



O Impacto do Ginásio do Cérebro na Função Cognitiva e Bem-Estar Psicológico de Idosos Institucionalizados: Um Estudo de Intervenção em Contexto Residencial

Bruno José Pinto Santos¹
Sílvia Maria Fernandes Ala²
Ana Maria Nunes Galvão³

Resumo

O envelhecimento populacional acarreta um aumento da prevalência de deterioração cognitiva e emocional, especialmente em idosos institucionalizados. A investigação recente tem demonstrado que programas de estimulação cognitiva contribuem para a preservação da função cerebral e para a melhoria do bem-estar psicológico. O Ginásio do Cérebro surge como uma intervenção estruturada e acessível, concebida para estimular a plasticidade cerebral e promover o envelhecimento ativo através de atividades diversificadas e adaptadas às capacidades individuais. **Objetivos.** Avaliar o impacto de um programa de Ginásio do Cérebro na função cognitiva global e no bem-estar psicológico de idosos institucionalizados, após oito semanas de intervenção. **Material e Métodos.** Participaram 50 idosos (idade média = $81,4 \pm 7,2$ anos), residentes num lar português e sem diagnóstico de demência grave. O estudo seguiu um desenho quase-experimental com avaliação pré e pós-intervenção. O programa consistiu em sessões semanais de 45 minutos, durante oito semanas, centradas na estimulação de múltiplas funções cognitivas - memória, atenção, linguagem, raciocínio lógico e orientação temporal-espacial, complementadas com dinâmicas de grupo para reforçar a motivação e a interação social. A avaliação foi efetuada em dois momentos (pré e pós-intervenção) através do *Mini-Mental State Examination* (MMSE) e da *Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage* (GDS-15). Para a análise estatística, recorreu-se ao teste t de Student para amostras emparelhadas, considerando-se um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados.** Os participantes apresentaram melhoria significativa nas pontuações médias do MMSE ($p < 0,05$), indicando ganhos cognitivos, e diminuição das pontuações médias da GDS ($p < 0,05$), refletindo redução dos sintomas depressivos e aumento do bem-estar. Os relatos qualitativos evidenciaram ainda maior envolvimento social, motivação e prazer na realização das atividades. **Questões Éticas.** O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos da Declaração de Helsínquia, tendo sido obtido consentimento informado dos participantes. **Conclusões.** O Ginásio do Cérebro revelou-se uma intervenção eficaz, de baixo custo e fácil implementação em lares de idosos, promovendo benefícios cognitivos, emocionais e sociais. Estes resultados sustentam a importância da integração de programas regulares de estimulação cognitiva em contextos residenciais, contribuindo para a autonomia funcional, a reserva cognitiva e a qualidade de vida dos idosos.

¹Bruno Santos (👤). Departamento de Ciências Sociais da Vida e Saúde Pública/Escola Superior de Saúde/Instituto Politécnico de Bragança. Bragança. Portugal. brunosantos@ipb.pt

²Sílvia Ala (👤). Departamento de Ciências Sociais da Vida e Saúde Pública/Escola Superior de Saúde/Instituto Politécnico de Bragança. Bragança. Portugal. silvia.ala@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-5340-3864>

³Ana Galvão (👤). Departamento de Ciências Sociais da Vida e Saúde Pública/Escola Superior de Saúde/Instituto Politécnico de Bragança. Bragança. Portugal. anagalvao@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-9978-9563>

Nas páginas ímpares, a partir da página 3, inserir os sobrenomes dos autores, alinhados à esquerda, em Times, 10 pt, usando o seguinte formato:
Para um autor: Silva
Para dois autores: Silva e Souza
Para três autores: Silva, Souza e Ferreira
Para quatro ou mais autores: Silva *et al.*

Palavras-chave: Bem-estar psicológico. Estimulação cognitiva. Ginásio do cérebro. Lares de idosos.

