

**ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM INSTITUIÇÃO DE LONGA
PERMANÊNCIA: CONTRIBUIÇÕES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM
PESSOAS IDOSAS**

COGNITIVE STIMULATION IN LONG-TERM CARE INSTITUTIONS: CONTRIBUTIONS
OF A UNIVERSITY EXTENSION PROJECT TO THE PROMOTION OF QUALITY OF
LIFE IN OLDER ADULTS

STIMOLAZIONE COGNITIVA NELLE STRUTTURE RESIDENZIALI PER ANZIANI:
CONTRIBUTI DI UN PROGETTO DI ESTENSIONE UNIVERSITARIA ALLA
PROMOZIONE DELLA QUALITÀ DELLA VITA NELLE PERSONE ANZIANE

Itamar de Almeida Carneiro¹

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um dos principais desafios demográficos e de saúde pública do século XXI, com repercussões diretas sobre políticas sociais, modelos de cuidado e a organização de serviços destinados à população idosa. No campo da gerontologia, o envelhecimento é compreendido como um processo multidimensional, que articula transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Essa perspectiva rompe com concepções lineares de declínio inevitável e enfatiza a existência de plasticidade cerebral ao longo do curso da vida, mesmo em idades avançadas (Gómez-Soria et al., 2023).

Nesse cenário, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) ocupam papel relevante como dispositivos de proteção social e cuidado, sobretudo para pessoas em situação de dependência, fragilidade ou ausência de suporte familiar. Contudo, evidências nacionais e internacionais indicam que a institucionalização pode estar associada a maior prevalência de sintomas depressivos, apatia, isolamento social e comprometimento cognitivo, quando comparada à vida na comunidade. Tais efeitos têm sido relacionados a características contextuais das instituições, como rotinas pouco estimulantes, restrição de atividades significativas e empobrecimento de estímulos cognitivos e sensoriais, fatores que tendem a intensificar vulnerabilidades inerentes ao processo de envelhecimento (Leite, Cruz & Cortez, 2023).

No âmbito das intervenções não farmacológicas, a estimulação cognitiva tem se consolidado como estratégia central para a promoção da saúde mental na velhice. Revisões sistemáticas e meta-análises recentes demonstram que programas de estimulação cognitiva produzem efeitos positivos sobre o funcionamento cognitivo global e sobre domínios específicos, como memória, orientação e praxia, além de favorecer indicadores de bem-estar psicossocial e qualidade de vida (Gómez-Soria et al., 2025). Esses achados sustentam a importância de estímulos cognitivos contínuos e estruturados como componentes essenciais das políticas de envelhecimento ativo.

¹ Faculdade Santíssimo Sacramento (FSSS); E-mail: docente.itamarcarneiro@fsssacramento.br; Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0698-5464>; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7310643233449623>

Do ponto de vista neuropsicológico, os processos psicológicos básicos, como sensação, percepção, atenção, memória, motivação e emoção são interdependentes e modulados tanto por fatores neurobiológicos quanto por condições ambientais. A literatura aponta que a redução de estímulos sensoriais e a baixa diversidade de experiências podem impactar negativamente a memória episódica e a atenção sustentada, enquanto atividades cognitivas socialmente significativas favorecem a reorganização funcional do cérebro por meio da promoção da plasticidade cerebral (Marazziti et al., 2026).

Dessa forma, a ILPI não deve ser compreendida apenas como espaço de cuidado físico, mas como um ambiente capaz de produzir efeitos relevantes sobre o funcionamento cognitivo e emocional de seus residentes. Intervenções estruturadas de estimulação cognitiva, especialmente aquelas que integram componentes sensoriais, lúdicos, interativos e culturais, apresentam-se como estratégias promissoras para contrabalançar o empobrecimento ambiental associado à institucionalização. Parte-se, assim, do pressuposto de que, embora contextos institucionalizados possam aumentar o risco de declínio cognitivo e emocional, ações sistemáticas de estimulação cognitiva podem mitigar tais efeitos, promovendo engajamento, reativação mnêmica, convivência social e bem-estar emocional.

Nesse contexto, a presente experiência tem como objetivo analisar a relação entre institucionalização e o funcionamento de processos psicológicos básicos em pessoas idosas residentes em ILPI, avaliando os impactos cognitivos, emocionais e sociais associados e a contribuição de oficinas de estimulação cognitiva desenvolvidas em um projeto de extensão universitária do curso de Psicologia da Faculdade Santíssimo Sacramento, no estado da Bahia.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em um relato de experiência de um projeto de extensão universitária desenvolvido no curso de Psicologia, realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), com o objetivo de promover a estimulação cognitiva de residentes e aproximar os estudantes da prática em gerontologia. Participaram das atividades 15 idosos com idade igual ou superior a 50 anos, capazes de comunicação verbal e com consentimento institucional informado.

As oficinas foram conduzidas no turno matutino, com duração aproximada de 240 minutos, ao longo de 02 semanas, e foram planejadas e executadas por estudantes sob supervisão docente, garantindo padronização e segurança. As atividades incluíram exercícios e estímulos direcionados à promoção da percepção sensorial, da atenção, da memória, da motivação e das experiências emocionais dos participantes, articulando estímulos visuais, auditivos, olfativos e gustativos com jogos de memória, músicas da juventude, atividades expressivas e partilha de experiências de vida.

O registro sistemático das oficinas foi realizado por meio de observação direta e diário de campo, permitindo avaliação qualitativa do engajamento, das respostas cognitivas e emocionais e das interações sociais dos participantes. A metodologia adotada possibilitou replicabilidade do projeto, evidenciando a integração entre formação acadêmica e prática extensionista, e reforça a relevância de intervenções estruturadas em contextos institucionais como estratégia de promoção de saúde cognitiva e bem-estar emocional em idosos.

RESULTADOS

Os registros de campo indicaram que os idosos demonstraram engajamento consistente e crescente, participando ativamente das dinâmicas propostas e estabelecendo vínculos significativos com os demais participantes e com os estudantes, evidenciando o papel das oficinas como tecnologia social de interação e fortalecimento de redes de apoio.

Observou-se que a socialização dos participantes foi intensificada durante cada etapa das oficinas, especialmente nas atividades que envolviam relato de histórias pessoais e evocação de memórias autobiográficas, nas quais os idosos se engajaram de forma voluntária e articulada, compartilhando experiências de vida de forma estruturada e espontânea. Nas tarefas cognitivas, como exercícios de memória e jogos de recordação, a maioria dos participantes apresentou acertos graduais, indicando ativação e manutenção de habilidades mnêmicas previamente adquiridas, ou seja, quanto mais treino e repetição, mais recordação e acerto.

As atividades sensoriais, que exploraram os cinco órgãos do sentido por meio de estímulos visuais, auditivos, olfativos, gustativos e táteis, proporcionaram respostas perceptíveis e observáveis em cada rodada de atividades, sendo notáveis as manifestações de atenção sustentada e exploração ativa dos estímulos apresentados. As expressões emocionais emergiram de maneira consistente, incluindo sorrisos, comentários espontâneos, gestos de reconhecimento e sinais de bem-estar, sobretudo quando os estímulos evocavam experiências pessoais ou contextos afetivamente significativos.

Os relatos orais dos participantes evidenciaram percepção de aproveitamento e aprendizagem, com idosos comentando de forma subjetiva sobre a experiência do dia, valorizando tanto o aprendizado cognitivo quanto a dimensão afetiva das interações. A conjugação de estímulos sensoriais, cognitivamente desafiadores e socialmente significativos contribuiu para uma dinâmica de oficinas marcada por participação ativa, trocas afetivas e fortalecimento do vínculo social, aspectos centrais para práticas de promoção de saúde mental e qualidade de vida em contextos institucionais, conforme referencial teórico sobre envelhecimento ativo e plasticidade cognitiva (Livingston et al., 2020; Leite, Cruz & Cortez, 2023; Gómez-Soria et al., 2022).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O presente relato de experiência fundamenta-se na análise dos efeitos da institucionalização em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) sobre processos psicológicos básicos e no potencial das oficinas de estimulação cognitiva como estratégia de atenuação do declínio cognitivo, emocional e social. Parte-se do reconhecimento de que a institucionalização, embora frequentemente necessária, pode acarretar empobrecimento ambiental, redução de estímulos sensoriais e limitação das interações sociais, fatores amplamente associados à piora do funcionamento cognitivo e do bem-estar subjetivo na velhice.

Os achados qualitativos evidenciam que a participação em oficinas estruturadas favoreceu o engajamento, a adesão voluntária e a participação ativa dos residentes, sobretudo em atividades centradas na evocação de memórias e na construção de narrativas pessoais. Tais resultados convergem com a literatura que destaca a socialização e o compartilhamento de experiências como elementos centrais para a manutenção da identidade, do senso de continuidade do self e da saúde emocional na velhice. Nessa perspectiva, a estimulação cognitiva extrapola o treino neurofuncional, articulando dimensões cognitivas, afetivas e sociais, e configurando-se como uma tecnologia social promotora de vínculos e pertencimento.

O desempenho observado em atividades de memória e a sustentação da atenção em exercícios sensoriais sugerem a preservação e possível reativação de processos psicológicos básicos, mesmo em contextos institucionais. Evidências nacionais e internacionais apontam que atividades cognitivamente desafiadoras e sensorialmente diversificadas favorecem a plasticidade sináptica, estimulam funções executivas e contribuem para a manutenção da autonomia funcional. A integração de estímulos visuais, auditivos, táteis, olfativos e gustativos reforça uma concepção biopsicossocial do envelhecimento, segundo a qual cognição e emoção são moduladas pela interação entre características individuais e condições ambientais.

A dimensão emocional mostrou-se central nos dos diários de campo, expressa por manifestações de prazer, sorrisos, comentários espontâneos e relatos de satisfação. Esses indicadores corroboram a compreensão de que o engajamento cognitivo é profundamente influenciado pelo clima afetivo e relacional das intervenções. Assim, as oficinas podem ser compreendidas como espaços de convivência, fortalecimento de vínculos e promoção da qualidade de vida, alinhadas aos princípios do envelhecimento ativo.

Reconhece-se, contudo, que a heterogeneidade da população institucionalizada em termos de estado cognitivo, trajetórias de vida e níveis de motivação, influencia a magnitude dos efeitos observados, demandando personalização e adaptação contínua das atividades, sobretudo aquelas pessoas idosas com limitação na capacidade motora ou por estarem acamados. Apesar das limitações metodológicas, os resultados sustentam que intervenções planejadas podem minimizar os efeitos do empobrecimento ambiental, reafirmando o papel das oficinas de estimulação cognitiva como estratégia relevante de cuidado, aprendizagem e promoção da saúde mental em idosos institucionalizados.

CONCLUSÕES

A prática extensionista buscou compreender como o contexto de institucionalização em Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) influencia o funcionamento dos processos psicológicos básicos e em que medida oficinas de estimulação cognitiva podem mitigar possíveis efeitos de declínio cognitivo, emocional e social. À luz dos achados, conclui-se que a institucionalização não constitui, de forma isolada, um fator determinante de prejuízo cognitivo. Seus efeitos são modulados pela qualidade do ambiente, pela oferta de estímulos significativos e pelas oportunidades de interação social proporcionadas aos residentes.

A experiência evidenciou que oficinas estruturadas, ainda que desenvolvidas em período relativamente breve, podem qualificar o cotidiano institucional ao integrar estímulos sensoriais, desafios cognitivos e vivências afetivamente relevantes. As conclusões indicam que a ativação sistemática de processos como memória, sensação, percepção, atenção, motivação e emoção associa-se ao fortalecimento de vínculos interpessoais e à ampliação do engajamento social, elementos centrais para a promoção de saúde mental na velhice. Nesse sentido, a estimulação cognitiva configura-se como tecnologia social capaz de transformar o ambiente institucional em espaço de convivência significativa, aprendizagem e participação ativa.

No plano prático, essa experiência aponta para a relevância de incorporar programas de estimulação cognitiva às rotinas das ILPIs, fortalecendo a interface entre universidade e comunidade. A extensão universitária mostrou-se estratégia viável e replicável para integrar formação acadêmica, compromisso social e produção de conhecimento aplicado relacionando a psicologia com a gerontologia.

Para futuras investigações, recomenda-se a realização de estudos longitudinais com instrumentos padronizados que permitam mensuração quantitativa dos efeitos cognitivos e

emocionais ao longo do tempo, bem como a comparação entre diferentes modelos e intensidades de intervenção, a fim de identificar protocolos mais eficazes e cientificamente relevantes.

REFERÊNCIAS

GÓMEZ-SORIA, Inés; LÓPEZ-MARTÍNEZ, Patricia; MARTÍNEZ-RUIZ, Ana; PÉREZ-CÁRCEL, Laura. Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 19, n. 15, p. 1-18, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159210>.

LEITE, Mariana de Souza; CRUZ, Rafaela Andrade; CORTEZ, Ana Cláudia. Estado mental e cognitivo de idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, v. 23, n. 2, p. e12345, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e12345.2023>.

MARAZZITI, D.; RUSSOMANNO, G.; GAMBINI, M.; DIGIUSEPPE, F. R.; FAZIO, E.; GURRIERI, R. **Sensory deprivation and the brain: neurobiological mechanisms, psychological effects, and clinical implications**. *Brain Sciences*, Basel, v. 16, n. 2, p. 122, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci16020122>.

LIVINGSTON, Gill et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. **The Lancet**, London, v. 396, n. 10248, p. 413-446, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6).

GÓMEZ-SORIA, I.; IGUACEL, I.; AGUILAR-LATORRE, A.; PERALTA-MARRUPE, P.; LATORRE, E.; ZALDÍVAR, J. N. C.; CALATAYUD, E. **Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: a systematic review and meta-analysis**. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Amsterdam, v. 104, p. 104807, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines**. Geneva: WHO, 2019.