



**CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTA  
PRODUÇÃO INTELECTUAL POSSUI  
RESTRIÇÃO DE ACESSO**

**CAXIAS DO  
SUL 2022**

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO DE MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA**

**CLAIRE LONGHI**

**A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM TRABALHADORES IDOSOS:  
POSSÍVEIS IMPACTOS DESTA INTERVENÇÃO**

**CAXIAS DO SUL**

**2022**

**CLAIRE LONGHI**

**A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM TRABALHADORES IDOSOS:  
POSSÍVEIS IMPACTOS DESTA INTERVENÇÃO**

Trabalho de conclusão apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia, pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Caxias do Sul – UCS, vinculado à linha 2 denominada Riscos e Recursos Psicossociais em Contextos de Trabalho: Diagnóstico e Intervenção.

Orientadora: Profa. Dra. Verônica Bohm.

**CAXIAS DO SUL**

**2022**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Universidade de Caxias do Sul  
Sistema de Bibliotecas UCS - Processamento Técnico

L854e Longhi, Claire

A estimulação cognitiva em trabalhadores idosos [recurso eletrônico] :  
possíveis impactos desta intervenção / Claire Longhi. – 2022.

Dados eletrônicos.

Dissertação (Mestrado) - Universidade de Caxias do Sul, Programa de  
Pós-Graduação em Psicologia, 2022.

Orientação: Verônica Bohm.

Modo de acesso: World Wide Web

Disponível em: <https://repositorio.ucs.br>

1. Cognição em idosos. 2. Trabalhadores idosos. 3. Envelhecimento -  
Aspectos psicológicos. 4. Qualidade de vida. I. Bohm, Verônica, orient. II.  
Título.

CDU 2. ed.: 159.9.072.532

Catalogação na fonte elaborada pela(o) bibliotecária(o)  
Ana Guimarães Pereira - CRB 10/1460



FUNDAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE  
CAXIAS DO SUL



*“A Estimulação Cognitiva em Trabalhadores Idosos: Possíveis Impactos desta Intervenção”*

Claire Longhi

Dissertação de Mestrado submetida à Banca Examinadora designada pela Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional, da Universidade de Caxias do Sul, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Mestre em Psicologia. Linha de pesquisa: Riscos e recursos psicossociais em contextos de trabalho: diagnóstico e intervenção.

Caxias do Sul, 1º de setembro de 2022.

Banca Examinadora:

*Participação por videoconferência*

Profa. Dra. Verônica Bohm (Orientadora)

Universidade de Caxias do Sul

*Participação por videoconferência*

Profa. Dra. Ana Maria Paim Camardelo

Universidade de Caxias do Sul

*Participação por videoconferência*

Prof. Da. Johannes Doll

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por me permitir ingressar nesta jornada e estar presente em todas as linhas deste trabalho, bem como em cada prática vivenciada, guiando os estudos.

Aos meus avós que foram a inspiração para que eu estudasse sobre o envelhecimento. O convívio próximo a eles durante a vida foi fonte de estímulo para chegar até aqui.

Aos meus pais, Clarisse e Eloi, que nunca mediram esforços para me incentivarem nos estudos e são minha base para que eu continue nesta busca sempre.

Ao Cristiano, meu noivo, que nunca deixou que eu desistisse deste sonho e sempre me deu a mão para que eu continuasse as escritas, estudos e práticas do mestrado.

A professora Verônica, minha mãe científica, que acalmou meu coração várias vezes, pedindo calma para seguir em frente. Os seus ensinamentos, a sua ternura e o carinho durante estes dois anos estão guardados em meu coração.

A professora Lezilda que, desde a graduação em pedagogia acreditou no meu potencial e me deu a mão acreditando em mim mais do que eu mesma. Obrigada por tudo.

Aos participantes da pesquisa que foram peça fundamental para que este trabalho fosse concretizado e pela persistência em participar, a cada semana, das intervenções cognitivas realizadas.

Aos colegas do mestrado, que mesmo em tempos de pandemia tornaram-se amigos. Este vínculo fez com que o caminho se tornasse menos árduo e mais leve.

A todos vocês, muito obrigada.

## RESUMO

A modificação da pirâmide populacional, decorrente da redução da taxa de fecundidade e do aumento da expectativa de vida, está produzindo um acréscimo significativo na proporção da população com 60 anos ou mais. Este envelhecimento tensionará a participação dos velhos na sociedade, principalmente no mercado de trabalho. A Política do Envelhecimento Ativo, desenvolvida em 2005 pela Organização Mundial da Saúde, define quatro pilares: a “saúde”, o “direito à segurança”, a “participação dos idosos na sociedade” e a “aprendizagem ao longo da vida”. Estes pilares formulam ações visando um envelhecimento saudável e ativo, a melhoria da qualidade de vida e a aprendizagem ao longo da vida que auxiliam a postergar o aparecimento de declínios cognitivos que resultem em dificuldades na velhice. Neste sentido, o problema de pesquisa que desencadeou esta investigação foi como intervenções de estimulação cognitiva podem impactar no desempenho cognitivo e produtivo de trabalhadores idosos no ambiente de trabalho. O embasamento teórico foi realizado a partir dos autores Baltes, com sua proposta da perspectiva *lifespan*, e Bernal. Esta dissertação possui como objetivo principal analisar como intervenções de estimulação cognitiva podem impactar no desenvolvimento cognitivo de trabalhadores idosos no ambiente de trabalho. Para dar conta deste, são objetivos específicos: a) identificar o nível cognitivo e produtivo pré e pós intervenções; b) descrever as percepções dos trabalhadores sobre possíveis impactos das estratégias de estimulação cognitiva realizadas; c) conhecer possíveis mudanças nas estratégias utilizadas pelos trabalhadores idosos para aprenderem atualmente; d) conhecer possíveis impactos no desempenho produtivo dos trabalhadores idosos no ambiente de trabalho; e e) oferecer subsídios teóricos para a proposição de exercícios de estimulação cognitiva com foco no desempenho profissional e pessoal. A metodologia caracteriza-se por ter uma pesquisa descritiva de abordagem mista, contemplando aspectos qualitativos e quantitativos. A amostra foi constituída de forma intencional e composta por oito trabalhadores idosos, sendo cinco mulheres e três homens de uma indústria de alimentos da cidade de Nova Petrópolis/RS. A abordagem quantitativa do campo utilizou a aplicação de um instrumento de rastreio cognitivo (MoCa) e de um instrumento de investigação de satisfação no trabalho (EST), que foram analisados com os softwares de análise de dados Jomovi e Jasp. A abordagem qualitativa foi realizada a partir da Análise de Conteúdo, proposta por Bardin, e foram organizadas em duas categorias: “Possibilidades de aprendizagem no ambiente de trabalho para além da atividade laboral” e “Estratégias de aprendizagem”. A análise dos resultados na pesquisa demonstrou que a idade como fator isolado não é determinante do declínio cognitivo. Também não se identificou correlação entre a escolaridade dos participantes e seu desempenho. Os resultados da investigação da satisfação no trabalho não identificaram insatisfação em nenhuma das dimensões analisadas, sendo que as dimensões de “satisfação com os colegas”, “satisfação com a chefia” e “satisfação com a natureza do trabalho” mostraram que os participantes, no geral, estão satisfeitos, e as dimensões de “satisfação com o salário” e “satisfação com as promoções” indicaram indiferença. A reavaliação dos participantes com o teste de rastreio cognitivo, após as sessões de estimulação cognitiva, demonstrou uma evolução positiva significativa entre a primeira e segunda avaliação:  $p = 0,011$ . Em análise individualizada dos domínios cognitivos, constatou-se que os domínios de “linguagem” e “evocação tardia” apresentam pontuação com diferença significativa maior após a aplicação das sessões de estimulação:  $p = 0,036$  e  $p = 0,010$ , respectivamente. Os domínios de “nomeação” e “abstração”, apesar de não apresentarem resultados dentro dos parâmetros significância, tiveram resultados muito próximos deste, com  $p = 0,074$  e  $p = 0,087$ , respectivamente. Por fim, os resultados dos domínios “visuoespacial/funções executivas” ( $p = 0,293$ ), “atenção” ( $p = 1$ ) e “orientação” ( $p = 0,977$ ) não demonstraram evolução significativa após a segunda avaliação. Os resultados apresentados

nestes últimos três domínios podem ser explicados, em parte, pelo desempenho máximo dos participantes no primeiro teste realizado, impedindo, desta forma, que eventual melhora no desempenho pudesse ser observada na segunda avaliação do teste de rastreio cognitivo. O questionário qualitativo demonstrou melhora na qualidade de vida dos participantes, tanto em âmbito pessoal quanto profissional. A apropriação de novas estratégias de aprendizagem vivenciadas nas sessões de estimulação e a integração com o outro impactaram positivamente os participantes. Diante disso, as principais conclusões deste estudo baseadas nos resultados encontrados são de que, no geral, há eficácia da prática de estimulação cognitiva como instrumento de melhora no desempenho cognitivo dos participantes e na melhoria da qualidade de vida. Este estudo, portanto, serve como referência para utilização da estimulação cognitiva como ferramenta de promoção da saúde e qualidade de vida, no envelhecer, de maneira a postergar a manifestação de declínios cognitivos.

Palavras-chave: estimulação cognitiva; envelhecimento; qualidade de vida.



## ABSTRACT

The changes in the age pyramid, which have happened due to the decrease in fertility rate and the increase in life expectancy, have been generating a significant rise in the percentage of people who are 60 years of age or older. This aging process will most certainly strain elderly people on taking part in regular social activities, mainly in the labor market. The Active Aging Policy, developed in 2005 by the World Health Organization, defines four pillars: “health”, the “right to security”, “the participation of the elderly in society” and “lifelong learning”. These pillars formulate actions for healthy and active aging, the improvement of quality of life and lifelong learning that help to postpone the onset of cognitive declines that result in difficulties in old age. Therefore, the research problem that made this investigation was how cognitive stimulation interventions can impact the cognitive and productive performance of older workers in the work environment. The theoretical basis was made from the authors Baltes, with their proposal from the *lifespan* perspective, and Bernal. The main objective of this dissertation is to analyze how cognitive stimulation interventions can impact the cognitive development of elderly workers in the work environment. The specific objectives are: a) to identify the cognitive and productive level before and after interventions; b) describe the workers' perceptions about the possible impacts of the cognitive stimulation strategies carried out; c) to know possible changes in the strategies used by elderly workers to learn nowadays; d) knowing possible impacts on the productive performance of elderly workers in the work environment; and e) offer theoretical support for the proposition of cognitive stimulation exercises focused on professional and personal performance. The methodology is characterized by having a descriptive research with a mixed approach, contemplating qualitative and quantitative aspects. The sample was intentionally constituted and composed of eight elderly workers, five women and three men from a food industry in the city of Nova Petrópolis/RS. The quantitative approach used the application of a cognitive screening instrument (MoCa) and a job satisfaction investigation instrument (EST), which were analyzed with the Jomovi and Jasp data analysis software. The qualitative approach was carried out based on Content Analysis, proposed by Bardin, and they were organized into two categories: “Possibilities for learning in the work environment beyond work” and “Learning strategies”. The analysis of the results showed that age as an isolated factor isn't a determinant of cognitive decline. There was also no correlation between the participants' education and their performance. The results of the investigation of job satisfaction did not identify dissatisfaction in any of the analyzed dimensions, and the dimensions of "satisfaction with colleagues", "satisfaction with the boss" and "satisfaction with the nature of work" showed that participants are satisfied, and the dimensions of “satisfaction with salary” and “satisfaction with promotions” indicated indifference. The reassessment of participants with the cognitive screening test, after the cognitive stimulation sessions, showed a significant positive evolution between the first and second assessment:  $p = 0.011$ . In an individual analysis of the cognitive domains, it was found that the domains of “language” and “delayed recall” present scores with a significantly higher difference after the application of stimulation sessions:  $p = 0.036$  and  $p = 0.010$ , respectively. The “naming” and “abstraction” domains, despite not presenting results within the significance parameters, had results very close to this, with  $p = 0.074$  and  $p = 0.087$ , respectively. Finally, the results of the “visual-spatial/executive functions” ( $p = 0.293$ ), “attention” ( $p = 1$ ) and “orientation” ( $p = 0.977$ ) domains did not show significant evolution after the second assessment. The results presented in these last three domains can be explained, in part, by the maximum performance of the participants in the first test performed, thus preventing any possible improvement in performance from being observed in the second evaluation of the cognitive screening test. The qualitative questionnaire showed an improvement in the participants' quality of life, both personally and professionally. The appropriation of new learning styles experienced in the

stimulation sessions along with the integration with others have impacted the participants positively. That said, the main conclusions from this study based on the outcomes found are that, in general, there is efficiency in the practice of cognitive stimulation as a tool to improve the participants' cognitive performance and in the development of better quality of life. This study, therefore, serves as a reference for the use of cognitive stimulation as a tool to promote health and quality of life in aging, in order to delay the manifestation of cognitive decline.

Keywords: cognitive stimulation; aging; quality of life.