

Recebido: 02.06.2021
Aceito: 17.08.2021

**Como citar
este artigo**

Silva CPR,
Martins T, Simões AD,
Montes AM, Marques G,
Nobrega MPSS. [Impacto
da Estimulação Cognitiva
na Saúde Mental de idosos:
Experiência Portuguesa
no Envelhecimento
Ativo e Saudável].
Rev Paul Enferm
[Internet]. 2021;32.
doi:10.33159/25959484.
repen.2020v32a58

Impacto da Estimulação Cognitiva na Saúde Mental de idosos: Experiência Portuguesa no Envelhecimento Ativo e Saudável

Impact of Cognitive Stimulation on Mental Health in the Elderly: Portuguese Experience in Active and Healthy Aging

Impacto de la estimulación cognitiva en la salud mental de las personas mayores: experiencia portuguesa en el envejecimiento activo y saludable

**Cristiane Pavanello Rodrigues Silva^I, Tânia Martins^{II}, Ana Daniela Simões^{III},
Antônio Mesquita Montes^{IV}, Goreti Marques^V,
Maria Perpétuo Socorro de Sousa Nobrega^{VI}**

^I Enfermeira, Doutora em Ciências, Professora Ajunta na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal, investigadora integrada do grupo NursID, da Linha Temática Medicina Preventiva e Desafios Societais, do CINTESIS. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9298-2950>.

^{II} Psicóloga na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal, doutoranda Ciências da Educação. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8390-191X>.

^{III} Fisioterapeuta, Doutora em Saúde Pública, Professora Ajunta na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2034-5105>.

^{IV} Fisioterapeuta, Doutor em Fisioterapia, Professor Ajunto na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2777-8050>.

^V Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora Coordenadora na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal, investigadora integrada do grupo NursID, da Linha Temática Medicina Preventiva e Desafios Societais, do CINTESIS. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4974-0611>.

^{VI} Enfermeira, Doutora em Ciências. Docente do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica, Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4974-0611>.

**Autor
Correspondente**

**Cristiane Pavanello
Rodrigues Silva**

E-mail:
[cristiane.silva@
santamariasauade.pt](mailto:cristiane.silva@santamariasauade.pt)
Endereço:
Travessa Antero de
Quental, 53, 2 A,
cod. 4000-088
Tel.: +351 927599888

RESUMO

Objetivos: avaliar o impacto das atividades de um programa de estimulação cognitiva na saúde mental de idosos no âmbito do estado cognitivo e depressivo. **Método:** Estudo longitudinal, tipo pré e pós intervenção, desenvolvido com 33 idosos, na cidade de Porto, Portugal, no contexto do programa *VintAGEING+Felizes*, aplicado por equipe multiprofissional, em duas edições, de 2019 a 2020. **Resultados:** A melhora no estado cognitivo evidenciou-se através do aumento da variação das médias dos escores do *Montreal Cognitive Assessment* em 6,5% ($p=0,044$) e melhora do estado depressivo, obtido pela Escala de Depressão Geriátrica, na redução da variação das médias dos escores em 22,5% ($p=0,153$), além de 100% de redução da depressão severa. **Conclusão:** os ganhos em saúde mental na amostra de idosos pós intervenção com estimulação cognitiva demonstra que o programa *VintAGEING+Felizes*

possui componentes necessários e factíveis para seguir como uma intervenção positiva para o bem-estar de idosos.

Palavras-chave: Idoso, Declínio Cognitivo, Estimulação cognitiva; Envelhecimento; Saúde do Idoso.

ABSTRACT

Objectives: to assess the impact of the activities of a cognitive stimulation program on the mental health of the elderly in the context of cognitive and depressive status. **Method:** longitudinal study, pre and post intervention type, developed with 33 elderlies, in the city of Porto, Portugal, in the context of in the VintAGEING+Happy program, applied by a multi-professional team, in two editions, from 2019 to 2020. **Results:** The improvement in cognitive status was evidenced by increasing the variation of the means of the Montreal Cognitive Assessment scores by 6.5% ($p=0.044$) and improvement in depressive status, obtained by the Geriatric Depression Scale, in the reduction of the variation of the means of the scores by 22.5% ($p=0.153$), in addition to 100% reduction of severe depression. **Conclusion:** the mental health gains in the elderly sample post intervention with cognitive stimulation demonstrates that the VintAGEING+Happy program has necessary and feasible components to follow as a positive intervention for the well-being of the elderly.

Keywords: aged, Cognitive Dysfunction, Cognitive Stimulation, Aging, Health of the Elderly.

RESUMEN

Objetivos: Evaluar el impacto de las actividades de un programa de estimulación cognitiva en la salud mental de los ancianos en el contexto del estado cognitivo y depresivo. **Método:** Estudio longitudinal, tipo pre y post intervención, desarrollado con 33 personas mayores, en la ciudad de Oporto, Portugal, en el contexto del programa no *VintAGEING+Felizes*, aplicado por un equipo multiprofesional, en dos ediciones, de 2019 a 2020. **Resultados:** La mejora del estado cognitivo se evidenció en el aumento de la variación de las puntuaciones medias de la Evaluación Cognitiva de Montreal en un 6,5% ($p=0,044$) y la mejora del estado depresivo, obtenida por la Escala de Depresión Geriátrica, en la reducción de la variación de las puntuaciones medias en un 22,5% ($p=0,153$), además de la reducción del 100% de la depresión severa. **Conclusión:** las ganancias en salud mental en la muestra de ancianos tras la intervención con estimulación cognitiva demuestran que el programa *VintAGEING+Felizes* tiene componentes necesarios y factibles de seguir como una intervención positiva para el bienestar de los ancianos.

Palabras clave: Anciano, Disfunción Cognitiva, Estimulación Cognitiva; Envejecimiento; Salud del Anciano.

INTRODUÇÃO

De acordo com os relatórios sobre o perfil dos usuários, elaborados Rede Nacional de Saúde Portuguesa, há necessidade de intervenções focadas na manutenção da autonomia dos idosos e na prevenção de problemas de saúde físicos e mentais, com vistas a promoção do envelhecimento ativo e saudável, com ações condicionadas às características fundamentais da população idosa, que é maioritariamente feminina, com baixo nível de escolaridade, carenciada e com elevada incapacidade e dependência ⁽¹⁾.

O documento *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health*, da Organização Mundial da Saúde (OMS) ⁽²⁾, recomenda a implementação de estratégias fundamentais na direção do envelhecimento saudável preconizando: desenvolvimento de liderança e compromisso; alinhamento dos sistemas de saúde para as populações mais velhas; desenvolvimento de ambientes amigáveis aos idosos; reforço dos cuidados de longo prazo; melhoria da monitorização e da mensuração em pesquisa na área do envelhecimento.

Tendo por base estas recomendações, a Escola Superior de Saúde de Santa Maria (ESSSM), Porto-Portugal, desenvolveu e implementou em 2017 um programa de Intervenção Multidisciplinar

Intergeracional denominado *VintAGEING*+Felizes, cuja finalidade é contribuir para as diretrizes das políticas de atenção pública à saúde do idoso, que fundamentam as estratégias da OMS⁽³⁾.

O *VintAGEING*+Felizes consiste no atendimento da população idosa local, na cidade do Porto, Portugal, por meio de múltiplas ações que incluem atividades de solo adaptadas para controle e prevenção de incapacitações físicas; ciclos de palestras e debates que estimulem a promoção de hábitos saudáveis e melhorias da saúde e da qualidade de vida. Desde 2018, após 2 testes pilotos para validação da execução do programa e seus instrumentos (1ª e 2ª edição), foram introduzidas atividades de Estimulação Cognitiva (EC) com a finalidade de contribuir com melhoria da saúde mental, estado cognitivo e estado de depressão, sendo estes nossos principais objetos deste estudo⁽³⁾.

A disfunção ou o declínio cognitivo é cada vez mais reconhecida como um problema mundial de saúde pública com impacto econômico, social e familiar. Em 2015, 46,8 milhões de pessoas em todo mundo apresentavam problemas de perturbações neuro cognitivas; estimativas apontam que em 2050, cerca de 131,5 milhões de pessoas serão acometidas, indicando a urgência de intervenção para reduzir e prevenir este quadro⁽⁴⁾.

A implementação de ações de EC com uma sequência de atividades coordenadas e agradáveis, nos domínios cognitivos da atenção, linguagem, raciocínio, aprendizagem, memória, processamento viso-espacial e funções executivas, pode contribuir para a recuperação e prevenção da evolução da deterioração cognitiva dos idosos, melhoria da socialização e da manutenção das atividades básicas de vida, assim como, de forma indireta, na prevenção da depressão geriátrica^(5,6).

Apesar das evidências da contribuição positiva da EC no declínio cognitivo dos idosos em estudos internacionais, a investigação em Portugal sobre este impacto ainda é escassa^{5,6}. Portanto, além da criação de ações de intervenções, a avaliação do impacto da estimulação cognitiva alcançado poderá fortalecer a evidência científica. À medida que a divulgação dos resultados da EC nos diferentes programas existentes para o envelhecimento ativo e saudável se processa, poderá compensar a maior limitação dos estudos publicados, que tem sido em relação ao número amostral pequeno, fato que também, se repete neste estudo^(5,6).

Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar o impacto das atividades de estimulação cognitiva na saúde mental de idosos inseridos no programa *VintAGEING*+Felizes⁽³⁾, no âmbito do estado cognitivo e depressivo, e descrever o perfil epidemiológico e de saúde dos idosos atendidos no programa. A finalidade deste estudo foi contribuir para promoção de hábitos de vida saudáveis e mudança no estilo de vida adequados para a população idosa local, contribuindo assim para um envelhecimento ativo e saudável e construção de estratégias multiprofissionais factíveis na área.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo longitudinal, de campo, tipo pré e pós intervenção, desenvolvido no contexto do programa *VintAGEING*+Felizes⁽³⁾, na instituição de ensino anteriormente mencionada. A equipe do programa foi constituída por docentes, todos doutorados, e estudantes do curso de Licenciatura em Enfermagem e Fisioterapia, do Curso Técnico Superior em Gerontologia e Cuidados de Longa Duração, contou ainda com a participação de um profissional de Psicologia, todos foram previamente treinados para aplicação do PEC e dos instrumentos de avaliação utilizados.

De acordo com as atividades propostas, foram convidados profissionais de saúde de reconhecida experiência profissional, técnica e/ou científica, para conduzir sessões de sensibilização e educação em saúde. O programa *VintAGEING*+Felizes⁽³⁾, contou, também, com o apoio da comunidade local e dos serviços como paróquia, farmácias e serviço de segurança pública para divulgação.

A população desse estudo foi constituída por idosos, maiores de 65 anos, moradores da cidade do Porto, cerca de 61.897⁽¹⁾. Conduzido por meio de amostra não probabilística, sendo

que foram utilizados para constituição desta os seguintes critérios de inclusão: capacidade cognitiva e de autocuidado preservados; idade ≥ 65 anos, com ou sem comorbidades prévias; participação efetiva voluntária no programa, com assiduidade $\geq 80\%$ e participação na realização dos testes de avaliação pré e pós intervenção. Após publicização na comunidade das edições do programa *VintAGEING+Felizes*⁽³⁾, obteve-se uma amostra de 33 idosos. Entretanto, alguns idosos não realizaram todos os testes no pós intervenção, pois não compareceram nas datas marcadas, sendo que as avaliações eram essenciais para a verificação do impacto do programa. Dessa amostra de 33 idosos inscritos e participantes do programa, 22 realizaram as avaliações pré e pós intervenção para avaliação do estado cognitivo e 12 realizaram as avaliações pré e pós do estado de depressão. Decidiu-se dividir a amostra em 3, para atender os objetivos do estudo:

- Amostra inicial completa com 33 idosos participantes, denominou-se **intention-to-treat (ITT)**, que foi utilizada para os dados descritivos sócio demográficos e de saúde recolhidos previamente a intervenção;
- Amostra com 22 idosos que atenderam ao critério de avaliações pré e pós intervenção, para avaliação do estado cognitivo, com a aplicação do *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), denominou-se de **amostra de avaliação do impacto 1 (AAI_1)**,
- Amostra com 12 idosos que atenderam o critério de avaliações pré e pós intervenção para avaliação do estado de depressão, com aplicação da Escala de Depressão Geriátrica-15 (EDG-15), denominou-se **amostra de avaliação do impacto 2 (AAI_2)**.

As escalas utilizadas foram a *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) e a Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15), ambas validadas para população portuguesa^(7,8). Os períodos de aplicação aconteceram nas 2 últimas edições do PEC (2018/19 e 2019/20, 3ª e 4ª edição).

O programa *VintAGEING+Felizes*⁽³⁾ tem duração de 10 semanas, sendo que cada semana é constituída por 2 encontros divididos em atividade fisioterapêutica de solo, numa adaptação à população portuguesa do projeto *Promoting Physical Activity and Health in Ageing* (the PAHA project)⁽⁹⁾, e em sessões de educação em saúde e socialização realizadas pelos integrantes da equipe multidisciplinar e estudantes, no âmbito da temática trabalhada, com a finalidade de estimulação de competências sociais e de saúde.

Em 2018, foram acrescentadas ao programa inicial 14 sessões de EC, com atividades pautadas no Programa de Estimulação Cognitiva-Fazer a diferença (PEC-FD), que é baseado no *Making a Difference: An Evidence-based Group Programme to Offer Cognitive Stimulation Therapy to People with Dementia*, validado em Portugal⁽¹⁰⁾.

Cada uma das 14 sessões do PEC-FD tem duração de 45 a 60 minutos, como uma sessão inicial de notícias da atualidade trazidas pelos idosos, de orientação para a realidade, canto de uma música escolhida para ser a música daquele grupo, definição do nome do grupo com finalidade de individualização. Em seguida são desenvolvidas atividades preparadas para cada sessão: 1º Jogos físicos; 2º Sons, 3º Infância; 4º Alimentação; 5º Questões atuais; 6º Retratos/cenários; 7º Associação de palavras; 8º Ser criativo; 9º Classificação de objetos; 10º Orientação; 11º Usar o dinheiro; 12º Jogos com números; 13º Jogo com palavras; 14º Jogos de equipe⁽¹⁰⁾.

Para descrição do perfil epidemiológico e de saúde da amostra foi aplicado um questionário para os dados sócio demográficos (sexo, estado marital, nível de ensino, situação profissional, apoios familiares e sociais) e outro para os dados do histórico de saúde (antecedentes clínicos e cirúrgicos, hábitos de vida, uso de medicações, dados antropométricos). Para avaliação do impacto do programa, no componente dos ganhos na área da saúde mental, utilizaram-se dois parâmetros: melhoria no estado cognitivo, através da avaliação da variação das médias dos escores, pré e pós intervenção, do teste do MoCA e melhoria do estado de depressão, através da avaliação da variação das médias dos escores do teste EDG-15, também, pré e pós intervenção.

No tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 22.0. Foram utilizadas frequências absolutas e relativas, medidas descritivas de resumo, e testes t para amostras emparelhadas (AAI_1 e AAI_2), valor de $p \leq 0,05$ considerado para indicar significância estatística.

O projeto foi submetido à comissão de ética da Escola Superior de Saúde de Santa Maria, aprovado com parecer número 01/2018. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Informado Livre e Esclarecido, voluntariamente. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e participaram igualmente.

RESULTADOS

O Programa *VintAGEING*+Felizes foi realizado em 10 semanas efetivas, exceto a de preparo, com 12 sessões de fisioterapia, quatro de avaliações, dois “*focus group*”, e 14 de educação em saúde e socialização associadas às EC.

Quanto ao perfil sócio demográfico e de saúde da amostra ITT (n=33), são de nacionalidade Portuguesa e moradores da cidade do Porto (100%), do sexo feminino, (87,9%), com idade média de 72 anos (Dp ± 5), viúvas (39,4%), casadas (33,3%), com 1º ciclo ou 2º ciclo do ensino básico (48,5%), alfabetizadas, aposentadas (97,0%), viviam sozinhos (51,5%), sem qualquer apoio domiciliar, social e/ou institucional (87,9%), não tem cuidador (100%), mas é cuidador (15,2%).

Relativamente ao perfil de saúde, 45,5% tinham Índice de Massa Corpórea normal, 39,4% com indicativo de excesso de peso, 12,1% com obesidade grau I e 3% abaixo do peso. Quanto as condições clínicas referidas as mais prevalentes foram: Depressão (57,6%), Alergias (27,3%), Hipertensão Arterial Sistémica (HAS) e Osteoporose (33,3%). Faziam uso de pelo menos um medicamento diariamente (84,8%), em média 03 (Dp±3) medicamentos distintos/dia.

Para a avaliação dos ganhos em saúde mental foram usadas as amostras AAI_1 e AAI_2, compostas pelos participantes das avaliações pré e pós intervenção, sendo a AAI_1 (n = 22), para melhora do estado cognitivo e a AAI_2 (n = 12) para melhora do estado de depressão.

Para avaliação dos ganhos em saúde mental, que se traduz o impacto do programa *VintAGEING* +Felizes no estado cognitivo dos idosos, foi utilizada variação das médias dos escores do teste MoCA na pré e pós-intervenção com EC, que apresentou um aumento de 6,5%, com significância estatística (Tabela 1). Sendo que o teste MoCA, nos 22 idosos avaliados, inicialmente na pré intervenção, somente 3 idosos tiveram o teste MoCA com escore ≥ 26 (sem déficit cognitivo) passando para 9 idosos na pós intervenção.

Tabela 1. Variação dos escores do teste MoCA dos idosos na pré e pós intervenção de estimulação cognitivas com PEC-FD, amostra AAI_1. *VintAGEING* + Felizes, Porto, Portugal, 2020

Outcomes	Amostra	Pré- Intervenção		Pós-Intervenção		Teste t de Student amostras emparelhadas	
		Média	Dp	Média	Dp	t	p
Estado Cognitivo: MoCA (n=22)	AAI_1	23,09	2,49	24,59	3,58	-1,61	0,044

Fonte: fonte do estudo.

Para avaliação dos ganhos em saúde mental, que se traduz o impacto do programa *VintAGEING*+Felizes no estado de depressão dos idosos, foi utilizada variação das médias dos escores do teste EDG-15, na pré e pós-intervenção com EC, que apresentou uma redução em 22,5%, mas sem significância estatística (Tabela 2), sendo que na pré-intervenção 4 idosos tiveram pontuação do EDG-15 ≤ 05 (ausência de depressão) e no pós-intervenção 08 idosos.

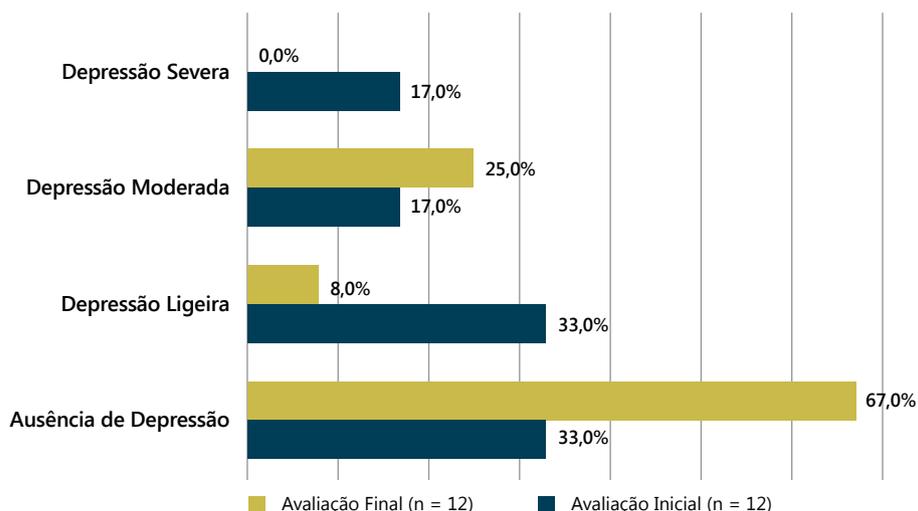
Tabela 2. Variação dos escores do teste EDG-15 dos idosos na pré e pós intervenção de estimulação cognitivas com PEC-FD, amostra AAI_2. VintAGEING + Felizes, Porto, Portugal, 2020.

Outcomes	Amostra	Pré- Intervenção		Pós-Intervenção		Teste t de Student amostras emparelhadas	
		Média	Dp	Média	Dp	t	p
Estado Depressão: MoCA (n=12)	AAI_2	6,42	4,32	5,00	3,79	0,85	0,153

Fonte: fonte do estudo.

Também, foi utilizado para avaliação a distribuição percentual dos escores nas classificações do EDG-15, pré e pós intervenção, sendo que houve uma redução em 100% dos idosos com classificação de depressão severa, passando de 17%, pré intervenção para 0%, na pós intervenção (Gráfico 1).

Gráfico 1. Classificação do Grau de Depressão conforme os escores do teste EDG-15, dos idosos na pré e pós intervenção de estimulação cognitiva com PEC-FD, amostra AAI_2. VintAGEING+Felizes, Porto, Portugal, 2020



Fonte: fonte do estudo.

DISCUSSÃO

A maior limitação deste estudo foi a constituição da amostra não probabilística, como um número reduzido de participantes, o que dificultou a obtenção de correlações e a generalização dos resultados encontrados, que, no entanto, não os invalida, quando comparados a outros estudos semelhantes publicados e aqui discutidos.

O perfil sociodemográfico e os achados epidemiológicos da amostra ITT, são muito semelhantes ao descrito no relatório do Ministério da Saúde Português de 2018, ao referir que há um milhão de pessoas com 75 ou mais anos vivendo em Portugal, mais mulheres do que homens, e que, em torno de 60% da população entre os 70 e 74 anos, somente o ensino básico⁽¹¹⁾. No presente estudo 87,9% eram mulheres, com média de idade 72 anos (Dp ± 5), de nacionalidade portuguesa 100%, com ensino básico 48,5% (até o 2º ciclo), 39,4% viúvas,

aposentadas, sem apoios sociais e/ou familiares que moram sozinhas ou em 2 pessoas (marido ou esposa ou filho).

Em Portugal, embora a expectativa de vida aos 65 anos seja de mais 20 anos, 15 destes anos serão vividos sem qualidade de vida, com elevada carga de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ⁽¹²⁾. Salienta-se que nos achados do presente estudo, 57,6% dos idosos referiram diagnóstico médico de depressão, seguido das alergias e das doenças ósseo e músculo-articulares. Esses dados corroboram com os oficiais do país, ao revelar que entre as cinco patologias mais prevalentes em mulheres acima dos 70 anos estão as lombalgias/cervicalgias, as doenças mentais e as perturbações depressivas, diferente em relação aos homens, com a mesma faixa etária, apenas no quesito doença cérebro vascular ⁽¹¹⁾.

Os resultados encontrados, embora ainda não generalizáveis, justificam que a estimulação física e cognitiva, associadas à educação em saúde, como método de prevenção e recuperação da saúde do idoso devem ser uma intervenção prioritária, e que avaliar o impacto de intervenções, a exemplo das utilizadas nos programas como o *VintAGEING+Felizes*, é de fundamental importância pelos ganhos em saúde mental e pela elevada prevalência destes problemas na população idosa portuguesa ⁽¹³⁾.

Ainda relativo à saúde dos idosos participantes, 84,8% referiram fazer uso diário de algum medicamento, em média três ($Dp \pm 3$) medicamentos distintos, e 18,18%, pelo menos mais de cinco medicamentos concomitantes e de forma regular. Revelando o fenômeno da polifarmácia, importante problema de saúde pública nessa população, que merece atenção em função das interações medicamentosas, efeitos adversos e erros relacionados a toma de medicação, somados às mudanças metabólicas nesta fase de vida. Um estudo brasileiro constatou resultados semelhantes, em que 93% dos idosos usavam pelo menos um medicamento diariamente e 18% pelo menos cinco ⁽¹⁴⁾. Essa problemática é tratada nas palestras de educação em saúde do programa *VintAGEING+Felizes* como prioridade no planejamento em saúde ⁽³⁾.

Relativo aos ganhos em saúde mental, o impacto na melhora do declínio cognitivo evidenciou-se no aumento do escore médio do MoCA em 6,5% da mostra, com significância estatística, nos 22 idosos avaliados na amostra AAI_1, na qual 3 idosos tiveram escore ≥ 26 no teste MoCA, na pré intervenção, e 9 na pós intervenção, foram satisfatórios, e estes resultados apontam para a possibilidade de eficácia da EC através do PEC-FD e vai ao encontro da eficácia da EC encontrada em outro estudo, também, com o PEC-FD, em 23 idosos portugueses não institucionalizados, com melhora do estado cognitivo de 17,86% ⁽⁶⁾.

O resultado do presente estudo é semelhante ao encontrado no grupo experimental ($n=49$), do estudo realizado com 100 idosos institucionalizados que receberam o PEC-FD como intervenção, porém estes foram avaliados pelo *Mini-Mental State Examination*, mas que mostrou diferença positiva de 2 pontos, também com significância estatística ⁽⁵⁾.

Relativo aos ganhos em saúde mental, com impacto na melhora do estado de depressão, pela análise da variação das médias dos escores do EDG-15, em 12 idosos avaliados na amostra AAI_2, houve uma redução em 22%, mas sem significância estatística, sendo que na pré-intervenção 4 idosos tiveram pontuação EDG-15 ≤ 05 (ausência de depressão) e no pós-intervenção 08 idosos, porém, houve uma redução em 100% do percentual de idosos com depressão severa no período pós intervenção. Estes resultados vão ao encontro do estudo conduzido com 33 idosos não institucionalizados que receberam a intervenção do PEC-FD, com avaliação da EDG-15, em que no pré-teste 27,3% tinham quadro de depressão, valor reduzido para 15,2% no pós-teste, adicionalmente 60,61% dos idosos melhoraram a sintomatologia depressiva ⁽¹⁵⁾.

Outro estudo, embora, tenha obtido bons resultados na melhora das competências cognitivas dos idosos, após a intervenção com o PEC-FD e com redução do quadro de depressão, também não obteve significância estatística entre o grupo experimental e o grupo controle para sintomatologia depressiva ⁽⁶⁾.

Contrariamente a este resultado, e para além dos efeitos positivos nas competências cognitivas do grupo experimental, um estudo encontrou que 61,4% dos idosos melhoraram, 13,6% pioraram e 25% mantiveram o estado depressivo, sendo que no grupo controle 40% melhoraram, 18% mantiveram o estado depressivo, mas 24,5% pioraram, confirmando o efeito positivo da EC, também, na sintomatologia depressiva ⁽⁵⁾.

Em uma revisão sistemática com estudos randomizados e controlados sobre a efetividade da EC em pacientes com demência, foi encontrado um benefício significativo para a função cognitiva e bem estar após a intervenção, e que estes benefícios pareciam estar, inclusive, acima de qualquer medicação, com evidência de que os idosos acompanhados, em até três meses após a intervenção, tiveram ganhos na qualidade de vida, na comunicação e na interação social e com a indicação que a EC deve ser amplamente disponibilizada no tratamento da demência ⁽¹⁶⁾.

Embora os estudos publicados apontem para a efetividade da EC em idosos sem ou com comprometimentos cognitivos, desde quadro leves a demências, outras intervenções de EC devem ser implementadas, testadas e disponibilizadas, incluindo a Estimulação Cognitiva Individual com idosos na comunidade, como o programa *VintAGEING+Felizes*, ou ainda em idosos em instituições, ou em casas, cuidados por familiares ou por profissionais ⁽¹⁷⁾. O PEC-FD acena para a possibilidade de funcionar como uma importante ferramenta de intervenção na direção dos ganhos de saúde mental e na qualidade de vida dos idosos, incluindo os ganhos relativos aos custos-benefícios das terapias usuais ^(18,19,20).

Acredita-se que todos profissionais de saúde devem promover as capacidades mentais da pessoa idosa, com a finalidade de manter as suas habilidades de autocuidado, seu bem-estar e a sua qualidade de vida. Nomeadamente, o enfermeiro deve assumir um papel claro neste sentido, dentro da equipe multiprofissional e no trabalho com a EC, e em várias circunstâncias, a começar, com as intervenções na comunidade, a exemplo desse estudo. Assim estratégias como PEC-FD, devem ser apreendidas, validadas e aplicadas, a fim de criar um corpo de conhecimentos teórico e prático para a enfermagem, ainda escasso na realidade da profissão ⁽²¹⁾.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu avaliar os ganhos em saúde mental em uma amostra de idosos moradores da cidade do Porto e mostrar que pós intervenção com EC os ganhos foram positivos. Houve melhora do estado cognitivo e redução da sintomatologia de depressiva grave. O programa *VintAGEING+Felizes* demonstra possuir os componentes necessários e factíveis para seguir como uma intervenção positiva nos seus diferentes objetivos, incluindo a saúde mental de idosos.

REFERÊNCIAS

1. Direção Geral de Saúde Portuguesa no relatório Portugal IDADE MAIOR em números. 2014. Recuperado em 20 setembro, 2020, de: <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-idade-maior-em-numeros-2014-pdf.aspx>.
2. Organização Mundial De Saúde. Global strategy and action plan on ageing and health (2016 - 2020). A framework for coordinated global action by the World Health Organization, Member States, and Partners across the Sustainable Development Goals, 2016.
3. Silva CPR, Simões D, Pinheiro AR, Martins T, Montes A, Silva JM, Silva, M. Envelhecimento Ativo e Saudável: resultado-piloto do programa de intervenção "VintAGEING+Felizes". Revista Kairós : Gerontologia,. 2019; 22(2), 29-48. doi:<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p29-48>

4. Prince M, Comas-Herrera A, Knapp M, Guerchet M, Karagiannidou M. World Alzheimer report 2016: improving healthcare for people living with dementia: coverage, quality and costs now and in the future. Alzheimer's Disease International (ADI), 2016, London, UK.
5. Parola V, Coelho A, Neves H, Almeida M, Gil I, Mouro A, Apóstolo J. Efeitos de um programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados. *Revista de Enfermagem Referência*. 2019; serIV(20), 47-56. <https://dx.doi.org/10.12707/RIV18043>.
6. Apóstolo JLA, Cardoso D FB, Marta LMG, Amaral TIO. Efeito da estimulação cognitiva em Idosos. *Revista de Enfermagem Referência*. 2011; serIII(5), 193-201. <https://dx.doi.org/10.12707/RIII11104>.
7. Freitas S, Simões MR, Martins C, Vilar M, Santana I. Estudos de adaptação do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) para a população portuguesa. *Avaliação Psicológica*. 2010; 9(3), 345-357. Recuperado em 03 de fevereiro 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000300002&lng=pt&tlng=pt
8. Apóstolo J, Bobrowicz-Campos E, Gil I, Silva R, Costa P, Couto F, Cardoso D, Barata A, Almeida M. Cognitive Stimulation in Older Adults: An Innovative Good Practice Supporting Successful Aging and Self-Care. *Transl Med UniSa*. 2019 Jan 6;19:90-94. PMID: 31360672; PMCID: PMC6581488.
9. EuropeActive. For an Effective Intervention to Promote Healthy and Active Ageing: good practice guides. 2016 http://www.ehfa-membership.com/sites/europeactive-euaffairs.eu/files/projects/PAHA/PAHA_Good_Practice_Guide_WEB.pdf
10. Apóstolo J, Cardoso D. Estimulação cognitiva em idosos-síntese da evidência e intervenção. In L. Loureiro (Coord.), *Literacia em saúde mental: Capacitar as pessoas e as comunidades para agir*. 2014; pp.157-183, Coimbra, Portugal: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra/Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem.
11. Ministério da Saúde. (2018). Retrato da Saúde, Portugal. Recuperado em 30 setembro, 2020, de: https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/04/RETRATO-DA-SAUDE_2018_compressed.pdf
12. Nunes A, Nunes M. *A saúde em Portugal: um olhar sobre o distrito de Castelo Branco*. Portugal: RVJ Editores, 2016.
13. Apóstolo J, Bobrowicz-Campos E, Gil I, Silva R, Costa P, Couto F, Cardoso D, Barata A, Almeida M. Cognitive Stimulation in Older Adults: An Innovative Good Practice Supporting Successful Aging and Self-Care. *Transl Med UniSa*. 2019 Jan 6;19:90-94. PMID: 31360672; PMCID: PMC6581488.
14. Ramos LR, Tavares NUL, Bertoldi AD, Farias MR, Oliveira MA, Luiza VL, et al. Polypharmacy and polymorbidity in older adults in Brazil: a public health challenge. *Rev Saúde Pública*. 2016;50(suppl 2):1-13. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2016050006145>.
15. Apóstolo JLA, Carvalho AC, Tavares C, Cardoso D, Carvalho M, Baptista T. Efeito da Estimulação Cognitiva na Sintomatologia Depressiva e Qualidade de Vida de Idosos. *Journal of Aging and Innovation*. 2013; 2(3), 82-91. Disponível em <http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/revista/volume2-edicao3-julho2013/estimulacaocognitiva/>.
16. Aguirre E, Woods RT, Spector A, Orrell M. Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing Res Rev*. 2013 Jan;12(1):253-62. doi: 10.1016/j.arr.2012.07.001. Epub 2012 Aug 7. PMID: 22889599.
17. Silva R, Campos E, Cardoso D, Santos-Costa P, Couto F, Camarneiro A, et al. Effects of caregiver-provided individual cognitive interventions on cognition, social

- functioning and quality of life in older adults with major neurocognitive disorders: a systematic review. *JBISRIR-D-19-00125*. 2020; 18: 743-806. doi: 10.11124/JBISRIR-D-19-00125.
18. Knapp M, Thorgrimsen L, Patel A, Spector A, Hallam A, Woods B, Orrell M. Cognitive stimulation therapy for people with dementia: cost-effectiveness analysis. *Br J Psychiatry*. 2006 Jun;188:574-80. doi: 10.1192/bjp.bp.105.010561. PMID: 16738349.
 19. D'Amico F, Rehill A, Knapp M, Aguirre E, Donovan H, Hoare Z, Hoe J, Russell I, Spector A, Streater A, Whitaker C, Woods RT, Orrell M. Maintenance cognitive stimulation therapy: an economic evaluation within a randomized controlled trial. *J Am Med Dir Assoc*. 2015 Jan;16(1):63-70. doi: 10.1016/j.jamda.2014.10.020. PMID: 25528281.
 20. Marinho V, Bertrand E, Naylor R, et al. Cognitive stimulation therapy for people with dementia in Brazil (CST-Brasil): Results from a single blind randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2021; 36:286–293. <https://doi.org/10.1002/gps.5421>.
 21. Silva VAH, Seabra PRC. Cognitive stimulation in people with mental disorders in the community: an integrative review. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(1): e20180192. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0192>