



## A estimulação cognitiva pode beneficiar pessoas com demência?

---

Pessoas com demência e seus cuidadores são frequentemente aconselhados de que “exercícios mentais” podem ajudar a retardar o declínio da memória e do raciocínio que ocorrem em muitas pessoas com demência. Esta revisão examinou as evidências de uma das formas de exercício mental, descrita como estimulação cognitiva. Ela envolve uma grande quantidade de atividades que tem como objetivo estimular o raciocínio e a memória, incluindo discussão de eventos passados e presentes, além de tópicos de interesse, jogos de palavras, quebra-cabeças, música e atividades práticas como cozinhar e jardinagem. Comumente isso é conduzido por profissionais treinados em pequenos grupos de quatro ou cinco pessoas com demência por cerca de 45 minutos pelo menos duas vezes por semana. O cuidador familiar também é treinado para estimular cognitivamente seus parentes em atividades em dupla.

Essa revisão incluiu 15 ensaios clínicos com um total de 718 participantes. Os achados sugerem que a estimulação cognitiva tem um efeito benéfico em testes da memória e raciocínio feitos em pessoas com demência. Apesar de um pequeno número de trabalhos, há evidências de que pessoas com demência que participaram da intervenção melhoraram sua qualidade de vida. Eles relataram que se comunicaram e interagiram melhor depois do que antes do tratamento. Nenhuma evidência foi encontrada sobre melhorias no humor dos participantes ou nos cuidados pessoais realizados de maneira independente, além de não haver redução em comportamentos ditos difíceis de serem manejados pela equipe de cuidado ou cuidadores. Familiares cuidadores, incluindo aqueles que foram treinados para participar das intervenções, não relataram aumento da sobrecarga.

Os ensaios clínicos incluíram pessoas com estágios de demência de leve a moderado e as intervenções não parecem ser apropriadas para pessoas com demência severa. Mais pesquisas são necessárias para descobrir quanto tempo duram os efeitos da estimulação cognitiva e por quanto tempo é benéfico continuar a estimular os pacientes. Envolver os familiares cuidadores na estimulação cognitiva é um tópico de interesse e merece maior investigação.

### Conclusões dos autores:

Há evidências consistentes de vários ensaios clínicos de que os programas de estimulação

cognitiva beneficiam a cognição em pessoas com demência leve a moderada acima e além de qualquer efeito medicamentoso. Entretanto, alguns ensaios clínicos apresentaram qualidade variável com pequenas amostras e com detalhes limitados sobre o método de randomização. Outros desfechos precisam de maior investigação, mas melhorias nas auto-avaliações de qualidade de vida e bem-estar são promissoras. Mais pesquisas são necessária para investigar o potencial benéfico de programas de estimulação cognitiva em longo prazo e sua importância clínica.

[Leia o Resumo na íntegra](#)

## **Introdução:**

Estimulação cognitiva é uma intervenção para pessoas com demência que oferece uma grande quantidade de atividades lúdicas que estimulam de forma ampla o raciocínio, a concentração e a memória, geralmente em um ambiente sociável, como pequenos grupos. Suas raízes podem ser atribuídas à Orientação para a Realidade (OR), que foi desenvolvida no fim dos anos 1950 como uma resposta à confusão e desorientação de pacientes idosos nas enfermarias dos Estados Unidos. A OR enfatizou o comprometimento de atendentes de enfermagem em um processo esperançoso e terapêutico, mas que tornou-se associada à uma abordagem rígida e baseada em confronto para as pessoas com demência, levando a um abandono de seu uso.

A estimulação cognitiva é frequentemente discutida tanto no envelhecimento normal como na demência. Isso reflete uma visão geral de que a falta de atividade cognitiva leva a uma perda cognitiva. Em pessoas com demência, a estimulação cognitiva parece utilizar os aspectos positivos da OR, assegurando que a estimulação seja implementada de uma maneira sensível, respeitosa e humana.

Normalmente há pouca consistência na disponibilidade e uso de terapias psicológicas em serviços que atendem demência, sendo assim importante uma revisão sistemática das evidências disponíveis sobre estimulação cognitiva para identificar a efetividade e colocar recomendações práticas na esfera das evidências.

## **Objetivos:**

Avaliar a efetividade e o impacto das intervenções da estimulação cognitiva com o objetivo de melhorar a cognição de pessoas com demência, incluindo efeitos negativos.

## **Estratégia de busca:**

Os ensaios clínicos foram identificados em uma busca no the Cochrane Dementia and Cognitive Improvement Group Specialized Register, chamado [ALOIS \(http://www.medicine.ox.ac.uk/alouis\)](http://www.medicine.ox.ac.uk/alouis) (atualizado em 06 de Dezembro de 2011). Os termos utilizados foram: estimulação cognitiva, orientação da realidade, terapia de memória, grupos de memória, apoio para memória, estimulação da memória, estimulação geral, psicoestimulação cognitiva. Buscas complementares foram realizadas em bases de dados ligadas à saúde e em registros de ensaios clínicos para assegurar que a busca seria atualizada e abrangente.

### **Crítérios de seleção:**

Todos os ensaios clínicos randomizados de estimulação cognitiva para demência que continham uma medida de mudança cognitiva foram incluídos.

### **Coleta dos dados e análises:**

As informações foram extraídas independentemente por dois autores utilizando um formulário de extração de dados previamente testado. Os autores dos estudos foram contatados para informações não contidas nos trabalhos. Dois autores desta revisão conduziram pesquisas independentemente para o risco de viés nos estudos incluídos.

### **Principais resultados:**

15 ensaios clínicos randomizados foram incluídos nessa revisão. Seis desses já tinham sido incluídos em uma revisão prévia sobre a OR. Os estudos incluíam participantes com várias condições e intervenções com diferentes durações e intensidades, além de serem de vários países. A qualidade dos estudos foi geralmente baixa avaliada pelas normas existentes, mas em muitos estudos houve o cuidado para garantir que os avaliadores estivessem mascarados quanto a alocação do tratamento. Os dados fornecidos para a metanálise incluíam 718 participantes (407 recebendo estimulação cognitiva, 311 em grupos controle). A análise primária foi definida como mudanças que eram evidentes imediatamente ao final do período de tratamento. Poucos estudos ofereceram dados que permitissem a avaliação da manutenção dos resultados subsequentemente. Um claro e consistente benefício para a função cognitiva foi associado com a estimulação cognitiva (diferença de média padronizada (DMP) 0.41, 95% Intervalo de Confiança (IC) 0.25 a 0.57). Isso se manteve evidente no seguimento de um a três meses depois do tratamento. Em uma análise secundária com amostras totais menores, os benefícios também foram notados em relatórios de auto-avaliação da qualidade de vida e bem-estar (DMP: 0.38 [95% IC:0.11 a 0.65]); e na avaliação realizada pela equipe sobre comunicação e

interação social (DMP 0.44, 95% IC 0.17 a 0.71). Nenhuma diferença foi observada em relação ao humor (auto-avaliação ou avaliação da equipe), atividades da vida diária, função comportamental geral ou problemas de comportamento. Nos poucos estudos que reportaram resultados dos cuidadores ou da família, nenhuma diferença foi observada. Importante notar que não houve maior tensão para o cuidador familiar no único estudo em que eles foram treinados para realizar a própria intervenção.

**Notas de tradução:**

Traduzido por: Beatriz Motta Sampaio, Unidade de Medicina Baseada em Evidências da Unesp, Brazil  
Contato: portuguese.ebm.unit@gmail.com

---

**Publicada:**

15 Fevereiro 2012

**Autores:**

Woods B, Aguirre E, Spector AE, Orrell M

**Grupo de Revisão Principal:**

[Dementia and Cognitive Improvement Group \(http://dementia.cochrane.org\)](http://dementia.cochrane.org)