**FATORES PREDITORES DA RESERVA COGNITIVA E SUA RELAÇÃO COM ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO**

Yasmin Daniele Garcia¹

Doutoranda em Diversidade Cultural e Inclusão Social, Universidade Feevale, Novo Hamburgo-RS, psi.yasmingarcia@gmail.com

Geraldine Alves dos Santos ²

Professora do Doutorado de Diversidade Cultural e Inclusão Social, Universidade Feevale, Novo Hamburgo-RS, geraldine@feevale.br

**RESUMO: Introdução:** À medida em que a população brasileira vem aumentando, a compreensão dos fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido faz-se necessário para promoção e preservação das habilidades cognitivas, autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa. A definição de reserva cognitiva (RC) será embasada no modelo proposto por Stern e colaboradores (2023), a qual RC é uma propriedade do cérebro que permite um desempenho cognitivo melhor que o esperado, em relação a idade, alterações cerebrais relacionadas a lesão ou doença cerebral. Podendo ser influenciada por múltiplos fatores (genéticos e ambientais), trabalhando em pontos isolados ou continuamente ao longo da vida. A reserva cognitiva é o que se acumula através de nossas atividades diárias e tem relação com a atividade cognitiva que foi desenvolvida desde o nascimento. O modelo ativo da reserva cognitiva é um recurso que ajuda a retardar o avanço das alterações cognitivas naturais que ocorrem com o envelhecimento (STERN, 2017). **Objetivos:** Compreender os fatores preditores para a reserva cognitiva que podem contribuir para o processo de envelhecimento bem-sucedido. **Metodologia:** Uma busca sistemática foi realizada no Pubmed com os descritores (cognitive reserve) AND (successful aging), com filtro para artigos acima de 2019 e acesso livre. Os critérios de inclusão foram: amostras com pessoas idosas e que abordasse os conceitos de reserva cognitiva e envelhecimento bem-sucedido. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão e artigos teóricos. Após exclusão dos artigos, foram utilizados 16 artigos dos 52 encontrados. **Resultados:** A reserva cognitiva tem sido associada a fatores educacionais, atividades de lazer, trabalho e nível socioeconômico. Oito artigos apontam para atividades cognitivas como preditoras do envelhecimento cognitivo saudável; dez artigos apontam a importância do nível de escolaridade nesse processo; 4 reforçaram as atividades sociais como importantes nesse processo e 3 o nível de atividade física e dois o impacto do trabalho (realização profissional). **Conclusão:** Dessa forma, pode-se construir estratégias e políticas públicas para a promoção da saúde, qualidade de vida e inclusão social da população idosa, como por exemplo disponibilizar atividades educativas e psicossociais (terapia em grupo, musicoterapia, reabilitação cognitiva) no cuidado comunitário das pessoas adultas e idosas, tanto na rede pública quanto nos centros universitários.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento; Preditores; Reserva cognitiva.

**E-mail do autor principal:** psi.yasmingarcia@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

STERN, Y. An approach to studying the neural correlates of reserve. **Brain Imaging and Behavior**, v. 11, p. 410-416, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5810375/> . Acesso em 10 de outubro de 2023.

STERN, et al. A framework for concepts of reserve and resilience in aging. **Neurobiology of aging**, v. 124, p. 100–103, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36653245/>. Acesso em 10 de outubro de 2023.