

Programa de treino linguístico-cognitivo para pessoas idosas típicas: desenvolvimento e perfil de usuário

Linguistic-Cognitive Training Program for Typical Older Adults: Development and User Profile

Ana Paula Rodrigues Bastos

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil

Lilian Cristine Hübner

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil

Resumo: O envelhecimento populacional impõe desafios a ações de promoção da saúde mental em políticas públicas, especialmente em países em desenvolvimento. Este artigo apresenta o desenvolvimento e a implementação de um programa de treino cognitivo com base em tarefas linguísticas, voltado para adultos idosos alfabetizados, apresentando o perfil dos usuários. O objetivo é descrever o processo de construção metodológica do programa, os critérios de inclusão, o perfil das participantes e os resultados referentes à adesão, participação e percepções sobre a intervenção. A intervenção foi realizada ao longo de 12 semanas, com encontros presenciais e atividades para casa. Participaram do estudo 43 mulheres, com idades entre 60 e 85 anos, recrutadas por meio de divulgação em redes sociais e grupos de mensagens. Um subgrupo também realizou exames de neuroimagem funcional. As participantes responderam a questionários sociodemográficos, de bem-estar e hábitos de leitura e realizaram uma bateria de testes cognitivos. Os resultados revelaram alta adesão, boa aceitação das atividades propostas e relatos positivos relacionados à memória subjetiva, atenção e motivação. Observou-se homogeneidade nos níveis de escolaridade, mas grande variabilidade nos hábitos de leitura e escrita. O programa demonstrou viabilidade metodológica e alto engajamento por parte das participantes, reforçando o potencial do treino linguístico-cognitivo como ferramenta de promoção de saúde mental e melhora cognitiva, além da promoção da socialização.

Palavras-chave: Envelhecimento. Treino cognitivo. Linguagem. Cognição.

Abstract: Population aging poses significant challenges for mental health promotion within public policy, especially in developing countries. This article presents the development and implementation of a cognitive training program based on language tasks, designed for literate older adults, along with a profile of its users. The aim is to describe the methodological construction process of the program, the inclusion criteria, participant profiles, and outcomes related to adherence, participation, and perceptions of the intervention. The intervention spanned 12 weeks and consisted of in-person sessions and take-home activities. Forty-three women aged between 60 and 85 participated in the study, recruited through social media and messaging groups. A subgroup also underwent functional neuroimaging assessments. Participants completed sociodemographic, well-being, and reading habits questionnaires, as well as a battery of cognitive tests. The results revealed high adherence, good acceptance of the proposed activities, and positive feedback regarding subjective memory, attention, and motivation. While participants showed homogeneous levels of formal education, their reading and writing habits varied considerably. The program demonstrated methodological feasibility and high participant engagement, reinforcing the potential of linguistic-cognitive training as a tool for mental health promotion and cognitive enhancement, in addition to fostering social interaction.

Keywords: Aging. Cognitive training. Language. Cognition.

1 Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global. A OMS (2024) projeta que a proporção de pessoas com 60 anos ou mais passará de 12% para 22% entre 2020 e 2050. No Brasil, o IBGE (2022) estima que, em 2030, haverá mais idosos do que crianças e adolescentes, colocando o país entre os que têm maior índice de envelhecimento. Essa transição demográfica desafia sistemas de saúde e políticas públicas, sobretudo em países subdesenvolvidos, onde baixos níveis econômicos e de escolaridade aumentam o risco de demências (Livingston *et al.*, 2024). Programas de estimulação cognitiva surgem como ferramentas fundamentais para promover envelhecimento ativo, autonomia, preservação de funções cognitivas, redução do isolamento social e melhoria da qualidade de vida. Atividades em grupo, com jogos, discussões, aprendizado e movimento, fortalecem cognição e mobilidade.

A estimulação cognitiva é reconhecida como estratégia eficaz para conservar ou melhorar funções cerebrais em idosos (Chen, 2022; Gómez *et al.*, 2023; Ryan, Brady, 2023; Viviani *et al.*, 2023) e consiste em atividades planejadas que exercitam memória, atenção, raciocínio e linguagem. A prática regular promove neuroplasticidade, pode reforçar a reserva cognitiva e reduzir sintomas de demências, como Alzheimer (Giaquinto *et al.*, 2025). Além de fortalecer habilidades existentes, estimula novas formas de aprendizado e adaptação por meio de desafios, interação social e resolução de problemas. Essas intervenções são especialmente eficazes quando aliadas a um estilo de vida saudável, incluindo atividade física regular, qualidade do sono e uma alimentação equilibrada. Embora esses fatores não sejam enfatizados neste artigo, eles podem ser incentivados dentro de grupos presenciais com faixa etária e interesses balanceados, sugerindo que os grupos de estimulação cognitiva para idosos podem trazer outros benefícios de forma indireta.

Dentre as funções cerebrais, a linguagem, além de ser o principal meio de acesso “ao mundo”

(comunicação, bens culturais, interações etc.) pelo ser humano na sociedade, destaca-se como uma das mais importantes na formação da reserva cognitiva, sendo fortalecida por práticas como leitura, escrita e bilinguismo. Essas atividades promovem a criação de redes neurais mais robustas e diversificadas, favorecendo a flexibilidade cognitiva e a resiliência frente ao envelhecimento, e podem até mitigar os efeitos de possíveis danos cerebrais. Mais especificamente, a complexidade envolvida no processamento linguístico, como interpretar textos e praticar atividades de escrita e oralidade, desafia o cérebro e amplia a capacidade de utilizar recursos linguísticos, o que pode atenuar os impactos de declínios cognitivos. Neste cenário, a Neuropsicolinguística possibilita o desenvolvimento de estudos de estimulação cognitiva com base em tarefas linguísticas, investigando a linguagem como instrumento de manutenção da cognição humana.

Considerando o exposto, o estímulo cognitivo com foco na linguagem surge como uma ferramenta preventiva e de promoção de saúde mental, alinhada às diretrizes globais de envelhecimento saudável. Com base nesses pressupostos, foi desenvolvido um programa presencial de estimulação linguístico-cognitiva como recorte de uma pesquisa multidisciplinar e multicêntrica, registrado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o CAAE nº 53696221.4.1001.5336. O presente estudo tem por objetivo apresentar o programa PalavrAtiva, um programa de estimulação linguístico-cognitiva, desenvolvido para a população idosa, voltado à realização de atividades presenciais com ênfase em tarefas de linguagem. Como objetivos específicos, pretende-se apresentar o desenvolvimento do programa, o perfil dos participantes da pesquisa, os resultados da adesão e engajamento no programa e uma síntese das autopercepções subjetivas de melhora coletadas após o término do programa. A seguir, serão descritos os pilares teóricos que dão base a este estudo.

2 Fundamentação teórica

A linguagem é uma função cognitiva essencial, central no processamento de informações, autoconhecimento, comunicação e construção de significado. Envolve uma rede neural complexa ligada à produção e compreensão verbal, além de processos como memória, raciocínio e tomada de decisões (Cui *et al.*, 2025). Permite articular pensamentos, expressar ideias, interagir socialmente e refletir sobre experiências.

No envelhecimento, a linguagem pode sofrer mudanças relacionadas a fatores como escolaridade, profissão e hábitos culturais (Malcorra *et al.*, 2022). Apesar de não haver necessariamente declínio acentuado, é comum aumento no tempo de processamento (Parente; Wagner, 2006), redução da fluência verbal (Tessaro *et al.*, 2020) e impacto na memória de curto prazo (Park *et al.*, 2002). Áreas cerebrais ligadas à linguagem, como o lobo temporal e o córtex frontal, podem ter redução de atividade e conectividade (Davis *et al.*, 2008), afetando compreensão e elaboração linguística. Tais mudanças variam conforme fatores genéticos, ambientais e educacionais.

A prática contínua da linguagem, por meio da leitura, escrita e conversação, contribui para a preservação da função linguística no envelhecimento, fortalecendo redes neurais, promovendo flexibilidade cognitiva e favorecendo a adaptação a diferentes contextos. Estudos indicam que, quando estimulada, a linguagem tende a se manter estável ou até aprimorada ao longo da vida (Salthouse, 2019). A memória semântica, associada ao conhecimento de mundo e vocabulário, também é amplamente preservada, o que sustenta a manutenção das habilidades linguísticas (Kavé *et al.*, 2009). Nesse contexto, atividades de estimulação com base linguística são fundamentais para preservar a comunicação e a saúde cognitiva (Kaspary *et al.*, 2023), em consonância com o modelo da Teoria de Andaimento no Envelhecimento e na Cognição – Revisitada STAC-R (Reuter-Lorenz; Park, 2014), que destaca a importância de novas aprendizagens e do engajamento intelectual e social na manutenção da performance cognitiva.

A estimulação cognitiva, quando aplicada de forma sistemática e estruturada, tem demonstrado eficácia na preservação e, em alguns casos, na melhoria das funções cognitivas em idosos. Diversos estudos empíricos têm evidenciado que atividades voltadas para a memória, atenção, linguagem e funções executivas promovem a plasticidade neural, facilitando a manutenção da integridade das redes cerebrais envolvidas nesses processos (Lim *et al.*, 2012; Jelcic *et al.*, 2012). Além de poder retardar o declínio cognitivo típico do envelhecimento, a estimulação cognitiva contribui para a preservação da autonomia funcional e do bem-estar psicológico, ao aprimorar a capacidade de adaptação dos indivíduos às demandas cotidianas, conforme apontado nos resultados de Richmond e colaboradores (2011). Essas intervenções podem exercer um efeito modulador sobre o curso de doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer, e têm um papel importante na promoção da qualidade de vida dos idosos, postergando o impacto de condições patológicas associadas ao envelhecimento (Gianqinto *et al.*, 2025; Spector *et al.*, 2003; Vidovich *et al.*, 2011).

Antecedendo o programa aqui reportado um estudo piloto de estimulação linguístico-cognitiva como forma de interação social durante a pandemia de Covid-19, desenvolvido pelo grupo de pesquisa da Universidade X em parceria com duas universidades brasileiras. O programa contou com 58 participantes (88% mulheres; média de idade = 69,48 anos) de todo o país e foi realizado em formato on-line, com atividades disponibilizadas via Moodle, durante 15 dias de estimulação individual e rodas de conversa em grupo, via Zoom, sobre envelhecimento. O estudo (Bisol *et al.*, 2025) apontou evidências de melhora significativa em construtos cognitivos como fluência de verbos e compreensão auditiva, velocidade de processamento verbal, acesso lexical e memória episódica em seus resultados comparativos entre pré e pós-testagem, indicando que um programa de estimulação com enfoque em linguagem pode atuar como uma ferramenta na prevenção do declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Esse estudo

serviu como base fundamentadora para o desenvolvimento da presente pesquisa.

Além dos aspectos cognitivos, atividades presenciais em grupo são fundamentais para a saúde mental, social e emocional de idosos. A interação face a face fortalece vínculos, eleva a autoestima, reduz isolamento e solidão e promove pertencimento e preservação da identidade, aspectos cruciais para a qualidade de vida e para a prevenção do declínio cognitivo e emocional (Monteiro *et al.*, 2024).

3 Apresentação do programa: método

Nesta seção, será apresentado o método utilizado no desenvolvimento do programa de estimulação linguístico-cognitiva. Serão descritos os componentes principais do programa, a organização logística durante a realização da intervenção e os instrumentos de avaliação dos participantes (pré- e pós-intervenção).

3.1 Participantes

O programa iniciou com a participação de 57 pessoas idosas, incluindo homens e mulheres que não desejaram disponibilizar seus dados ou não contemplaram algum dos parâmetros de inclusão na pesquisa. Assim, foram selecionadas 47 participantes, que deram seu consentimento formal para participação na pesquisa e que preencheram todas as etapas. No entanto, por motivos pessoais, 4 participantes não concluíram todas as etapas da pesquisa; assim, analisamos os dados das 43 participantes que desenvolveram todo o programa. O recrutamento ocorreu por meio de manifestação de interesse voluntário em formulário divulgado on-line via redes sociais como Instagram e Facebook e grupos de WhatsApp, atendendo aos critérios de seleção exigidos: faixa etária entre 60 e 90 anos; ser alfabetizada; não ter problemas neurológicos e/ou declínio funcional; possuir acuidade auditiva e visual adequada para a realização das atividades; ter disponibilidade para frequentar e participar dos encontros presenciais semanalmente durante o período de administração do programa. Foram

selecionadas apenas mulheres para participação na pesquisa devido à baixa adesão de homens interessados em participar do programa.

Subgrupo para a neuroimagem: foram selecionadas, dentre o grupo experimental, 20 participantes para realizar exames de neuroimagem (pré- e pós-intervenção), aptas de acordo com o questionário de viabilidade para realização do exame. Os procedimentos e o protocolo do exame não são objeto deste artigo, portanto, não serão aqui detalhados.

3.2 Materiais

- Tablets para administração dos protocolos de testagem e questionários.
- Materiais impressos que compuseram o protocolo de avaliação.
- Atividades linguísticas elaboradas pela equipe do grupo de pesquisa ou adaptadas de materiais próprios para exercícios cognitivos, como livros de atividades.
- Computador e projetor para exibição das atividades presenciais.
- Canetas, quadro branco, lápis, borracha e papel sulfite, entre outros materiais escolares que foram utilizados para a realização das atividades presenciais.
- Pastas plásticas individuais contendo atividades impressas para serem realizadas em casa pelos participantes.

3.3 Instrumentos para avaliação das participantes

As participantes responderam a um conjunto de questionários que abrangem caracterização sociodemográfica, hábitos de leitura, avaliação de bem-estar e ansiedade, entre outros, que serão detalhados em seguida. A partir dos dados obtidos por meio desses questionários, foi possível descrever o perfil das participantes da pesquisa.

Antes de iniciar o programa de intervenção, as participantes realizaram uma bateria de testes organizados em um protocolo de pré-testagem para

caracterização do perfil cognitivo. Esse protocolo foi realizado individualmente, em dois encontros agendados com cada participante da pesquisa, com duração média de 60 minutos cada, e seus resultados (gravados ou registrados por escrito) foram pontuados de acordo com os manuais de aplicação de cada teste para análise posterior.

Após o período de intervenção (12 semanas), as participantes realizaram novamente a bateria de testes em um protocolo de pós-testagem, com o intuito de comparar seus resultados antes e após um período intensivo de estimulação linguístico-cognitiva para verificar os possíveis efeitos da intervenção no funcionamento cognitivo das participantes, dados a serem apresentados em outra publicação.

Serão descritos a seguir os questionários para caracterização e triagem das participantes e os testes que constituíram o protocolo de pré- e pós-testagem.

3.3.1 Questionários

- Caracterização geral (dados sociodemográficos, escolaridade, profissão, condição de saúde, uso de medicamentos, consumo de álcool, tabagismo, ocupações/atividades atuais e ao longo da vida, qualidade do sono e de atividade física, participação em atividades de socialização).

- Avaliação do bem-estar emocional e da qualidade de vida; Escala de Depressão Geriátrica – EDG (Almeida; Almeida, 1999) e Inventário de Ansiedade Geriátrica – IAG (Martiny *et al.*, 2011).

- Formulário de classificação econômica (ABEP, 2022).

- Questionário de memória prospectiva e retrospectiva (Benites; Gomes 2007).

- Questionário de histórico de leitura (Pacheco, 2024).

- Avaliação de autonomia por meio de teste de atividades funcionais (Sanchez *et al.*, 2011 adaptado de Pfeffer, 1982).

- Instrumento de rastreio do declínio cognitivo da pessoa idosa (Sanchez; Lourenço; 2009).

- Questionário de avaliação do programa e autopercepção subjetiva da sua validade quanto ao treino de construtos cognitivos.

3.3.2 Testes

- Exame cognitivo de Addenbrooke (Versão Revisada) - ACE-R: bateria de testes utilizada para detectar declínio cognitivo ou demência (Mioshi *et al.*, 2006).

- Tarefa de alcance de dígitos (*span*) – ordem direta e ordem inversa: avalia a memória operacional verbal-auditiva de curto prazo (Natale *et al.* 2008).

- Teste Stroop – versão Vitória: paradigma que avalia a flexibilidade cognitiva e o controle inibitório (Mitrushina *et al.*, 1999).

- Tarefa de Nomeação de Figuras (BALE): avalia a memória semântica. (Hübner *et al.*, 2019).

- Avaliação Cognitiva de Montreal - MoCA: detecta comprometimento cognitivo leve (CCL), avaliando habilidades e funções executivas (Sarmiento, 2009).

- Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey – RAVLT: avalia memória episódica (Malloy-Diniz *et al.*, 2007).

- Teste de Trilhas Coloridas – TTC: avalia a atenção sustentada e dividida (Rabelo *et al.*, 2010).

- Teste de Camelos e Cactos – CCT: avalia memória semântica verbal e visual por meio de associação semântica de substantivos (Bozeat *et al.*, 2000).

- Narrativa oral baseada em sequência de figuras (BALE): avalia estrutura e complexidade do discurso narrativo e memórias episódica, semântica e operacional (Hübner *et al.*, 2019).

- Tarefa de *span* de palavras: avalia memória de trabalho (Macoir *et al.*, 2017).

- Reconto e compreensão de história oral (BALE): avalia a compreensão oral e textual e a memória episódica (Hübner *et al.*, 2019).

3.3 Procedimentos para a realização do programa de intervenção

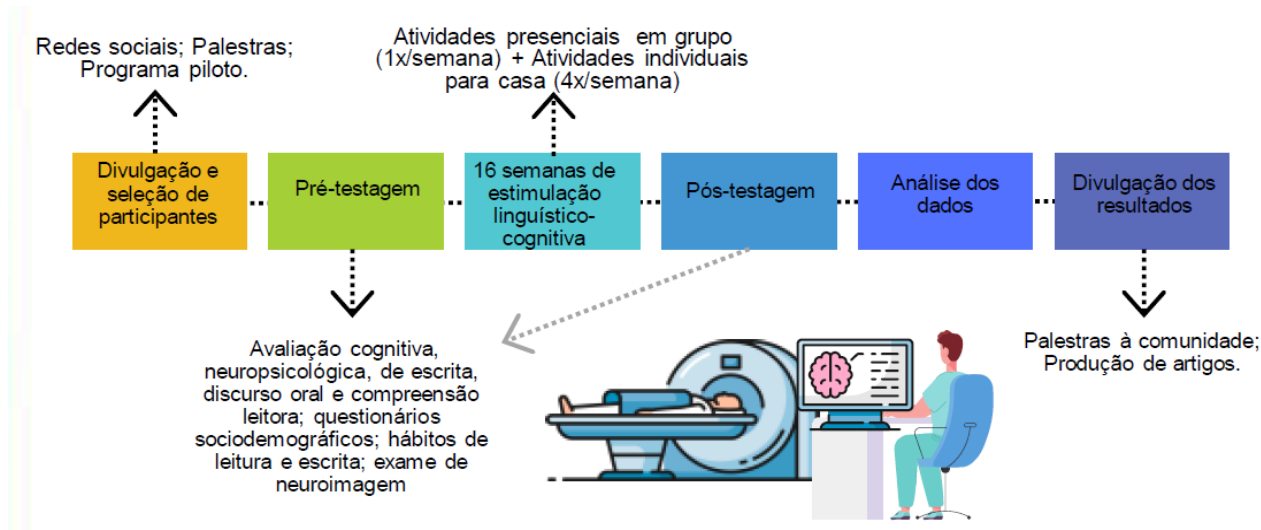
A participação na pesquisa foi condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que visa esclarecer às participantes o objetivo da pesquisa e a forma como foram

organizadas as atividades durante o período de realização do estudo. Foi enfatizada a necessidade de engajamento tanto nas atividades presenciais propostas quanto no desenvolvimento correto das atividades a serem feitas em casa.

3.4.1 Administração do programa

O programa de intervenção teve início em março e foi concluído em julho, totalizando doze semanas de encontros presenciais, realizados às quintas-feiras.

Figura 1 – Linha do tempo da execução do programa.



Fonte: elaborado pelas autoras.

As participantes foram divididas em duas turmas, balanceadas em número de participantes, devido à inviabilidade de conduzir as atividades no tempo previsto e com a mesma qualidade com turmas muito grandes. Os encontros ocorreram em dois turnos distintos — manhã e tarde — com duração de 90 minutos por encontro. Cada turma contou com o apoio de, no mínimo, duas bolsistas integrantes do grupo de pesquisa, que ficaram responsáveis por gerenciar as atividades, distribuir os materiais, atender aos pedidos individuais das participantes e administrar as tarefas planejadas.

O conteúdo e o roteiro planejados para cada encontro foram os mesmos utilizados nas duas turmas. Em cada encontro, foram propostas cinco ou seis atividades, realizadas em pequenos grupos ou individualmente, com correção sempre feita em grupo. As atividades eram apresentadas por meio de um projetor de *slides*, permitindo que toda a turma visualizasse o conteúdo, e eram explicadas por uma das ministrantes, enquanto as demais ofereciam suporte conforme necessário.

Ao final do primeiro encontro, as participantes receberam uma pasta com as atividades a serem realizadas durante os dias úteis até o próximo encontro, na semana seguinte. No segundo encontro, elas levaram as pastas com as atividades realizadas, que eram corrigidas em grupo antes do início das atividades presenciais. Esse processo se repetiu nos encontros seguintes: um período inicial era reservado para a correção das atividades feitas em casa, seguido do recolhimento do material impresso pelas ministrantes. Após a correção, as atividades presenciais do dia eram conduzidas, e, antes de finalizar o encontro, as participantes recebiam as atividades impressas para a semana seguinte. No último encontro, não houve entrega de atividades impressas ao final, pois não haveria oportunidade para correção com o grupo. As participantes assumiram o compromisso de realizarem as tarefas todos os dias, com exceção das quintas-feiras, quando ocorriam os encontros presenciais.

3.4.2 Organização das atividades

As atividades propostas no programa foram divididas e desenvolvidas em dois grupos: atividades presenciais para encontros com duração de aproximadamente 90 minutos e atividades impressas para serem feitas em casa, em quatro dias da semana entre um encontro presencial e o próximo. Considerando os objetivos de estimulação cognitiva que o programa apresentou, as atividades foram elaboradas ou adaptadas de forma a trabalhar habilidades como atenção, memória, controle inibitório, flexibilidade mental, compreensão leitora, produção escrita e raciocínio lógico por meio de diferentes modelos de tarefas, sempre com ênfase no uso da linguagem, de forma que os construtos cognitivos fossem trabalhados de forma implícita.

Durante as atividades presenciais foram propostas dinâmicas realizadas em grupo, apresentadas em formato de *slides* para a turma, com distribuição de materiais impressos quando necessário ou uso de recursos específicos para cada atividade, como música, jogos, quebra-cabeças (*puzzles*) e objetos diversos. Nos encontros presenciais, com a possibilidade de utilizar recursos visuais e sonoros, foram utilizadas dinâmicas em que as participantes puderam responder oralmente e interagir umas com as outras, potencializando as habilidades comunicativas e sociais do grupo. Para cada encontro, planejaram-se, em média, cinco atividades presenciais inéditas, além de uma tarefa extra para casos em que as participantes realizassem as tarefas propostas mais rápido do que o planejado.

As tarefas para serem feitas em casa foram entregues do primeiro ao penúltimo encontro presencial, impressas e organizadas em sequência dentro de uma pasta individualizada. Deveriam ser respondidas à mão pelas participantes, de forma individual. Para cada dia da semana em que as participantes realizaram essas tarefas em casa, foram selecionadas cinco atividades, sem repeti-las nenhuma vez. Como o modelo impresso permite maior possibilidade de uso de textos, foram propostas atividades como leitura e compreensão textual, formação de palavras, criação de frases, escrita de

pequenos textos a partir de imagens, anagramas e jogos de linguagem. Os finais de semana foram desconsiderados e por isso foram propostas atividades para quatro dias da semana após o encontro presencial – que ocorria nas quintas-feiras e no qual não havia realização de atividade em casa, sendo: Dia 1 – sexta-feira, Dia 2 – segunda-feira, Dia 3 – terça-feira e Dia 4 – quarta-feira.

Todas as atividades foram elaboradas pelo grupo de pesquisa ou adaptadas de atividades e jogos consolidados adequados ao contexto em que foram utilizados e ao público a que se destinaram. O grupo desenvolveu e analisou todas as tarefas antes de aplicá-las junto às participantes, tomando o cuidado de distribuir as tarefas de forma equilibrada ao longo dos dias e semanas de estimulação, de modo a distribuir o tipo de construto trabalhado e o tipo (design) de tarefa. De acordo com os testes realizados pelos integrantes do grupo de pesquisa na validação das tarefas e *feedback* das participantes, estimou-se que a duração da realização de cada dia de atividade em casa levou em média 60 minutos, variando conforme o perfil de cada participante.

4 Resultados

Os resultados aqui apresentados foram coletados a partir da aplicação de questionários de perfil sociodemográfico, cultural e de informações gerais dos participantes, que permitiu sua caracterização. Além disso, apresentam-se os dados do questionário de avaliação do programa e autopercepção subjetiva da sua validade quanto ao treino de construtos cognitivos, além de dados de assiduidade às sessões de intervenção em grupo.

Começamos apresentando os dados de caracterização sociodemográfica. Participaram do estudo 43 mulheres idosas, com idades entre 65 e 86 anos ($M = 70$ anos, $DP = 6,68$), sem comprometimento neurocognitivo diagnosticado e com escores esperados na avaliação cognitiva do programa. A escolaridade média foi de 15 anos de estudo formal (mínimo de 9 e máximo de 24 anos), com apenas uma participante tendo concluído o ensino médio por meio de supletivo. Destaca-se que várias participantes

seguem engajadas em atividades educacionais atualmente. Os dados referentes à prática de atividade física demonstram que a maioria das participantes (90,7%) realiza atividades físicas com frequência de duas vezes ou mais por semana, enquanto apenas uma pequena parcela (9,3%) não pratica qualquer atividade física, indicando um perfil predominantemente ativo entre as participantes do estudo.

Em relação à cor autorreferida, 74,4% se identificaram como brancas, 14% como negras, 7% como pardas e 4,7% como mulatas. A maioria das participantes (77%) nasceu em áreas urbanas, enquanto 23% são oriundas de áreas rurais. Quanto ao estado civil, 30,2% eram casadas, 30,2% viúvas, 25,6% divorciadas e 14% solteiras. Em relação à composição domiciliar, 24 participantes viviam sozinhas, 6 moravam com filhos e 13 com marido ou companheiro.

No que diz respeito à ocupação atual, 86% das participantes eram aposentadas, 9,3% se dedicavam às tarefas do lar, e 2,3% atuavam como autônomas ou pensionistas (uma participante em cada categoria). As ocupações principais ao longo da vida revelam uma predominância de atividades na área da educação e do serviço público, com muitas participantes tendo atuado como professoras, funcionárias públicas, técnicas de enfermagem, bancárias e profissionais da saúde. Algumas relataram atividades no setor privado, como vendedoras, empresárias e profissionais da área de contabilidade, hotelaria, comunicação e marketing.

As respostas aos questionários de avaliação geral do bem-estar e caracterização dos participantes revelaram que o grupo era bastante homogêneo em termos de características gerais e sociodemográficas. A distribuição do status socioeconômico (SES) das participantes revela predominância de indivíduos pertencentes às classes intermediárias, havendo maior concentração na classe B2 (35% do total), seguida das classes C2 (30%) e C1 (25%), indicando perfil majoritariamente de nível socioeconômico médio. Apenas uma participante foi classificada na classe A (5%), representando o estrato mais alto, e uma na classe B1 (5%). No que diz respeito ao perfil cognitivo

e às atividades funcionais, todas as participantes demonstraram aptidão e autonomia para gerenciar as demandas do dia a dia, sem apresentar evidências de neurodivergência ou outras complicações neuropsicológicas no momento de realização da pesquisa que pudessem impactar sua participação.

Os hábitos de leitura, coletados pelo questionário sobre leitura e aprendizagem ao longo da vida, apresentaram resultados bastante heterogêneos, com pontuações variando de 14 a 74 (média = 44,9) em um total de 100 pontos no questionário. Mais da metade das participantes (52,3%) relata não ter o costume de ler livros por prazer ou ler apenas de 1 a 2 por ano. Em contrapartida, 70,5% afirmam ler diariamente textos em redes sociais, como Facebook, Instagram e Twitter. Em relação a outros tipos de leitura (impressa ou digital), a maioria das participantes (75%) indica não ler ou ler raramente revistas. No caso dos jornais, as respostas foram amplamente distribuídas ao longo da escala de 0 a 4, com 25% das participantes lendo “todos os dias” e 40,9% lendo “raramente” ou “nunca”.

Passamos agora a considerar as questões avaliativas do programa em si, quanto à percepção que as participantes tiveram da eficiência da intervenção no desenvolvimento de construtos cognitivos e socioemocionais. Ressalta-se, inicialmente, a adesão muito positiva, com um índice de presença de 91,3% na turma da manhã (n=20) e 89,9% na turma da tarde (n=23). No que diz respeito às avaliações de autopercepção subjetiva do programa de intervenção, 87% das participantes relataram que sua participação impactou suas atividades cotidianas, com destaque para melhorias na memória, atenção e motivação para outras atividades, que foram os fatores predominantes em suas respostas. Outros aspectos expressivamente mencionados incluíram o controle inibitório, especialmente em conversas e interações, além da percepção de suas habilidades e dificuldades em comparação a outras pessoas da mesma faixa etária. Queixas de redução na capacidade de memória e de atenção focada foram alguns dos principais fatores que as levaram a se engajarem no programa, portanto, sentir uma melhora, mesmo que subjetivamente,

nestas habilidades trouxe às participantes um sentimento de satisfação pessoal.

As principais expectativas e motivações relatadas pelas participantes para integrarem o projeto de estimulação linguístico-cognitiva incluíram: melhorar a memória, aumentar a atenção, melhorar a cognição geral e ampliar a socialização. Houve grande frequência de relatos combinando dois ou mais desses objetivos, refletindo o interesse multifatorial das participantes em manter e fortalecer seu funcionamento cognitivo e o bem-estar psicossocial.

Em relação aos *feedbacks* recebidos por meio do questionário de avaliação do programa, todas as participantes forneceram avaliações positivas e indicaram interesse em participar novamente. Nas questões que solicitavam uma avaliação sobre os tipos de atividades propostas, as participantes apresentaram dificuldades em expressar suas opiniões, com poucas respostas objetivas a esse respeito. Por outro lado, as atividades presenciais e em grupo obtiveram uma avaliação unânime de satisfação, apenas com sugestões de que tivessem maior duração, enquanto sobre as atividades impressas, destinadas a serem realizadas em casa, quatro participantes relataram não se sentirem tão motivadas a realizá-las.

5 Discussão

Neste artigo, buscamos apresentar os fundamentos teóricos e as evidências empíricas que sustentam a relevância de programas de intervenção cognitiva com ênfase na estimulação linguística como estratégia para a manutenção e o aprimoramento das reservas cognitivas e do funcionamento cognitivo em adultos idosos. Especificamente, investigamos os possíveis benefícios dessa forma de estimulação em uma população com níveis médios de escolaridade e condições socioeconômicas relativamente favorecidas. Descrevemos o processo metodológico de elaboração e aplicação do programa, assim como o perfil dos participantes que demonstraram interesse e aderência à intervenção. Por fim, discutimos as percepções subjetivas dos usuários sobre a efetividade do

programa em atender às suas expectativas e em promover os construtos cognitivos visados.

Percebeu-se que a motivação para participar das atividades foi um pilar fundamental no sucesso das intervenções em grupo. Quando os participantes estão mais motivados e demonstram esse engajamento, a tendência é que haja maior participação nas atividades, discussões mais construtivas, esclarecimento de dúvidas sobre os temas abordados e, conseqüentemente, o desenvolvimento de ações de metacognição. Nesse contexto, ao observar o outro, o indivíduo reflete sobre como ele próprio realiza ou resolve determinada atividade. Esse exercício metacognitivo promove a conscientização acerca de suas próprias habilidades e dificuldades, além de estimular a criação de estratégias para a resolução de problemas (Moro *et al.*, 2012). Tais estratégias podem ser adaptadas conforme as necessidades e o perfil cognitivo de cada participante.

Elementos como a dinamicidade das atividades, a comunicação em grupo – evitando a predominância de diálogos individuais para que todos se sentissem incluídos –, bem como a criação de um ambiente acolhedor e incentivador são fatores que favoreceram a motivação individual. Além disso, o uso de *feedbacks* corretivos positivos, que destacavam as habilidades e conquistas das participantes, foi um tipo de abordagem que permitiu mostrar, de forma coletiva, as possíveis soluções para objetivos não alcançados em atividades propostas, evitando o foco no erro e nas dificuldades individuais.

As variáveis relacionadas aos hábitos de leitura e escrita são fundamentais para caracterizar o perfil cognitivo de participantes de pesquisa, dado o impacto significativo que exercem sobre diversos construtos cognitivos (Malcorra *et al.*, 2021; Tessaro *et al.*, 2020). Além disso, essas variáveis podem apresentar efeitos compensatórios na cognição de populações com baixa escolaridade (Malcorra *et al.*, 2022; Cotrena *et al.*, 2015). Conforme destacado na revisão de Kaspary *et al.* (2022), pesquisas anteriores apresentam uma lacuna de conhecimento ao não incluírem variáveis relacionadas aos hábitos de leitura e escrita na análise de seus dados. Na presente

pesquisa, embora tenha sido aplicado um questionário de autoavaliação (Pacheco, 2024) para avaliar esses fatores, constatou-se que o perfil cognitivo das pessoas que buscam e/ou são interessadas em atividades de estimulação cognitiva é bastante heterogêneo quanto aos hábitos de leitura e escrita, enquanto os dados de escolaridade mostraram-se homogêneos, com pouca variação entre a maioria das participantes.

Os hábitos de leitura e escrita geralmente estão relacionados ao nível de escolaridade, isto é, acredita-se que pessoas com maior escolaridade tendem a ler mais. Contudo, essa não é uma regra: os hábitos de leitura e escrita podem estar desvinculados da escolaridade e serem comuns entre indivíduos com menor nível de instrução. O Brasil, além de ser um país em desenvolvimento, com altas taxas de baixa escolaridade, apresenta índices reduzidos de leitura entre sua população. Estudos (Torquato *et al.*, 2011; Instituto Pró-livro, 2024) indicam que a prática da leitura é pouco frequente entre os brasileiros, especialmente entre idosos, e esse cenário pode contribuir para o agravamento do declínio cognitivo associado ao envelhecimento, evidenciando a necessidade de incentivar a participação desse público em atividades que estimulem a cognição por meio de tarefas de linguagem e da prática da leitura. A participação em grupos como o proposto promove a reaproximação dos indivíduos com práticas de leitura e escrita, frequentemente negligenciadas ou abandonadas após o término da formação acadêmica formal. A título de ilustração, uma das participantes relatou enfrentar dificuldades ao escrever manualmente, mencionando inclusive um certo estranhamento em relação à própria caligrafia. Ressaltou que retomar a produção escrita à mão lhe proporcionou não apenas um exercício cognitivo, mas também um sentimento de realização pessoal e redescoberta de habilidades.

Destaca-se que, para além dos benefícios estritamente cognitivos, a participação em um programa de intervenção promove importantes ganhos socioemocionais entre os participantes. O envolvimento em atividades grupais favorece o sentimento de pertencimento, partilha,

companheirismo, empatia e apoio mútuo. A convivência entre indivíduos que compartilham um contexto histórico e sociocultural semelhante — com referências comuns como brincadeiras, músicas, expressões linguísticas e símbolos da infância e juventude — favorece a emergência de memórias afetivas e de vínculos significativos. Adicionalmente, a inserção no grupo possibilita um processo de autopercepção e autorreflexão, no qual cada participante passa a reconhecer suas próprias fragilidades e fortalezas, tanto no âmbito cognitivo quanto emocional. As interações vivenciadas durante os encontros e nos espaços de socialização criados (inclusive aqueles que extrapolaram os momentos organizados pela equipe do projeto) estimularam comportamentos de empatia e cooperação, como o respeito ao tempo do outro, a escuta ativa e a valorização das contribuições dos colegas. Segundo relatos das próprias participantes, esses aspectos contribuíram para o fortalecimento das competências sociais, favorecendo um ambiente propício ao engajamento e ao bom desenvolvimento das atividades propostas.

Observa-se que, em geral, indivíduos que buscam e permanecem em programas de estimulação cognitiva em grupo tendem a ser aqueles que já dispõem de melhores condições socioeconômicas, maior acesso à informação e a recursos culturais, além de engajamento em outras atividades, como a prática regular de exercícios físicos. Esses fatores associados contribuem para a manutenção de redes de suporte social e de uma postura mais proativa em relação à própria saúde e bem-estar, potencializando o impacto positivo das intervenções cognitivas. Além disso, em geral, mulheres tendem a buscar mais frequentemente programas de estimulação cognitiva e outras atividades em grupo do que homens. Esse padrão também é encontrado pelo maior engajamento feminino em atividades voltadas ao cuidado da saúde física e mental, bem como em ações de socialização e aprendizado. A predominância feminina também está relacionada a fatores socioculturais e ao papel social historicamente atribuído às mulheres de cuidarem de si e dos outros.

É fundamental repensar estratégias para atingir públicos menos favorecidos economicamente e com baixa escolaridade, garantindo que essas pessoas também possam se beneficiar das atividades de estimulação cognitiva. Uma abordagem mais acessível, com linguagem simples e sem uso de termos técnicos que distanciam o público, pode tornar o “convite” à participação mais compreensível e atrativo. Além disso, é necessário considerar investimentos que facilitem a participação dessas pessoas, como a oferta de transporte ou a realização das atividades em locais mais próximos de comunidades que possam se interessar. Muitas vezes, as pessoas que mais precisam desse apoio vivem em bairros periféricos, têm rotinas sobrecarregadas com tarefas domésticas ou assumem o cuidado de netos ou parentes que demandam atenção, limitando o tempo disponível para atividades pessoais. Esses fatores exigem um olhar atento e soluções criativas para reduzir barreiras e ampliar o alcance das iniciativas, garantindo que atividades como a estimulação (linguístico-)cognitiva sejam acessíveis e inclusivas para todos os públicos.

Igualmente, deve-se explorar a eficácia de intervenções de base linguística em pessoas com declínio cognitivo ou quadros demenciais. Estudos mostram um maior benefício da estimulação em pessoas com comprometimento cognitivo leve (CCL) e doença de Alzheimer (DA) na comparação com o efeito em pessoas neurotípicas (Gianquinto *et al.*, 2025).

Um grande desafio deste tipo de estudo é o engajamento dos participantes em atividades que demandam esforço cognitivo, alocação de tempo e compromisso em manter atividades rotineiras durante meses. Felizmente, os resultados em termos de adesão foram surpreendentes, já que apenas quatro participantes, de um total de 47, não puderam dar seguimento ao programa, enquanto todas as demais completaram todas as tarefas e protocolos de pré- e pós-testagem. Com sua abordagem predominantemente linguística, ou seja, baseada em tarefas de linguagem, o programa revelou-se uma estratégia de intervenção promissora, evidenciando a relevância e o interesse despertados pela estimulação

linguístico-cognitiva. Iniciativas como esta, no âmbito da pesquisa e da inserção social, devem ser estimuladas como formas de prevenir o declínio em funções cognitivas com o avançar da idade, devendo ser tomadas como políticas públicas para o enfrentamento do ônus social e econômico advindo do aumento de quadros demenciais associados ao envelhecimento das populações brasileiras e mundial.

Referências

- Almeida, O. P.; Almeida, S. A. Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) - versão reduzida. **Arq Neuropsiquiatr**, v. 57, n. 2-B, p. 421-426, 1999.
- Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). **Critério de Classificação Econômica Brasil** [Internet]. 2022. Disponível em: www.abep.org/criterio-brasil. Acesso em: 2 jan. 2025.
- Benites, D.; Gomes, W. B. Tradução, adaptação e validação preliminar do Prospective and Retrospective Memory Questionnaire (PRMQ). **PsicoUSF**, v. 12, n. 1, p. 45-54, 2007. ISSN 1413-8271.
- Bisol, V.; Malcorra, B. L. C.; Rocha, B. R.; Peruzzo, A. L. L.; Zanatta, L.; Pacheco, L. P.; Rodrigues, E. dos S.; Carthery-Goulart, M. T.; Hübner, L. C. Episodic memory improvement in community-dwelling women following a remote language-based stimulation program. **Dementia & Neuropsychologia**, 2024. DOI: 10.1590/1980-5764-DN-2024-0248. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2024-0248>. Acesso em: 27 jun. 2025.
- BOZEAT, S.; LAMBON RALPH, M. A.; PATTERSON, K.; GARRARD, P.; HODGES, J. R. Non-verbal semantic impairment in semantic dementia. **Neuropsychologia**, v. 38, p. 1207-1213, 2000.
- Chen, X. Effectiveness of cognitive stimulation therapy (CST) on cognition, quality of life, and neuropsychiatric symptoms for patients living with dementia: a meta-analysis. **Geriatric Nursing**, v. 47, p. 201-210, 2022.
- Cui, G.; Ren, Y.; Zhou, X. Language as a modulator to cognitive and neurological systems. *Acta*

Psychologica, v. 254, p. 104803, abr. 2025.
DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.104803. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39965507/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

Davis, S. W.; Dennis, N. A.; Daselaar, S. M.; Fleck, M. S.; Cabeza, R. Que PASA? The posterior-anterior shift in aging. **Cerebral Cortex**, v. 18, n. 5, p. 1201–1209, maio 2008. DOI: 10.1093/cercor/bhm155. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17925295/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

Giaquinto, F. *et al.* Cognitive training for Alzheimer's disease and other forms of dementia: insights from a systematic review and Bayesian meta-analysis. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 105, n. 4, p. 1252-1274, Jun. 2025. DOI: 10.1177/13872877251334795. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40356394/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

Gómez-Soria I, Iguacel I, Aguilar-Latorre A, Peralta-Marrupe P, Latorre E, Zaldívar JNC, *et al.* Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Arch Gerontol Geriatr**. 2023;104:104807.

Hübner, L. C.; Loureiro, F.; Smidarle, A.; Tessaro, B.; Siqueira, E. C. G.; Jerônimo, G. M.; Quadros, T. D.; Garcia, V. R. M.; Kochhann, R. Bateria de Avaliação da Linguagem no Envelhecimento - BALE. In: Zimmermann, N.; Deleae, F.; Fonseca, R. P. (org.). **Tarefas de Avaliação Neuropsicológica**. Rio de Janeiro: Memnon, 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022). **Censo Demográfico 2022** - População por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/iv102038.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2025.

Instituto Pró-Livro. **Retratos da leitura no Brasil**. 6. ed. Rio de Janeiro: Instituto Pró-Livro – IPL, 2024. Disponível em: https://www.prolivro.org.br/wp-content/uploads/2024/11/Apresentac%CC%A7a%CC%83o_Retratos_da_Leitura_2024_13-11_SITE.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

Jelcic N, Cagnin A, Meneghello F, Turolla A, Ermani M, Dam M. Effects of lexical-semantic treatment on memory in early Alzheimer's disease: an observer-blinded randomized controlled trial. **Neurorehabil Neural Repair**. 2012 Oct;26(8):949-56.

doi:10.1177/1545968312440146. Epub 2012 Mar 28. PMID: 22460609.

Kaspary, L. M., Souza Espinosa Borges, F., de Lima Amaral, M., Silva da Rocha, G., & Cristine Hübner, L. (2023). Tarefas linguísticas para treino cognitivo no envelhecimento típico e no declínio cognitivo. **Letrônica**, 16(1), e44274. <https://doi.org/10.15448/1984-4301.2023.1.44274>

Kavé, G.; Samuel-Enoch, K.; Adiv, S. The association between age and the frequency of nouns selected for production. **Psychology and Aging**, v. 24, n. 1, p. 17–27, 2009. DOI: 10.1037/a0014579.

Lim, M. H. X.; Liu, K. P. Y.; Cheung, G. S. F.; Kuo, M. C. C.; Li, R.; Tong, C.-Y. Effectiveness of a multifaceted cognitive training programme for people with mild cognitive impairment: a one-group pre- and posttest design. **Hong Kong Journal of Occupational Therapy**, v. 22, n. 1, p. 3-8, 2012. doi:10.1016/j.hkjot.2012.04.002.

Livingston, G.; Huntley, J.; Sommerlad, A.; Ames, D.; Ballard, C.; Banerjee, S.; Brayne, C.; *et al.* Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. **Lancet**, v. 404, n. 10452, p. 572-628, 10 ago. 2024. DOI: 10.1016/S0140-6736(24)01296-0. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39096926/>. Acesso em: 26 jan. 2025.

Macoir, J.; Fossard, M.; Lefebvre, L.; Hudon, C.; Baril, A.-A.; Laforce, R. Detection Test for Language Impairments in Adults and the Aged—A new screening test for language impairment associated with neurodegenerative diseases: validation and normative data. **American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias**, v. 32, n. 7, p. 382-392, 2017. DOI: 10.1177/1533317517715905. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1533317517715905>. Acesso em: 22 jan. 2025.

Malcorra, B.L.C., Mota, N.B., Weissheimer, J. *et al.* Reading and writing habits compensate for aging effects in speech connectedness. **npj Science of Learning**. 7, 13 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41539-022-00129-8>

Malloy-Diniz, L. F.; Lasmar, V. A. P.; Gazinelli, L. S. R.; Fuentes, D.; Salgado, J. V. The Rey Auditory-Verbal Learning Test: applicability for the Brazilian elderly population. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 29, n. 4, p. 324-329, 2007.

- Martiny, C., Silva, A.C.O., Nardi, A.E., and Pachana, N.A. (2011). Tradução e adaptação transcultural da versão brasileira do Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI). **Revista de Psiquiatria Clínica**, 38, 8-12. doi:10.1590/S0101-60832011000100003.
- Mioshi, E.; Dawson, K.; Mitchell, J.; Arnold, R.; Hodges, J. R. The Addenbrooke's Cognitive Examination Revised (ACE-R): a brief cognitive test battery for dementia screening. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 21, p. 1078-1085, 2006. Versão adaptada: Amaral Carvalho, V.; Caramelli, P. Brazilian adaptation of the Addenbrooke's Cognitive Examination-Revised. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 2, p. 212-216, 2007.
- Mitrushina, M. N.; Boone, R. B.; D'Elia, L. F. Stroop test. In: Mitrushina, M. N.; Boone, R. B.; D'Elia, L. F. **Handbook of Normative Data for Neuropsychological Assessment**. New York: Oxford University Press, 1999. p. 74-100.
- Monteiro, J. M.; Gonçalves, R.; Bastos, A.; Barbosa, M. R. Social engagement and wellbeing in late life: a systematic review. **Ageing and Society**, p. 1-28, 2024. DOI: 10.1017/S0144686X24000011. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0144686X24000011>. Acesso em: 22 jan. 2025.
- Moro, V.; Condoleo, M. T.; Sala, F.; Pernigo, S.; Moretto, G.; Gambina, G. Cognitive Stimulation in a-MCI: An Experimental Study. **American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias**, v. 27, n. 2, p. 121-130, 2012. DOI: 10.1177/1533317512441386.
- Natale, L. L., Teodoro, M. L. M., Barreto, G. D. V., & Haase, V. G. (2008). Propriedades psicométricas de tarefas para avaliar funções executivas em pré-escolares. **Psicologia em pesquisa**, 2(2), 23-35.
- Organização Mundial da Saúde. (2024). **Envelhecimento e saúde**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Acesso em 22 jun. 2025.
- Pacheco, Letícia Priscila. **Leitura de palavras e pseudopalavras em português brasileiro por pessoas adultas jovens e idosas**. Tese de Doutorado – Linguística. PUCRS. 2024. <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/11135>
- Parente, M. A.; Wagner, G. Teorias abrangentes sobre envelhecimento cognitivo. In: Parente, M. *et al.* **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 31-45.
- Pfeffer, R. I.; Kurosaki, T. T.; Harrah, C. H., Jr.; Chance, J. M.; Filos, S. Functional Activities Questionnaire (FAQ, PFAQ) [Database record]. **APA PsycTests**, 1982. DOI: 10.1037/t04022-000.
- Rabelo IS, Pacanaro SV, Rosseti MO, Leme IFAS. Teste de Trilhas Coloridas. São Paulo: **Casa do Psicólogo**; 2010.
- Ryan, S.; Brady, O. Cognitive stimulation and activities of daily living for individuals with mild-to-moderate dementia: A scoping review. **British Journal of Occupational Therapy**, v. 86, n. 8, p. 540-559, 2023. DOI: 10.1177/03080226231156517.
- Salthouse, T. A. Trajectories of normal cognitive aging. **Psychology and Aging**, v. 34, n. 1, p. 17–24, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000288>.
- Sanchez, M. A., Correa, P.C., Lourenço, R. A. (2011). Cross-cultural adaptation of the "Functional Activities Questionnaire - FAQ" for use in Brazil. **Dementia & Neuropsychologia**, 5(4), 322-327. doi:10.1590/S1980-57642011DN05040010
- Sanchez MA, Lourenço RA. Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly (IQCODE): cross-cultural adaptation for use in Brazil. **Cad Saúde Pública**, 2009; 25 (7): 1455–1465.
- Sarmiento, Ana Luisa Rosas. **Apresentação e aplicabilidade da versão brasileira de MoCA (Montreal Cognitive Assessment) para rastreio de Comprometimento Cognitivo Leve**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2009.
- Spector A, Thorgrimsen L, Woods B, Royan L, Davies S, Butterworth M, Orrell M: Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: Randomised Controlled Trial. **British Journal of Psychiatry**, 2003.
- Tessaro, B.; Hermes-Pereira, A.; Schilling, L. P.; Fonseca, R. P.; Kochhann, R.; Hübner, L. C. Fluência verbal na doença de Alzheimer e comprometimento cognitivo leve na baixa escolaridade e sua relação com hábitos de leitura e de escrita. **Dementia &**
- Signo** [ISSN 1982-2014]. Santa Cruz do Sul, v. 50, n. 99, p. 112-125, set/dez. 2025. <http://online.unisc.br/seer/index.php/signo>

Neuropsychologia, v. 14, n. 3, p. 300–307, jul./set. 2020.
DOI:10.1590/1980-57642020dn14-030011.
Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/dn/a/qgB9LtsZqRY95SRr5fJYXvK/>. Acesso em: 22 abr. 2025.

Torquato, R.; Massi, G.; Santana, A. P.
Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de idade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 1, p. 89-98, 2011. DOI: 10.1590/S0102-79722011000100011.
Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/kC5JhDKzc3zD7BZD9vPsrBy/>. Acesso em: 29 jan. 2025.

Vidovich, M.; D'Este, C.; Cumming, R. G.; Brodaty, H.; O'Connor, D. Cognitive activity for the treatment of older adults with mild Alzheimer's Disease (AD) - PACE AD: study protocol for a randomised controlled trial. **Trials**, 2011.

Viviani, C. B. R. D. M. A.; Ordonez, T. N.; Pereira, A. R.; Jardim, K. S.; Borges, J. D. H.; Mota, L. A. P.; Santos, G. D.; Moreira, A. P. B.; Verga, C. E. R.; *et al.* Subjective impacts of computerized cognitive training for healthy older adults in the context of the COVID-19 pandemic. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 81, n. 3, p. 240-247, mar. 2023. DOI: 10.1055/s-0043-1767823. PMID: 37059433. PMCID: PMC10104751.