

Características dos acessos às atividades cognitivas do blog Fortaleçamente

Characteristics of access to blog's cognitive activities Fortaleçamente

Ana Beatriz Pereira Araujo¹

Daiane do Nascimento Almeida²

Thaís Ribeiro de Sousa³

Joceli Duarte Fiamoncini⁴

Nathani Cristine do Carmo Ramos⁵

Corina Elizabeth Satler⁶

Maysa Luchesi Cera⁷

RESUMO

O projeto de extensão FortaleçaMente do Campus de Ceilândia da Universidade de Brasília atuava de forma presencial desde 2016, por meio da realização de encontros com grupos de idosos para estimulação cognitiva. Com a pandemia de COVID-19, foi necessária a adaptação do projeto para o modo remoto. Assim, foi criado um *website* com uma página de *blog* para dar continuidade às ações de estimulação cognitiva, com a publicação de atividades virtuais. Para ajudar na divulgação das ações do projeto publicadas no *blog*, foi desenvolvido um perfil na rede social *Instagram*, onde também foram incluídas publicações sobre temáticas relacionadas à comunicação e cognição. A presente pesquisa teve o objetivo de analisar os horários de maior visualização do *website* e o número total de acessos de acordo com a localização dos visitantes, assim como o uso do *blog* do projeto, especialmente quanto às datas de publicação e atualização; às funções cognitivas e aos níveis linguísticos mais estimulados; ao tipo de resposta do usuário e ao modo de apresentação das atividades mais acessadas; bem como o efeito das divulgações do *blog* no *Instagram* e em eventos no número de visualizações das atividades. Foi desenvolvido um estudo transversal com descrição das informações do projeto

¹ Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

² Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

³ Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

⁴ Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

⁵ Mestra em Ciências do Comportamento pela Universidade de Brasília

⁶ Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

⁷ Fonoaudiologia da Universidade de Brasília - FCE

FortaleçaMente. Os dados gerados envolveram as informações do período de abril de 2020 a dezembro de 2021 contidas nos relatórios do *blog* fornecidos pelo *website*; do *Instagram*; e dos eventos onde o projeto foi divulgado. A coleta e a análise dos dados ocorreram nos meses de janeiro e fevereiro de 2022. Foi possível observar um total de 125 publicações, divididas em 117 atividades e oito manuais de orientações. O *website* contou com um total de 8.374 acessos de diferentes localidades, com indivíduos de 21 Unidades Federativas e quatro países. Entre as 12 atividades mais acessadas analisadas, o mínimo e o máximo de visualizações foi de 32 e 61. Os horários de maiores acessos foram às 11 e 15 horas. O nível linguístico mais ativado nas atividades foi o semântico e as funções cognitivas predominantemente estimuladas foram linguagem e memória. Das atividades mais acessadas, o modo de apresentação predominante foi o visual e o tipo de resposta do usuário foi falado. O maior número de acessos de cinco dessas 12 atividades do *blog* ocorreu após algum movimento social realizado até dois dias antes no *Instagram* e não tiveram efeito da divulgação nos eventos, nem da data de publicação ou atualização. As características das ações remotas do projeto FortaleçaMente e seu uso evidenciam o aumento do alcance das atividades e orientações divulgadas sobre a estimulação cognitiva e oferecem suporte para a continuidade da proposta conforme as demandas sociais identificadas.

PALAVRAS-CHAVE: Cognição, Idoso, Tecnologia, Website, Instagram.

ABSTRACT

The extension Project FortaleçaMente of the Ceilandia Campus of the University of Brasilia, acted in person way since 2016, through elderly group meeting for cognitive stimulation. Because of COVID-19, was necessary a Project adaptation to the remote mood. This way, a website with a blog page was made to give continuity to the actions of cognitive stimulation with the online activities being posted. To help dissemination of the project's actions publications in the blog, a profile was developed on the social network Instagram, where publications on topics related to communication and cognition were also included. The present research aimed to analyze the times of greatest view and the total number of access according to the location of visitors to the website, as well as the use of the project blog, especially regarding the dates of publication and updating; the cognitive functions, and the most stimulated linguistic levels; the type of user response and the way of presenting the most activities activities; as well as the effect of the divulgation of the blog on Instagram and events in the number of views of the activities. The develop a study cross-sectional com description of information the FortaleçaMente project. The data generated involved information the period April 2020 to December 2021 contained in the blog reposts provided by the website; the

Instagram; and of events where the project was publicized. Data collection and analysis occurred in the months of January and February 2022. It was possible to observe a total of 125 publications, divided into 117 activities and eight guidance manuals. The website had a total of 8,374 hits from different locations, with individuals from 21 Federative Units and four countries. Among the 12 activities most accessed, the minimum and maximum of views was 32 and 61. The times of greatest access were at 11 am and 3 pm. The most activated linguistic level in the activities was the semantics and the predominantly stimulated cognitive functions were language and memory. Of the most accessed activities, the predominant presentation mode was visual and the user response type was spoken. The highest number of access of five of these 12 blog activities occurred after some social movement carried out up to two days earlier on Instagram. The highest number of access of five of these 12 blog activities occurred after some social movement carried out up to two days before on Instagram and had no effect on the disclosure in the events, nor on the date of publication or update. The characteristics of the Fortaleça-Mente project's remote actions and their use show an increase in the reach of the activities and guidelines disseminated on cognitive stimulation and offer support for the continuity of the proposal according to the identified social demands.

KEYWORDS: Cognition, Aged, Technology, Website, Instagram.

INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia, a *Internet* tem sido muito utilizada como fonte de informação, visto que, com a sua disponibilidade, mais serviços de informações são ofertados, com crescente uso em todas as faixas etárias (MIHAJLOV; VEJMEJKA, 2017). A disposição de informações de saúde na *Internet* ajuda idosos a se cuidarem, seja por uma condição existente de saúde ou para melhorar seu bem-estar (TAHA; SHARIT; CZAJA, 2009).

Com o envelhecimento cerebral, as habilidades cognitivas, como a memória, a aprendizagem e a velocidade de processamento, declinam-se progressivamente (HARADA et al., 2013). O declínio cognitivo ocorre como um aspecto normal do envelhecimento, e a natureza destas mudanças não é certa por envolver diversos fatores (ARGIMON, 2006).

Quando se fala de envelhecimento, a primeira função cognitiva que surge em mente é a memória, porém a possibilidade de dificuldades em outras funções cognitivas é apresentada, como das funções executivas serem as primeiras a sofrer declínio com o passar dos anos (ARGIMON, 2006). As alterações cognitivas expressivas, tais como lentificação no processamento cognitivo, diminuição da atenção, e redução das memórias de trabalho, prospectiva

e episódica, são aspectos que podem ser observados no processo de envelhecimento (CHARIGLIONE, 2014).

Especificamente quanto à linguagem, um estudo de meta-análise em neuroimagem mostrou uma redução da ativação da rede semântica do hemisfério esquerdo, enquanto houve aumento da ativação nas regiões frontal e parietal direitas durante tarefas lexicais e semânticas, resultado que aponta uma mudança de funcionamento cerebral associada à idade (HOFFMAN; MORCOM, 2018).

O crescente número da população idosa no mundo (UNITED NATIONS, 2017) e das consequências cognitivo-funcionais que acompanham essa faixa etária (ARGIMON, 2006; DIAMOND, 2008; HARADA et al., 2013) destacam a necessidade de medidas para favorecimento da estimulação linguístico-cognitivo dessa população. As intervenções comportamentais referentes à promoção da saúde das funções cognitivas visam os aspectos potencialmente modificáveis relacionados ao estilo de vida, como dieta, exercício físico, risco vascular e uso cognitivo (KIVIPELTO et al, 2013; NGANDU, 2015).

Quanto à estimulação cognitiva, o *Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability* destacou que a intervenção presencial de múltiplos domínios cognitivos realizada por dois anos com pessoas de 60 anos ou mais, apresentou potencial para reduzir o risco de comprometimento cognitivo, com melhora ou manutenção do funcionamento das funções cognitivas (KIVIPELTO, et al., 2013; NGANDU et al., 2015). Intervenções com estimulação da memória, do raciocínio e da velocidade de processamento para adultos mais velhos, acarretou em uma melhora imediata em cada habilidade cognitiva treinada (WILLIS et.al., 2006).

Em outra intervenção, realizada remotamente por 52 semanas com idosos com risco de desenvolver doença de Alzheimer, também foi observada melhora do funcionamento cognitivo com o uso do programa *Virtual Cognitive Health* que envolve exercícios físicos, orientação nutricional, treinamento cognitivo, envolvimento social e treinamento de saúde personalizado (KUMAR et al., 2018). A melhora ou manutenção da função cognitiva de idosos pode ocorrer por meio do uso de *softwares* para rever o estilo de vida e isso está diretamente relacionado à difusão tecnológica que remodelou a forma de prestação de serviços em saúde (ROSA et al., 2015).

Desde seu início, em 2016, o projeto de extensão FortaleçaMente, do Campus Ceilândia da Universidade de Brasília, atuava de forma presencial por meio de encontros com grupos de idosos para estimulação cognitiva, assim como palestras sobre estilos de vida para um envelhecimento cognitivo e social mais ativo. Entretanto, em 2020, as atividades foram adaptadas, por conta da pandemia de COVID-19. O distanciamento físico necessário antes do início das campanhas de vacinação impediu a continuidade das atividades presenciais deste projeto de extensão. Assim, para dar prosseguimento à

elaboração e divulgação das atividades linguístico-cognitivas destinadas aos idosos, foi criado um *website* com uma página de *blog* para apresentar essas estratégias de orientação e estimulação cognitiva. Além do mais, foi elaborado um perfil na rede social *Instagram* para auxiliar na divulgação das atividades presentes no *blog*, e também para fazer publicações sobre temáticas relacionadas à comunicação e cognição, com o propósito de conscientizar os usuários que acessam o perfil do projeto acerca do envelhecimento saudável e os diversos fatores de riscos cognitivos modificáveis.

O conhecimento em relação a frequência de acesso, as regiões de onde as atividades foram visualizadas e as características das atividades mais frequentemente acessadas, é fundamental para a compreensão das necessidades do público-alvo desse projeto de extensão. Então, a presente pesquisa teve como objetivo analisar os horários de maior visualização do *website* e o número total de acessos, de acordo com a localização dos visitantes, assim como o uso do *blog* do projeto, especialmente quanto às datas de publicação e atualização; ao nível linguístico e às funções cognitivas mais estimuladas; ao tipo de resposta do usuário; e ao modo de apresentação das atividades mais acessadas. Nesta investigação, também foi analisado se houve aumento do número de acessos ao *blog* após as datas em que ocorreram publicações no *Instagram* ou divulgações do *blog* nos eventos.

Com o estudo buscou-se responder: Quais as características dos exercícios mais acessados do *blog*? Os acessos ao *website* são feitos em diferentes regiões e predominantemente em qual horário? Os acessos às atividades mais visualizadas ocorreram de forma mais frequente logo após as atualizações? Os acessos ao *blog* ocorreram logo após as divulgações no *Instagram* e eventos?

METODOLOGIA

O estudo de análise dos dados do projeto de extensão do Campus de Ceilândia intitulado “FortaleçaMente: estratégias de linguagem para prevenção cognitiva no envelhecimento saudável” foi realizado por meio da coleta dos dados do projeto de extensão FortaleçaMente.

Delineamento do estudo

Estudo qualitativo e quantitativo exploratório do tipo transversal.

Amostra

A amostra foi composta pelas informações do projeto FortaleçaMente contidas nos relatórios gerados pelo *website* do *blog*, disponível na plataforma *on-line*, versão gratuita, *WIX*, além das datas das divulgações do projeto

na rede social e nos eventos. O blog e a rede social são administrados por uma tutora, membro da equipe do projeto.

Foram registrados os dados do período de abril de 2020, quando as atividades virtuais iniciaram, e o *website* e o perfil na rede social foram criados, até dezembro de 2021. A coleta e análise dos dados ocorreram nos meses de janeiro e fevereiro de 2022. As investigações mais detalhadas dos exercícios cognitivos contemplaram as 12 atividades de maiores acessos, com seleção de 10% do total de atividades do *blog*.

Foram incluídas as informações que contemplavam os seguintes critérios: local e horário de acesso ao *website*; número de visualizações das publicações; data de publicação/divulgação; data de atualização da publicação; características das atividades. Os critérios de exclusão dos dados foram: informações de análise comparativa do *blog* com outros sites de profissionais da saúde no Brasil; tráfego de visitantes novos *versus* recorrentes; dispositivo de acesso; análise de vendas; velocidade do site; e *updates* por e-mail.

Quanto aos dados coletados no relatório do *website* e *blog*, foram registrados: o tipo de publicação (atividade ou manual de orientação); o quantitativo de visualizações das atividades do *blog*; data de publicação; data de edição/atualização; data mais acessada; horários e locais de visualizações; funções cognitivas predominantemente treinadas e nível linguístico mais ativado na resolução da atividade; modo de apresentação da atividade (visual, auditivo ou visual e auditivo); e tipo de resposta (falado ou escrito).

Os exercícios linguístico-cognitivos divulgados no *blog* foram classificados como atividades, enquanto as informações com orientações gerais foram consideradas manuais de orientações.

As atividades divulgadas no *blog* abrangeram múltiplas habilidades cognitivas, tais como linguagem, memória, atenção e função executiva, com a intenção de incentivar o acesso de idosos interessados em exercitar suas funções cognitivas. Também envolviam os diferentes níveis linguísticos, semântico, fonológico, morfológico, sintático e pragmático. A escolha do nível linguístico e das duas funções cognitivas predominantemente treinadas em cada atividade foi realizada por cinco estudantes do curso de Fonoaudiologia, integrantes do projeto de extensão previamente treinados, uma fonoaudióloga voluntária do projeto e a coordenadora da equipe. Após a escolha independente das funções cognitivas, foi realizada uma reunião de consenso.

As atividades dispostas no *blog* foram apresentadas de três modos: visual, auditivo ou visual e auditivo. No modo “visual”, a atividade foi apresentada em texto e/ou imagem. Enquanto, no “auditivo”, o indivíduo recebia os estímulos em áudio, e no modo “visual e auditivo”, as informações envolviam textos e áudios. Os tipos de respostas compunham-se de “falado”, em que a pessoa era orientada a verbalizar oralmente suas respostas, ou “escrito”, na qual a resposta era registrada em uma folha de papel. Ambas as respostas também poderiam estar presentes em uma única atividade. Essas caracterís-

ticas foram analisadas pelas pesquisadoras e não estavam no relatório gerado no *blog*.

Quanto à rede social *Instagram*, foram registradas as datas das publicações. O efeito das movimentações nessa rede social foi considerado quando a publicação, em *feed* ou *story*, ocorreu em até dois dias antes do período de maior acesso das atividades do *blog*. A publicação do tipo *feed* fica disponível por tempo indeterminado e do tipo *story* permanece durante 24 horas.

Na pesquisa, foi avaliada a ocorrência de divulgação do *blog* em eventos com participação da coordenadora do projeto. A possibilidade de a divulgação em evento ter aumentado o acesso às atividades do *blog* foi considerada quando o evento ocorreu até dois dias antes da data da maior visualização das 12 atividades mais acessadas do *blog*.

Análise dos dados

Os dados foram tabulados e analisados pela ABPA e DNA, sob supervisão de NCCR e MLC. Os resultados foram apresentados por meio de gráfico e tabelas com apresentação quantitativa dos números e também dos valores de mediana, mínimo, máximo, média e desvio padrão dos acessos às atividades.

Considerações éticas

A análise do comitê de ética não se aplicou a este estudo. A pesquisa foi realizada por meio da análise dos dados da plataforma do *website* e do *Instagram* que são acessadas por seres humanos, porém não são registrados dados individuais (identificação) dessas pessoas.

RESULTADOS

A partir dos dados obtidos, foi possível observar um total de 125 publicações no *blog*, constituídas por oito manuais de orientações e 117 atividades.

No que se refere ao número total de acessos, no período de abril de 2020 a dezembro de 2021, o *website* contabilizou 8.374 acessos de diversas localidades com indivíduos de 21 Unidades Federativas do Brasil e de outros quatro países (Colômbia, Portugal, Gana e China), dados dispostos na Tabela 1. A maior quantidade de acessos foi procedente do Distrito Federal com o total de 7.102 visualizações do *website*. Em seguida, tem-se Santa Catarina, Minas Gerais e Rio de Janeiro. O Brasil apresentou o maior número de acessos, com 8.313 visualizações.

Quanto à Tabela 2, correspondente ao número de acessos a todas as atividades do *blog*, foi registrada a mediana, o número mínimo e máximo de visualizações, que foram, respectivamente 15, 3 e 61.

A Tabela 3, corresponde à apresentação das 12 atividades mais acessadas com características como título do *post*, quantitativo de acessos do *post*, data da publicação, data da última edição, data mensal de maior visualização, quantitativo de acessos no dia em que a atividade foi mais visualizada, nível linguístico mais ativado, funções cognitivas predominantemente treinadas, tipo de resposta e modo de apresentação das atividades mais acessadas.

Os horários de maiores visualizações do *website* foram às 11 e 15 horas, com média de 10 acessos, conforme a média do tráfego visualizada no Gráfico 1.

Características específicas das atividades publicadas no *blog* FortaleçaMente

Para a análise das atividades, foram selecionados os 12 exercícios de maiores acessos, intitulados: “Jogo das cartas”, “Viu aquela letra?”, “Lembre-se das cores”, “O que acontece se...”, “O que se encaixa na frase”, “Quanto você sabe sobre isso?”, “Encontrando letras e números”, “Completando ditados populares”, “Rápido rapidinho”, “Comidas de festa junina”, “Separando as categorias” e “Charadas”.

No ano de 2020, a periodicidade das postagens no *blog* foi de três a quatro atividades por semana. Em 2021, a atualização do *blog* foi de duas novas atividades por mês.

A Tabela 3 aponta as características das atividades mais visualizadas: data de publicação, data de edição e data mais acessada, juntamente com o quantitativo de acessos. Além disso, nessa mesma tabela foi identificada a função cognitiva predominantemente treinada nessas 12 atividades. A maioria das atividades mais visualizadas tinha como intuito estimular a linguagem e a memória. O nível linguístico mais ativado constituiu-se pelo semântico. Por fim, nove das atividades mais acessadas continham o modo de apresentação exclusivamente visual e três eram visuais e auditivas. O tipo de resposta mais proposto foi o falado, presente em seis atividades, seguido de quatro falados e escritos, e apenas dois escritos.

As atividades que apresentaram efeito de alguma divulgação no *Instagram* nos dois dias anteriores à data de maior visualização foram: “Jogo das cartas”, “Lembre-se das cores”, “O que se encaixa na frase”, “Quanto você sabe sobre isso?”, e “Comidas de Festa Junina”. É interessante observar que, entre as 12 atividades de maior acesso, cinco delas foram divulgadas no *Instagram* dois dias antes da data de maior visualização.

O primeiro evento com participação da coordenadora aconteceu em uma *live* no *Instagram* no dia 08/05/2021, posteriormente ocorreu a II Jornada de Fonoaudiologia da Universidade Federal Fluminense (UFF) no dia 13/05/2021, e por último, o evento no *Instagram* da CREARE - Estudos em Atendimento e Reabilitação no dia 27/06/2021. Participantes do projeto,

também atuaram no XXIX Congresso Brasileiro e XI Congresso Internacional de Fonoaudiologia, com apresentação on-line na sala de *highlights*, em 15/10/2021. Constatou-se que as divulgações em eventos não ocorreram em até dois dias antes das datas de maior visualização de todas as atividades.

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou as características dos acessos ao *website* e à página do blog FortaleçaMente. A maioria das publicações feitas no *blog*, 117 das 125, eram atividades cognitivas. O *website* contou com um total de 8.374 acessos de diferentes localidades brasileiras e outros países. Os horários de maiores acessos foram às 11 e 15 horas. O nível linguístico mais ativado nas atividades foi o semântico e as funções cognitivas predominantemente estimuladas foram linguagem e memória. Entre as 12 atividades mais acessadas, o mínimo e o máximo de visualizações foi de 32 e 61; o modo de apresentação predominante foi o visual e o tipo de resposta do usuário foi o falado. O maior número de acessos de cinco dessas 12 atividades ocorreu após alguma divulgação no *Instagram* e não tiveram efeito da divulgação realizada em eventos, nem da data de publicação ou atualização da atividade.

A Tabela 1 exhibe os locais em que o *website* foi mais acessado. Um total de 8.313 visualizações ao *website* é advindo de 21 Unidades Federativas do Brasil, com 7.102 visualizações do Distrito Federal. O *website* também foi acessado em países como Colômbia, Portugal, Gana e China, o que mostrou que as ações virtuais do projeto de extensão apresentaram alcance além do inicial estimado.

Pelas ações presenciais do projeto terem iniciado no Distrito Federal, a população dessa região era o principal público-alvo do projeto também no formato virtual. É importante referir que houve maior divulgação do *blog* nessa Unidade Federativa. O maior número de acessos ao *website* por pessoas do Distrito Federal também pode ser justificado pelo aumento das visualizações, proporcionado pelas divulgações no *Instagram*, rede social em que a maioria dos seguidores são dessa região. Segundo a política de dados dessa rede social, os algoritmos do *Instagram* levam as informações para as regiões onde o proprietário comumente acessa (MOSSERI, 2021). É interessante observar, na Tabela 3, que cinco das 12 atividades mais acessadas do *blog* apresentaram efeito das movimentações publicadas por meio de *posts* e *stories* no *Instagram*. Portanto, o *Instagram* revelou-se benéfico para ampliar o alcance das atividades do *blog*, o que evidencia a importância do uso desse recurso para aumentar o conhecimento e acesso às ações do projeto de extensão em seu formato virtual.

De acordo com um relatório de informações digitais disponibilizado pela *DataReportal*, havia 171,5 milhões de usuários de mídias sociais no Brasil em janeiro de 2022, correspondente a 80% da população total. Especifica-

mente quanto ao *Instagram*, no mesmo período, havia 119,5 milhões de usuários neste país (DATAREPORTAL, 2022). Com o acesso ao *blog* no Brasil, é evidente a importância de se manter o projeto também de forma virtual. A *Internet* é um ambiente rico em informações e é usada para disseminar conhecimento sobre o envelhecimento (FOX; DUGGAN, 2013; MILLER; BELL, 2012). A frequência de uso da *Internet* por idosos é menor em relação aos usuários mais jovens (AYERS; KRONENFELD, 2007), porém os dados relacionados à saúde encontrados na *Internet* têm ajudado idosos no cuidado da sua própria saúde e de seus familiares (TAHA; SHARIT; CZAJA, 2009).

A quantidade de visitas à versão virtual do projeto de extensão é observada nos valores referentes às visualizações das atividades do *blog*, da Tabela 2, que apontam uma mediana, mínimo e máximo de 15, 3 e 61 visualizações, respectivamente. O número de visualizações mostra o interesse das pessoas nesse tipo de ação e destaca a importância da apresentação do projeto de extensão FortaleçaMente no formato virtual.

A Tabela 3 mostra a data de maior visualização das 12 atividades mais acessadas do *blog*. A atividade que obteve maior acesso em um dia foi a “Viu aquela letra?”, com 24 visualizações. Em seguida, “Lembre-se das cores” apresentou 13 visualizações em 05/05/2021, mesmo dia em que houve movimentação na rede social *Instagram*. Esses dados mostram que as maiores visualizações ocorreram em atividades que estimulavam diferentes níveis linguísticos e funções cognitivas, além disso, confirmam que o perfil do projeto FortaleçaMente no *Instagram* pode aumentar o número de visualizações no *blog*.

Quanto às características das 12 atividades mais acessadas, ainda na Tabela 3, sete abarcaram predominantemente o nível linguístico semântico. A elaboração de mais tarefas com maior ativação deste nível linguístico é explicada pelas maiores evidências científicas de mudanças semânticas ao longo do processo de envelhecimento, no qual há menor conexão, organização e eficiência das redes semânticas (DUBOSSARSKY et al., 2017; WULFF et al., 2018; ZORTEA et al., 2014). Quanto às funções cognitivas predominantemente estimuladas, linguagem e memória foram as duas mais frequentes. Estas duas funções cognitivas predominantes nas atividades são concernentes e operam de forma conjunta, ou seja, são interdependentes, seja para o acesso a uma memória explícita, seja para a criação ou interpretação de uma expressão oral ou escrita (FREITAS, 2017).

O tipo de resposta do usuário e o modo de apresentação da atividade foram apresentados também na Tabela 3. Nove atividades tiveram, preferencialmente, o modo de apresentação visual. Já o tipo de resposta foi predominantemente o falado, em seis atividades. A partir disso, percebe-se que o conteúdo visual foi mais usado, e isso fornece suporte para o planejamento de atividades com outras formas de apresentação.

O Gráfico 1, composto pelos horários de maiores visualizações do *website* a partir da média de acessos por hora do dia, revelou que os horários em que se obteve mais acesso, foram às 11 e 15 horas. Com esse resultado, é possível definir o horário mais específico para a realização das futuras publicações de atividades no *blog*, como uma estratégia para abranger um maior número de acessos, e provavelmente, um maior aproveitamento das ações do projeto de extensão FortaleçaMente.

Os achados no estudo evidenciaram que as datas dos eventos em que o *blog* foi divulgado não ocorreram até os dois dias anteriores às datas de maior visualização de cada atividade. A partir disso, as divulgações nesses eventos não causaram efeitos nos números de acessos às atividades do *blog*. Os eventos eram científicos e com um público-alvo de profissionais fonoaudiólogos e não idosos, o que pode ter influenciado nesse resultado.

Como limitação, o estudo não analisou os dias da semana em que o *blog* e o *Instagram* foram mais acessados, o que também pode ser útil para o planejamento das ações deste projeto de extensão. Além disso, o estudo não incluiu a avaliação dos usuários do *blog* quanto às ações virtuais disponibilizadas.

Essa modalidade *on-line* de estimulação cognitiva por meio do *blog* FortaleçaMente, tem se caracterizado como um espaço que oferece informações e exercícios cognitivos para promoção de saúde, com a construção de conhecimento e interação por meio da mídia social. As informações apresentadas nesse estudo podem ser úteis para que os membros da equipe do projeto de extensão e também para outros profissionais que atuam com envelhecimento e cognição. A apresentação do projeto em formato de *blog* comprovou-se, por meio dos acessos identificados nesse estudo, ser um meio de divulgação de ações de promoção da saúde.

CONCLUSÃO

A pesquisa contribuiu para a caracterização dos acessos ao *website*, bem como ao *blog* FortaleçaMente, dados que podem ajudar na elaboração das ações deste projeto de extensão e no planejamento de outras ações destinadas à população idosa e à atenção à saúde cognitiva.

O modo de apresentação visual, o tipo de resposta falado, o nível linguístico semântico e as atividades que treinam predominantemente as funções cognitivas de linguagem e memória, foram as características verificadas nas atividades mais acessadas do *blog*.

Mediante às visualizações de pessoas de diferentes regiões e da determinação do horário de maior acesso das publicações, 11 horas e 15 horas, as informações e atividades poderão ser divulgadas nestes horários de maior engajamento do público, tanto no *blog* quanto na rede social do FortaleçaMente.

TABELAS

Países internacionais	Quantidade de acessos em cada país
Brasil	8.313
Colômbia	51
Portugal	5
Gana	4
China	1
Unidades Federativas	Quantitativo de acessos em cada Unidade Federativa
Distrito Federal	7.102
Santa Catarina	298
Minas Gerais	259
Rio de Janeiro	203

Tabela 1. Número total de acessos conforme os países e estados com maiores visualizações do website FortaleçaMente.

Mediana	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
15	3	61	16,6	10,4

Tabela 2. Valores referentes aos acessos às 117 atividades do blog FortaleçaMente.

Título da atividade	Data da publicação	Data da última edição	Data mensal de maior visualização	Número total de acessos	Número de visualizações nos dias mais acessados	Nível linguístico mais ativo	Funções cognitivas predominantemente treinadas	Tipo de resposta	Modo de apresentação
Jogo das cartas	20/03/2021	16/06/2021	05/05/2021	61	7	Semântico	Linguagem e função executiva	Escrito	Visual
Viu aquela letra?	28/04/2020	16/06/2021	29/04/2020	58	24	Fonológico	Atenção e linguagem	Falado ou escrito	Visual
Lembre-se das cores	04/08/2020	16/06/2021	05/05/2021	48	13	Semântico	Memória e atenção	Falado	Visual
O que acontece se...	24/05/2021	06/10/2021	26/08/2021	41	4	Fonológico	Atenção e linguagem	Falado	Visual
O que se encaixa na frase	13/09/2020	17/09/2021	17/09/2021	37	6	Semântico	Linguagem e memória	Falado ou escrito	Visual e auditivo
Quanto você sabe sobre isso?	28/10/2020	17/09/2021	17/09/2021	35	5	Semântico	Linguagem e memória	Falado	Visual
Encontrando letras e números	04/04/2020	30/04/2020	04/04/2020	34	5	Fonológico	Memória e atenção	Falado ou escrito	Visual
Compleando Ditados Populares	01/03/2021	16/06/2021	14/09/2021	34	5	Pragmático	Linguagem e memória	Falado ou escrito	Visual e auditivo
Rápido rapidinho	07/03/2021	06/10/2021	16/04/2021	34	3	Semântico	Função executiva e linguagem	Falado	Visual
Comidas de Festa Junina	23/06/2020	17/09/2021	17/09/2021	32	4	Semântico	Linguagem e memória	Falado	Visual
Separando as categorias	18/12/2020	11/11/2021	03/05/2021	32	4	Semântico	Linguagem e atenção	Escrito	Visual
Charadas	01/03/2021	16/06/2021	16/04/2021	32	2	Pragmático	Memória e atenção	Falado	Visual e auditivo

Tabela 3. Características das atividades mais acessadas do *blog FortaleçaMente*.

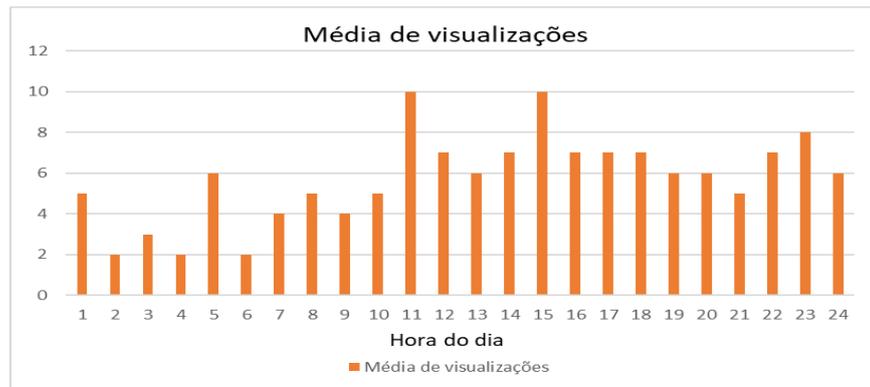


Gráfico 1. Média de visualizações quanto ao horário de maior acesso do *website* FortaleçaMente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYERS, S. L.; KRONENFELD, J. J. Chronic illness and health-seeking information on the Internet. *Health*, v. 11, n. 3, p. 327-347, jul. 2007. doi: 10.1177 / 1363459307077547.

ARGIMON, I. I. L. Aspectos cognitivos em idosos. *Aval. Psicol.*, Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 243-245, dez. 2006.

CHARIGLIONE, I. P. F. *Intervenções cognitivas para o aprimoramento da memória em idosos com envelhecimento cognitivo normal*. 2014. 133 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Curso de Pós-Graduação em Ciências do Comportamento, Universidade de Brasília, Brasília.

DATAREPORTAL. Digital 2022. Brazil. 2022. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-brazil>. Acesso em: 24 de abr. 2022.

DIAMOND, J. Report on Alzheimer's disease and current research. Toronto: Alzheimer Society of Canada; 2008.

DUBOSSARSKY, H. et al. Quantifying the structure of free association networks across the life span. *Dev. Psychol*, v. 53, p. 1560-1570, 2017.

FREITAS, N. L. Memória e linguagem: uma abordagem sociocognitiva. *R. Letras*, v. 18, n. 23, p. 19-35, jan/jul. 2017.

FOX, S; DUGGAN M. Health Online 2013. Washington, DC. Pew Internet and American Life Project. 2013.

HARADA, C. N; LOVE, M. C. N; TRIEBEL, K. Normal Cognitive Aging. *Clin Geriatr Med*.v. 29, n. 4, p. 737-752, nov. 2013.

HOFFMAN, P; MORCOM, A. M. Age-related changes in the neural networks supporting semantic cognition: a meta-analysis of 47 functional neuroimaging studies. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, v. 84, p. 134-150, 2018.

KIVIPELTO, M. et al. The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER): study design and progress. *Alzheimers Dement.* v. 9, n. 6, p. 657-665. nov. 2013.

KUMAR, S. et al. The Impact of the Virtual Cognitive Health Program on the Cognition and Mental Health of Older Adults: Pre-Post 12-Month Pilot Study. *JMIR aging*, v. 1, n. 2, p. 1-15, nov. 2018.

MOSSERI, A. Explicando melhor o funcionamento do Instagram. Brasília. 08 de jun. 2021. Instagram. Disponível em: <<https://about.instagram.com/pt-br/blog/announcements/shedding-more-light-on-how-instagram-works>> Acesso em: 20 de abr. 2022.

MIHAJLOV, M; VEJMEKKA, L. Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, v. 29, n. 3, p. 260-272. set. 2017.

MILLER, L. M. S; BELL, R. A. Online health information seeking: the influence of age, information trustworthiness, and search challenges. *J Aging Health*. v. 24, n. 3, p. 525-541, abr. 2012.

NGANDU, T. et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet*. v. 385, n. 9984, p. 2255-2263. jun. 2015.

ROSA, C. et al. Using e-technologies in clinical trials. *Contemp Clin Trials*. v. 45, n. Pt A, p. 41-54. nov. 2015. doi: 10.1016/j.cct.2015.07.007.

TAHA, J; SHARIT, J; CZAJA, S. Use of and satisfaction with sources of health information among older Internet users and nonusers. *The Gerontologist*, v. 49, n. 5, p. 663-673, out. 2009.

UNITED NATIONS. World Population Ageing - Highlights. Department of Economic and Social Affairs. 2017.

ZORTEA, M. et al. Graph analysis of semantic word association among children, adults, and the elderly. *Psicol. Reflex. Crit.*, v. 27, p. 90-99, 2014.

WILLIS, S. L. et al. Long-term Effects of Cognitive Training on Everyday Functional Outcomes in Older Adults. *JAMA*, v. 296, n. 23, p. 2805-2814, dec. 2006.

WULFF, D. U. et al. Structural differences in the semantic networks of younger and older adults. *PsyArXiv*. 2018; (Published online October 29, 2018. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/s73dp>).