



**INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA**

**Funções Executivas: Benefícios do Programa de Estimulação Cognitiva em Idosos sem  
Demência**

Orientada por:

Professora Doutora Yamisel Chong Espino

Erondes Francisco de Assis Mendes – N.º 31196

**Outubro de 2016**

## Resumo

**Introdução:** Com o aumento demográfico dos idosos em Portugal é insofismável a preocupação política e social com a qualidade de vida dessa população, tendo em conta que no paradigma atual, o envelhecimento não é sinónimo de deterioração cognitiva. No entanto, estudos revelam a existência de declínio cognitivo nas funções executivas ao longo do processo de envelhecimento. **Objetivo:** Os participantes deste estudo foram sujeitos a um Programa de Atividades para Melhorar As Funções Executivas, cujo objetivo consiste em verificar se os idosos sem demência podem manter ou melhorar as essas funções cognitivas quando estimuladas. **Método:** Participaram do estudo, 42 idosos divididos em dois grupos: experimental (GE) e controlo (GC). O GE é constituído por 22 idosos com uma média de idades de 78,55 anos (DP=8,55) e o GC é constituído por 20 idosos com uma média de idades de 78,35 anos (DP=8,61). Para obtenção dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário sociodemográfico (entrevista semi-estruturada) , Mini-Exame do Estado Mental (MMSE), Stroop, Wisconsin (WCST), em dois momentos, (pré e pós-teste). **Resultados:** Os resultados desta investigação evidenciaram uma diferença significativa no desempenho cognitivo do GE em relação ao GC, com diferenças estatisticamente significativas no que se refere à atenção, nível de conceptualização e flexibilidade cognitiva. **Conclusão:** Este estudo reforça a importância da implementação do programa de estimulação cognitiva em idosos sem demência, de forma a evitar a deterioração cognitiva em idosos com a prática de atividades de foro cognitivo.

**Palavras-chave:** Funções executivas, envelhecimento cognitivo, programa de estimulação cognitiva