

Eficácia das Intervenções Digitais nas Queixas Subjetivas de Memória em Adultos com Idade Avançada

Filipa Esteves¹, Ana Bárto1¹, Catarina Gonçalves², Pedro F. S. Rodrigues¹,
Ramón López-Higes³ & Sara Fernandes¹

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade Portucalense; CINTESIS.UPT@RISE-HEALTH, Universidade Portucalense;

² Departamento de Psicologia e Educação, Universidade Portucalense;

³ Universidade Complutense de Madrid (Espanha)

1. INTRODUÇÃO

- ✓ O **envelhecimento demográfico** tornou-se uma realidade mundial que acarreta diversos desafios. À medida que as pessoas envelhecem, torna-se comum reportarem queixas subjetivas de memória (Röcke et al., 2009).
- ✓ As **queixas subjetivas de memomória (QSM)** surgem através de relatos pessoais de dificuldades em recordar informação ou falhas na memória, que podem não ser confirmados por testes objetivos de avaliação cognitiva (Montejo et al., 2017).

Intervenção Cognitiva Digital

A literatura tem demonstrado que o **treino cognitivo computadorizado** emerge como uma abordagem de intervenção que apresenta diversas vantagens nas QSM em comparação aos métodos tradicionais de treino e prática, incluindo a prática estruturada de tarefas padronizadas e cognitivamente desafiantes (Kelly et al., 2012).

2. OBJETIVOS

O presente estudo objetivou rever sistematicamente a evidência sobre a eficácia de intervenções digitais de estimulação cognitiva na melhoria das QSM em indivíduos de idade avançada.

3. MÉTODOS

❖ **Guidelines:** *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA; Mother et al., 2009).

❖ **Crítérios de inclusão:** Estudos que envolviam pessoas com idade ≥ 60 anos que apresentassem QSM; Estudos que avaliassem a eficácia de um programa de estimulação cognitiva computadorizado; Estudos quantitativos RTCs e/ou quasi-experimentais; Publicações entre 2009 a 2024, em português, inglês e espanhol.

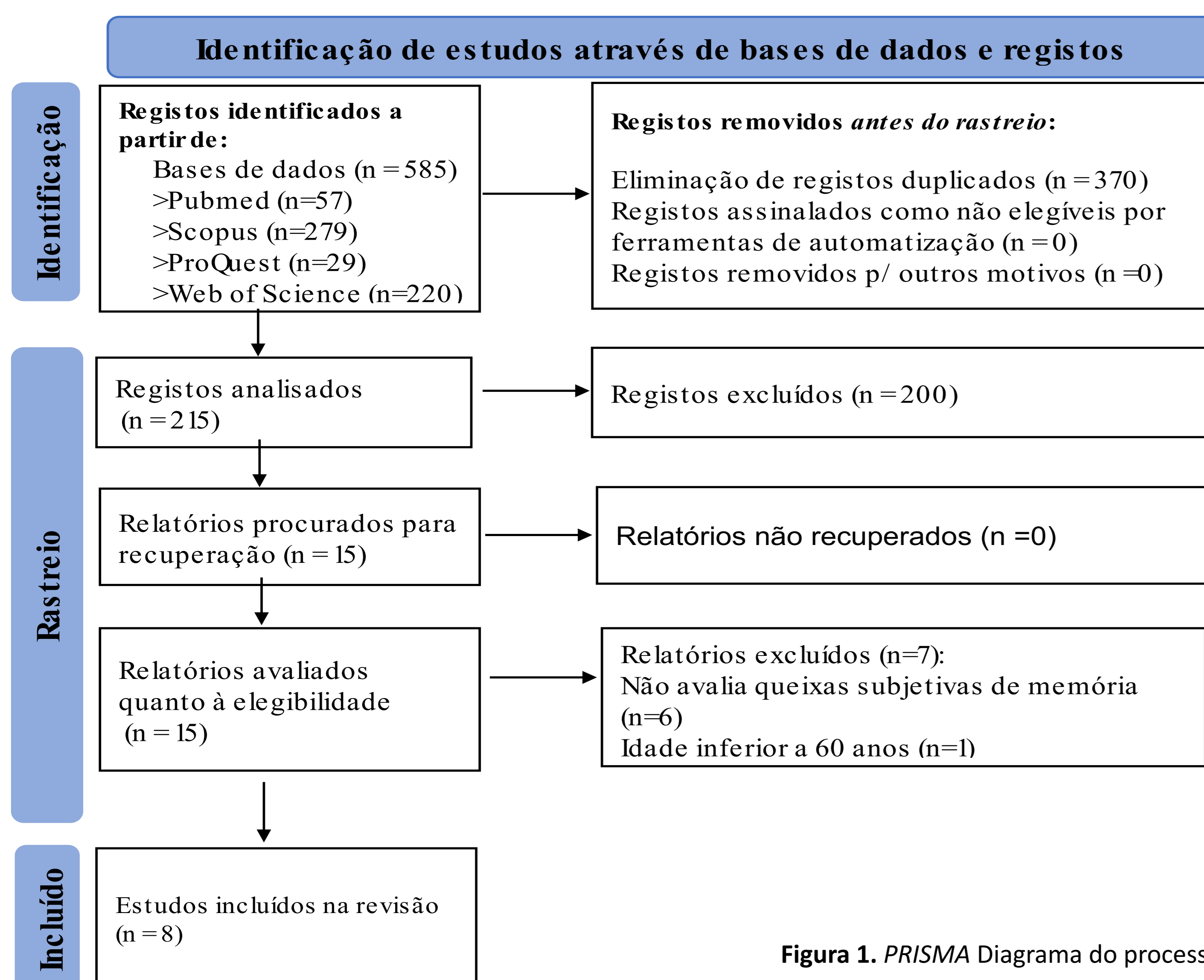


Figura 1. PRISMA Diagrama do processo de seleção

4. PRINCIPAIS RESULTADOS



- ✓ A maioria dos participantes incluídos nos estudos eram **mulheres**, com idades compreendidas entre **os 60 e os 80 anos**.
- ✓ Os estudos que apresentavam intervenção cognitiva digital, melhoraram as queixas de memória autorrelatadas quando integrada a programas de multidomínio com psicoeducação e autorregulação.
- ✓ Entre os estudos incluídos, constatou-se superioridade da intervenção cognitiva digital em relação ao formato tradicional.
- ✓ **Escalas usadas para avaliação das QSM:** *Subjective Memory Complaints Questionnaire (SMCQ)*; *Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ)*; *Prospective and Retrospective Memory Questionnaire (PRMQ)*.
- ✓ Efeitos positivos da intervenção em 6/8 estudos (**melhoria significativa nas queixas de memória**).

5. DISCUSSÃO

Em estudos futuros, as QSM merecem uma investigação mais profunda e detalhada. É ainda necessário explorar o efeito da intervenção cognitivo-digital na população-alvo abrangendo períodos de *follow-up*, que permitirão a avaliação dos efeitos a longo prazo.

