

# TREINO COGNITIVO DIGITAL ASSOCIADO A UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES FUNCIONAIS PARA ADULTOS MAIS VELHOS: UM ESTUDO DE VIABILIDADE

FREIRE, Thayná de Carvalho (Bolsista PIBIC), PANIZZUTTI, Rogério Arena (Coordenador Orientador), POLTRONIERI, Bruno Costa (Coordenador Orientador - bruno.poltronieri@ifrj.edu.br)

**Introdução:** O Transtorno Neurocognitivo Leve (TNL) caracteriza-se como estágio intermediário entre a cognição normal e a demência. Embora não apresentem déficits funcionais significativos, pessoas com TNL podem ter dificuldades crescentes em atividades cotidianas. Assim, estudos que visem aprimorar a cognição e promover autonomia nas atividades diárias tornam-se relevantes. **Objetivo:** Avaliar a viabilidade de um programa de treino cognitivo digital associado ao treinamento de habilidades funcionais em adultos mais velhos com TNL. **Metodologia:** Estudo piloto de viabilidade, exploratório, conduzido com 5 adultos mais velhos com TNL. Excluíram-se aqueles com  $\leq 17$  no Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ou condições clínicas impeditivas. Aplicaram-se entrevistas semiestruturadas e os instrumentos: MoCA, Fluência Verbal, Canadian Occupational Performance Measure (COPM), Activities of Daily Living (ADLQ) e Direct Assessment of Functional Status - Brazilian version (DAFS-BR). Avaliou-se a diferença pré e pós 10 horas de intervenção através de teste *t* pareado. Os treinos incluíram 30 min de treino cognitivo digital e 30 min de atividades funcionais, como por exemplo, tarefas de gerenciamento do tempo, uso do computador/celular e redes sociais. Aprovado pelo Comitê de Ética do IPUB/UFRJ, parecer nº 4.315.008. **Resultados:** Cinco mulheres (média de idade = 71,4 anos  $\pm$  8,01 anos; escolaridade = 11,6  $\pm$  3,2 anos), completaram 46 sessões (adesão de 92%). Não apresentaram diferenças significativas no MoCA ( $p= 0.26$ ), Fluência Verbal ( $p= 0.58$ ), ADLQ ( $p= 0.11$ ) e DAFS-BR ( $p= 0.24$ ). Em contrapartida, a COPM indicou melhora no desempenho ( $p=0.04$ ) e na satisfação ( $p=0.006$ ), refletindo percepção positiva das participantes. Nas entrevistas, relataram melhora na performance, maior motivação, satisfação com o aprendizado em tarefas tecnológicas antes vistas como desafiadoras e desenvolvimento de estratégias para lidar com falhas cognitivas. Todas afirmaram ter alcançado seus objetivos e interesse em continuar os treinos. **Conclusão:** Os participantes demonstraram percepção subjetiva de melhora, embora não evidenciada nos testes objetivos para cognição. Os achados indicam a necessidade de ampliar a amostra e incluir um grupo controle para aprofundar a investigação e fortalecer a validade dos resultados.

**Palavras-chave:** Treino cognitivo digital; envelhecimento; funcionalidade.

**Área de conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Financiamento:** IFRJ, UFRJ, CNPq.



LABORATÓRIO  
DE NEUROCIÊNCIA  
E APRIMORAMENTO  
CEREBRAL

