



## **COGNIÇÃO E ENVELHECIMENTO: ESTRATÉGIAS PARA MANTER A SAÚDE CEREBRAL**

**ANA LUIZA BARCELOS**

Docente da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ

e-mail: [analuizabarcelos32@yahoo.com.br](mailto:analuizabarcelos32@yahoo.com.br)

**MARIA DE LOURDES FERREIRA MEDEIROS DE MATOS**

Docente da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ

e-mail: [mlourdes.psi2@gmail.com](mailto:mlourdes.psi2@gmail.com)

**GABRIELLA MADEIRA DE MEDEIROS**

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ

e-mail: [gabimma28@hotmail.com](mailto:gabimma28@hotmail.com)

**CAMILA SANTOS DA SILVA**

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ

e-mail: [santosdasilvac700@gmail.com](mailto:santosdasilvac700@gmail.com)

**SHEILA ROCHA DE RESENDE LUBANCO**

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ

e-mail: [sheilalubanco@yahoo.com.br](mailto:sheilalubanco@yahoo.com.br)

### **Resumo**

O envelhecimento é um processo gradual e inevitável que vem tomando proporções significativas em nosso país. Sabemos que o envelhecimento é fisiológico e cada indivíduo vive de forma diferente sofrendo interferências cognitivas, psicológicas e sociais. Culturalmente o envelhecimento é visto por muitos como um fator negativo, nosso objetivo é desmistificar esse conceito mostrando que se trata de uma etapa da vida que pode ser acrescida de saúde, bem estar, prazer e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão bibliográfica, qualitativa, analítica, explorativa, analisando artigos publicados entre 2019 e 2024 nas bases de Google Acadêmico e Scielo. Utilizaram-se os descritores: “envelhecimento saudável”, “cognição” e “saúde cerebral”. O conceito de envelhecimento ativo refere-se a um processo que visa aperfeiçoar a saúde, a participação e a segurança das pessoas idosas, permitindo que elas mantenham uma alta qualidade de vida à medida que envelhecem. Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento não foca apenas na longevidade, mas também o bem-estar físico, mental e social das pessoas. Quanto mais usarmos o nosso cérebro em atividades intelectuais, mais tempo ele demorará a perder as suas conexões e apresentar uma perda sintomática diminuindo ao máximo o consumo de medicamentos. A qualidade de vida dos idosos pode ser



muito boa, ou pelo menos preservada desde que os indivíduos permaneçam ativos com autonomia, boa saúde física e relações sociais. Diante disso, para manter um envelhecimento ativo e saudável, certas atitudes devem ser colocadas em prática, tais como: exercícios físicos regulares (quanto mais precoce, melhor e esta atividade não beneficia somente o corpo, mas também o cérebro); dieta equilibrada (rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras); atividades intelectuais para estimulação cognitiva (leitura, jogos, aprender tocar instrumentos musicais ou idiomas, resolver quebra cabeças, aprender novas habilidades), acompanhamentos médicos e psicológicos (monitorar a saúde de forma geral com acompanhamento regular) e manter interações sociais, participar de grupo de amigos, clubes, atividades comunitárias. Muitas pessoas desconhecem a importância de práticas tão necessárias para o envelhecimento saudável seja por falta de conhecimento ou por falta de condições de acesso a ambientes favoráveis para manter a qualidade de vida. Mais do que conscientizar as pessoas dos métodos de envelhecimento saudável, se faz necessário criar condições de acessos. Cabe aos poderes públicos e privados estabelecer políticas públicas e programas possibilitando infraestrutura adequada que favoreçam a realização plena das atividades dos idosos. Portanto, algumas estratégias precisam ser adotadas para garantir que todos os idosos tenham acesso a cuidados médicos e psicológicos. Criar campanhas de conscientização e prevenção, criar espaços para práticas de esportes, adaptada para as necessidades dos idosos, fornecer transporte acessível facilitando sua mobilidade, também se faz necessário apoio social, com programas de assistência financeira para idosos em situação de vulnerabilidade, visando uma vida digna. Cabe a cada um de nós cidadãos fiscalizarem e cobrar, pois a implementação eficaz dessas políticas não apenas melhora a qualidade de vida dos idosos, mas beneficiam toda a sociedade criando um ambiente mais inclusivo e respeitoso. O mundo que queremos no futuro precisa ser construído agora.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Saudável, Cognição, Qualidade de Vida e Saúde Cerebral.