimo	Máximo	\bar{X}	σ	Mínimo	Máximo
MoCA	20,89	4,676	14	28	24,0	4,637	14	31

Perante os objetivos delineados, a análise do instrumento de colheita de dados foi operacionalizada segundo os domínios do mesmo. Destacam-se os domínios da “Evocação Diferida” e da “Orientação”, pelo aumento exponencial verificado

em relação aos restantes domínios, observando-se melhoria em todos os domínios exceto na Nomeação (que se manteve constante), conforme exposto na Figura 1.

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

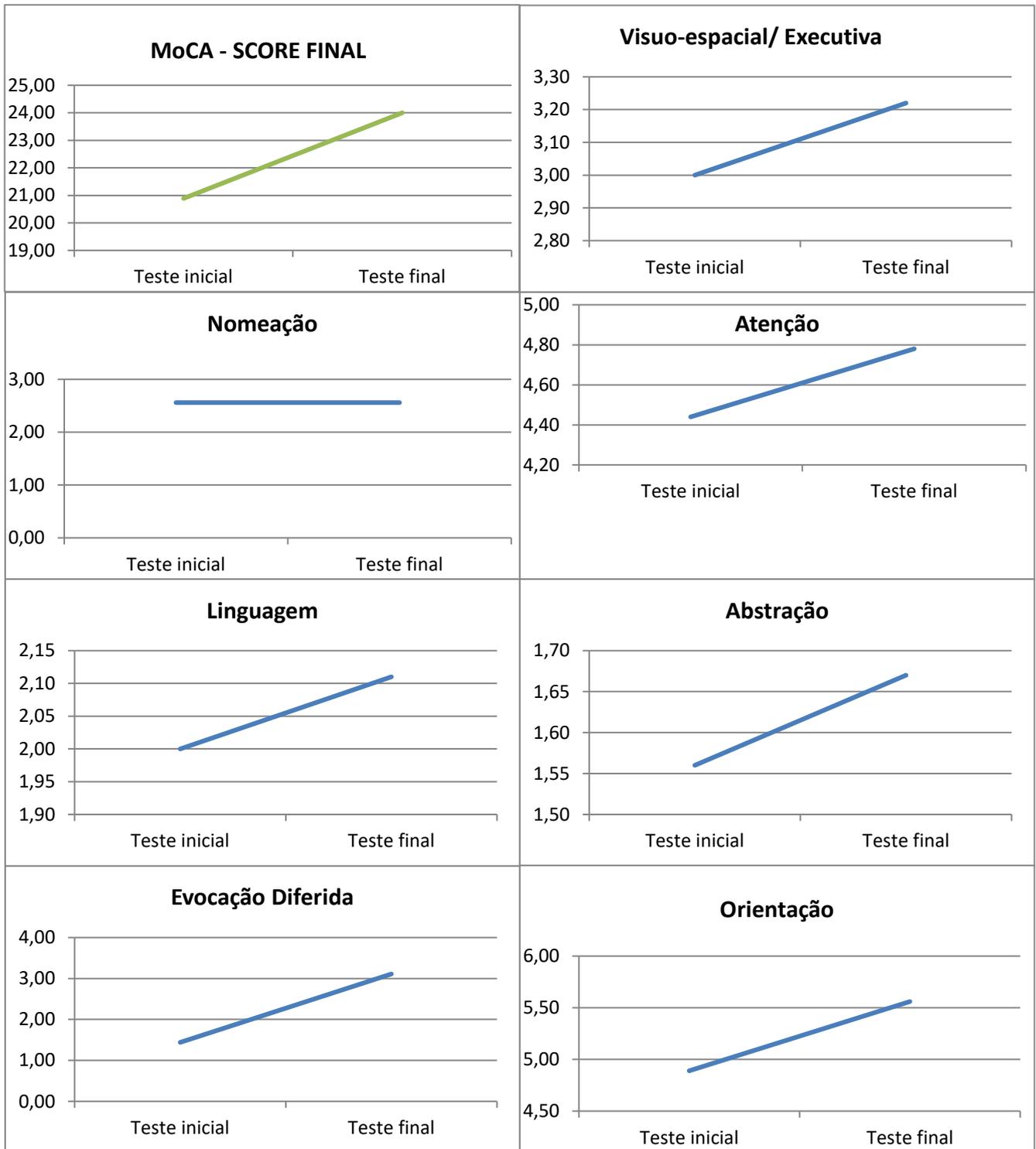


Figura 1.

Evolução do estado cognitivo face aos diferentes domínios do MoCA

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstram uma tendência de melhoria do funcionamento cognitivo através da aplicação do programa de estimulação. Tendo por base a literatura, verifica-se que a estimulação cognitiva surge como forma de diminuição do risco de declínio cognitivo e melhoria da autonomia da população idosa, minimizando a incidência de quadros demenciais. Evidencia-se ainda que a estimulação cognitiva potencia as funções cognitivas intactas, bem como as que se encontram afetadas, por forma a prorrogar a independência e qualidade de vida. Estes resultados vêm corroborar outros estudos, nomeadamente nacionais que têm encontrado resultados de melhoria, como o de Torres & Venâncio (2016). Nomeadamente um estudo prévio, com o mesmo programa, encontrou tendência de melhoria, ainda que não tenha sido possível verificar diferenças estatisticamente significativas (Apóstolo et al., 2013). Neste estudo, os autores afirmam que estudos prévios, com objetivo idêntico, evidenciaram um efeito positivo na cognição de pessoas idosas portadoras de demência leve/moderada perante um PEC. Da mesma forma, o estudo de Evangelista (2013), com o intuito de estudar a influência da estimulação cognitiva nas capacidades funcional e cognitiva do idoso com demência e na qualidade de vida, constatou uma melhoria estatisticamente significativa no grupo de intervenção ao nível cognitivo e na qualidade de vida.

De acordo com o estudo de investigação desenvolvido por Gaspar em 2017 determinou-se que a aplicação de um PEC beneficiou as capacidades cognitivas da população em estudo. Na mesma linha de pensamento Gonçalves (2012) refletiu na sua investigação um

empoderamento do desempenho cognitivo da população idosa submetida a estimulação cognitiva.

Face ao tamanho da amostra e, embora esteja limitado a uma instituição, pode-se afirmar que o estudo contribuiu com o conhecimento de tendência de efeitos cognitivos de implementação de PEC, pelo que contribuiu também para implicações práticas, numa visão de intervenção local, bem como, para a orientação de novos projetos no campo em estudo podendo, ainda, servir para a reflexão para a prática clínica e em processos formativos de profissionais de saúde.

Qualquer trabalho de investigação ostenta potencialidades e algumas fragilidades. Desta forma, alguns fatores desencadearam fragilidade no estudo, nomeadamente uma amostra reduzida e a perda de 3 elementos da amostra que, por conduzirem a uma baixa sensibilidade, transportam uma incerteza considerável quanto ao tipo de análise de dados, às conclusões e à generalização dos resultados. As limitações identificadas acima poderão justificar alguns dos obstáculos que surgiram ao longo do processo de investigação. No entanto, esses mesmos obstáculos poderão ser superados em projetos futuros, com o intuito de maximizar os resultados.

CONCLUSÃO

Considerando os objetivos definidos, a questão de investigação e os resultados obtidos, constata-se que, pela análise de dados individual, 77,78% da população alvo evoluíram positivamente no MoCA e 11,11% mantiveram a mesma condição. Ainda que com análises pouco sólidas, as melhorias verificadas, assim como, a estabilização das funções cognitivas representam um relevante significado clínico.

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

Tendo em conta os ganhos em saúde da população interveniente, bem como os benefícios pessoais e profissionais adquiridos com o desenrolar do mesmo, verifica-se a necessidade de integrar estratégias de estimulação cognitiva dirigidas às pessoas idosas, com o intuito de empoderar as mesmas no que respeita à sua capacidade cognitiva e funcional.

Assim, o grupo de investigadores considera importante comparar a condição cognitiva dos idosos submetidos a um PEC com a dos idosos que não foram alvo do mesmo. Propõe-se também que futuros grupos de investigação elaborem estudos com amostras de maior dimensão, às quais seja aplicado um PEC que permita uma manutenção e follow-up da estimulação, no sentido de reforçar e clarificar os resultados a médio e longo prazo.

Considerando as limitações apresentadas anteriormente, a realização deste estudo permite o início da elaboração de estudos com novas vertentes de investigação relativamente a esta questão, sendo que esta ainda é pouco abordada em Portugal. Desta forma, é possível que os novos dados elucidem acerca da pertinência desta temática na prática clínica, tendo por base a evidência nacional e, ainda o confronto dos resultados obtidos em Portugal com os internacionais. É, ainda necessário, que o tempo de execução deste tipo de programas seja alargado, bem como, o tamanho amostral dos estudos, para que os resultados obtidos sejam mais elucidativos.

Com a aplicação deste estudo podemos concluir que o exercício profissional na área dos cuidados de saúde ao idoso exige constantemente competências de excelência para potenciar a maximização do funcionamento cognitivo. Para que da intervenção dos profissionais resultem ganhos em saúde, estes

necessitam de se capacitar, avaliar e planear os seus cuidados de acordo com os interesses do idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, M. (2012). *Envelhecimento e Dinâmicas Sociais: Envelhecimento Ativo*. (Trabalho académico). Faculdade de Economia, Coimbra.

Apóstolo, J., Cardoso, D., Marta, L & Amaral, T. (2011). Efeito de estimulação cognitiva em Idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(5), 193-201.

Apóstolo, J., Martins, A., Graça, M., Martins, M., Rodrigues, S. & Cardoso, D. (2013). O efeito da Estimulação Cognitiva no Estado Cognitivo do Idoso em Contexto Comunitário. *Actas de Gerontologia*, 1(1), 1-12.

Azevedo M.J. & Teles R. (2011). Revitalize a sua mente. In: Ribeiro O. & Paúl C. Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa. p. 77-112.

DGS (2012). Direcção Geral de Saúde. Disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i010170.pdf>.

Evangelista, D. (2013). *Promoção de Saúde em Idosos: Projeto de Intervenção na Demência* (Tese de Mestrado não publicada). Escola Superior de Educação de Coimbra, Coimbra.

Fernandes, S. (2014). *Estimulação cognitiva em idosos institucionalizados*. (Tese de Mestrado não publicada). Instituto Politécnico de Bragança da Escola Superior de Educação, Bragança.

Galinha, S. (2016). Bem - Estar e envelhecimento ativo: Para uma intervenção socioeducativa em idade avançada. *Quaderns Animacion*, 1 (23), 1-17.

Gomes, J. (2011). Contribuição para a Validação do OQCODE - Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly. (Tese de Mestrado não publicada). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

Duro, D., Simoes, M. R., Ponciano, E., & Santana, I. (2010). Validation studies of the Portuguese experimental version of the Montreal Cognitive Assessment (MoCA): confirmatory factor analysis. *Journal of Neurology*, 257(5), 728-734.

Lousa, E. (2016). *Benefícios da Estimulação Cognitiva em Idoso: Um Estudo de Caso*. (Tese de Mestrado não publicada). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

Efeitos de um programa de estimulação cognitiva no funcionamento cognitivo de idosos institucionalizados

- Nobre, R. (2016). *Envelhecimento ativo no Idoso Institucionalizado*. (Tese de mestrado não publicada). Escola Superior de Educação e Comunicação, Algarve.
- Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde* [PDF]. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf;
- Pordata. (2018). *Índice de envelhecimento* [Web Site]. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Municipios/%C3%8Dndice+d e+envelhecimento-458>.
- SNS. Sistema Nacional de Saúde. (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Lisboa: Sistema Nacional de Saúde. Retirado de <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Spector, A., Thorgrimsen., L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M. & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: Randomised Controlled Trial. *British Journal of Psychiatry*, 183: 248-254.
- Sousa L. & Sequeira, C. (2012). Concepção de um Programa de Intervenção na Memória para Idosos com DCL. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 8, 7-15.
- Torres, A., & Venâncio, J. (2016). Effects of an innovative group program of multisensory stimulation of older adults. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 387-396.
- Torres, P. A. (2008). Efeitos dos videojogos nas funções cognitivas da pessoa idosa. Tese de mestrado apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10216/22139>.