



## MEMÓRIA DE LONGO PRAZO EM IDOSOS

Diego da Silva Magalhães<sup>1</sup>  
Higor Rodrigues de Farias<sup>1</sup>  
Pedro Henrique Faria Bastos Batalha<sup>1</sup>  
Dr. Artur Vandré Pitanga<sup>2</sup>

### Resumo

Entende-se que o envelhecimento é um processo difícil e com grandes modificações tanto física como mental. O presente trabalho tem como finalidade estudos sobre a memória que demonstram um declínio da mesma através de fatores como estresse, perdas de entes queridos, envelhecimento, solidão, entre outros. A memória é subdividida em memória de longa duração, memória operacional, explícita (semântica e episódica) e implícita (priming, procedimento, emocional, aprendizado motor condicionado) e memória de curto prazo, onde cada uma executa uma função e ao surgir algum tipo de perda nessas regiões ou funções, o indivíduo apresenta queixas ou comportamentos inadequados. Através de estímulos visuais, sonoros e verbais tentou-se resgatar lembranças e afetos voltados para eventos pessoais de idosos, do programa UniAPI no centro universitário de Anápolis, como momentos da infância, primeiro amor, emprego, casamento, estimulando processos mnemônicos e dando um espaço seguro de apoio para partilha de vivências entre os idosos, visando a promoção de qualidade de vida.

Palavras-chave: Idoso. Memória. Estresse. Qualidade de vida.

### Abstract

Aging is understood to be a difficult process with major physical and mental modifications. The presente work has as its purpose studies on memory that demonstrate its decline through factors such as stress, loss of loved ones, aging, loneliness, among others. Memory is subdivided into long-term memory, working memory, explicit memory (semantic and episodic) and implicit memory (priming, procedure, emotional, conditional motor learning) and shot-term memory, where each performs a function and when some sort of memory arises. Loss in these regions or functions, the individual has inappropriate complaints or behaviors. Through visual, sound and verbal stimuli, we tried to retrieve memories and affections focused on personal events of the elderly, from the UniAPI program at the Anápolis University Center, as moments of childhood, first love, employment, marriage, stimulating mnemonic processes and giving space to a safety place for sharing experiences among the elderly, aiming at the promotion of quality of life.

Keywords: Elderly. Memory. Stress. Quality of life.

### 1. Introdução:

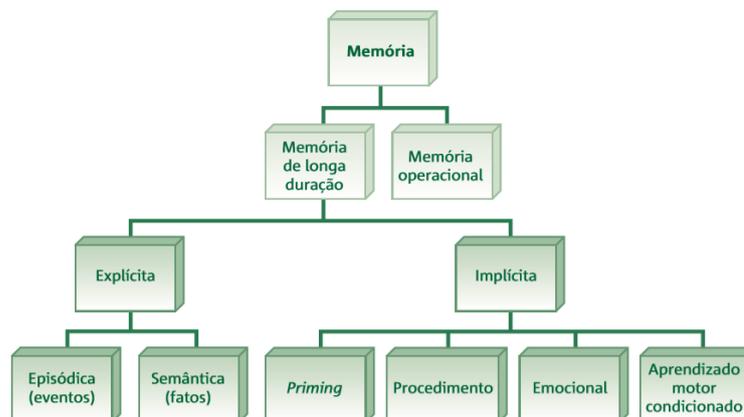
De acordo com Júnior e Faria (2015), pode-se chamar de memória o processo de adquirir, de armazenar e de evocar informações. Capacidade esta que os seres vivos têm. Apesar desta definição simplista, a memória é algo complexo. Para os autores, a memória é um dos processos psicológicos de maior importância, estando extremamente relacionada com a identidade



peçoal e com o aprendizado. Ressaltam que a memória de longa duração é aquela que armazena informações por períodos longos de tempo, sendo dias, meses e até anos.

A memória pode ser subdivida em níveis com determinadas funções, como pode se observar na figura 1. A memória operacional é responsável pelas informações temporárias e serve para que outras operações sejam feitas no decorrer do processamento. A memória de longa duração é a capacidade de reter informações por meses, anos ou décadas e se subdivide em duas categorias importantes, são elas: explícita/declarativa e implícita/não-declarativa. A memória explícita pode ser episódica, que está relacionada com a capacidade do indivíduo em resgatar informações de eventos vivenciados pelo indivíduo no passado (aniversários, viagens, entre outros) ou memória explícita semântica que se caracteriza pela capacidade do indivíduo em reconhecer símbolos, palavras, e significados. A memória implícita caracteriza-se pelos movimentos, reações e respostas motoras, sensoriais e/ou emocionais automáticas que são aprendidas na história de vida de cada indivíduo. Nesse tipo de memória não declarativa tem-se: 1) memória priming, que é evocada através de estímulos sensoriais como cheiro, sons, imagens, 2) memória de procedimento que se refere às habilidades e hábitos, 3) memória emocional que é retida e evocada futuramente pelo cérebro após eventos emocionais bons ou ruins e 4) memória de aprendizado motor condicionado que se refere a procedimentos e habilidades motoras através de repetição (ABREU; DINIZ; FUENTES; MATOS, 2010; FARIA; JÚNIOR, 2015).

Figura 1 - Estrutura dos sistemas de memória. Memória de longa duração.



Fonte: Avaliação Neuropsicológica (Abreu, Diniz, Fuentes & Mattos, 2010)

Segundo Papalia e Feldman (2013), falhas de memória podem ser consideradas sinais de envelhecimento. O envelhecimento pode acarretar perdas cognitivas. Dentre elas está o desempenho mnemônico - tal declínio varia de idoso para idoso.

Diversas pesquisas científicas corroboram a relevância de treinamentos de estimulação e exercício da memória, destacando a importância do autocuidado - que busca a mudança de comportamentos nocivos para comportamentos saudáveis, a fim de colaborar para um envelhecimento mais sadio - nessa dinâmica que visa a melhoria de qualidade de vida na terceira idade (FERREIRA; MORANDO; SCHMITT, 2017), contando com a "atuação do psicólogo como agente facilitador do processo grupal no atendimento aos idosos nos trabalhos de intervenção, seja para a promoção do autocuidado, seja para a estimulação e exercício da memória" (p. 368).

Para Araújo, Silveira, Ribeiro e Silva (2012), dar significado ao processo do envelhecer não é buscar somente a ausência de doenças, mas dar autonomia e trabalhar a independência nos idosos através da estimulação de funções cognitivas com atividades mnemônicas quer sejam feitas individualmente ou em grupo, e que sejam realizadas continuamente, visando promover qualidade de vida para estes idosos.

O uso de estratégias de treinamento de funções cognitivas tem sido cada vez mais enfatizado para prevenir ou remediar prejuízos na população.



Técnicas mnemônicas têm apresentado bons resultados na reabilitação cognitiva de idosos. No estudo de Assed, Carvalho, Rocca e Serafim (2016), um idoso de 80 anos com queixas de memória, foi submetido ao treino de memória associado ao neurotracker e os resultados pós-intervenção demonstraram aumentos significativos na capacidade de armazenamento e evocação da memória episódica e de trabalho, rapidez de processamento de informações, diminuição de níveis e sintomas de estresse, assim como diminuições de queixas de memória e de sintomas depressivos, levando a uma melhor adaptação do idoso nas atividades diárias - fazendo com que os resultados finais da autopercepção do bem-estar subjetivo fossem melhores depois da intervenção.

A fim de compreender fatores que podem levar a perda parcial ou total de funções mnemônicas, Matos (2017) destacou o estresse crônico, que além de ser um possível causador ou fator de pioria de quadro de muitas doenças pelo rompimento da estabilidade dos sistemas orgânicos, como a doença cardíaca, câncer, asma e distúrbios gastrintestinais, também afeta habilidades cognitivas. A autora afirma que “o declínio subjetivo da memória está associado com indicadores psicológicos e biológicos de estresse crônico” (p.86). Queixas de prejuízo da memória associadas ao estresse crônico, sinalizam um “desgaste dos sistemas alvo da resposta de estresse e, portanto, maior risco para o adoecimento por transtornos cognitivos”.

Exposição prolongada ao estresse tem demonstrado prejuízo no desempenho de memória em idosos, especificamente com prejuízo na memória declarativa e aprendizagem. Alguns dos estressores durante o processo de envelhecimento são: solidão, deficiência física, ansiedade, depressão, dor e desempenho limitado, eventos de perdas (de entes queridos, autonomia), problemas financeiros, entre outros (MATOS, 2017), ou seja, em estudos empíricos sobre memória, tais fatores têm que ser considerados.

Este trabalho teve como objetivo a promoção da qualidade de vida dos idosos através da oficina de psicologia na UniAPI no centro universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, com o tema “memória”, estimulando a



rememoração de fatos vividos que possam influenciar positivamente nas relações dos mesmos.

## 2. Método:

Trata-se de um relato de experiência e convivência direta com os idosos da Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UniAPI). Foi realizada uma oficina com o tema memória, que ocorreu no dia 14 de outubro de 2019, das 14:00 às 15:00 horas, no Centro Universitário UniEVANGÉLICA, em Anápolis. Participaram cerca de 64 idosos com idades entre 60 e 80 anos. Foi feito o uso de recursos audiovisuais.

Primeiramente foi realizada uma dinâmica para aquecer o grupo e trabalhar a atenção. Após, estímulos visuais e sonoros foram inseridos, periodicamente, fazendo com que os participantes evocassem em sua memória, eventos anteriores de sua vida que haviam sido armazenados, tais como: a fase da infância (com as brincadeiras), a fase da adolescência (lembrando os primeiros amores), a fase adulta (relembrando o primeiro emprego, casamento, nascimento dos filhos) e, por fim, a fase adulta tardia, trazendo a memória as superações e os aprendizados que os mesmos já obtiveram até o momento presente.

Ao final, foi reservado um momento para o compartilhamento de algumas experiências individuais dos idosos, onde eles tiveram abertura para relatarem ao restante do grupo os momentos que os mesmos lembraram e o quão relevante foram para o seu crescimento pessoal e como influenciaram a terem a vida que têm atualmente.

## 3. Conclusões:

No final da oficina onde a temática foi trabalhada e exposta por meio de imagens, músicas e estímulos verbais dos estagiários ao longo da apresentação, após um período de relaxamento inicial, os idosos tiveram um momento de reflexão e partilha dos sentimentos eliciados durante a atividade. Os sentimentos expostos foram: “saudade do que já foi vivido”, “alegria e gratidão por terem passado por tantos momentos bons e terem aprendido com



momentos difíceis”, “espanto pelo tempo passar tão rápido e motivação para ainda viver muitos momentos felizes no presente e futuro”.

Notou-se que, ao serem estimulados a evocar memórias de acontecimentos passados que repercutiram de forma positiva na vida, os participantes rememoraram eventos que há algum tempo não eram lembrados. Pôde-se notar que a auto avaliação dos idosos em relação ao que já viveram, até então, foi positiva. Trabalhar a percepção dos mesmos sobre sua própria história de vida e sua memória, objetivando influenciar positivamente na sua qualidade de vida, repercute diretamente na qualidade de envelhecimento.

Ressalta-se ainda a importância do programa UniAPI e das oficinas ali representadas, em especial a oficina de psicologia que vem sendo um espaço de apoio, criação de vínculos interpessoais, ensinamentos sobre habilidades sociais, autocuidado, gerenciamento de emoções, técnicas de relaxamento, entre outros, que resultam numa dinâmica saudável contra estímulos estressores supracitados.

#### 4. Referências

ARAÚJO, P. O; SILVEIRA, E. C.; RIBEIRO, A. M. V. B; SILVA, J. D. **Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória.** São Paulo: FACHS/NEPE/PEPGG., 2012.

ASSED, M. M; CARVALHO, M. K. H. V, DE; ROCCA, C. C. D. A; SERAFIM, A. D. P. Memory training and benefits for quality of life in the elderly: a case report. **Dement Neuropsychology**, 2016.

DINIZ, L. F. M; FUENTES, D; MATTOS, P; ABREU, N. **Avaliação Neuropsicológica.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

JÚNIOR, C. A. M; FARIA, N. C. **Memória.** Porto Alegre: UFRGS, 2015.

MATOS, T. M. D. **Influência de indicadores biológicos e psicológicos do estresse do declínio subjetivo da memória.** São Paulo, 2017.

MORANDO, E. M. G; SCHMITT, J. C; FERREIRA, M. E. C. Envelhecimento, autocuidado e memória: intervenção como estratégia de prevenção. **Revista Kairós Gerontologia**, 20(2), 353-374. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2017.

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: AMGH, 2013.