

ESTRESSE NA VELHICE E SUA CORRELAÇÃO COM A APRENDIZAGEM

Thaís da Silva Bizerra; Mônica Dias Palitot

Universidade Federal da Paraíba; tha1943@hotmail.com; monicadiaspt@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Um dos pontos mais importantes a ser observado quando falamos de envelhecimento diz respeito a expectativa de vida, e segundo o IBGE (2010) esta expectativa no Brasil tem prosperado cada vez mais. Em 2009 o país contava com uma população de 21 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Estima-se que em 2025, haverá 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo e o Brasil será o sexto país no mundo com maior população idosa (World Health Organization – WHO, 2005). Este crescimento está relacionado com a taxa de fecundidade abaixo do nível da reposição populacional e aos avanços da tecnologia, gerando contribuições à área da saúde e um envelhecimento saudável.

Segundo Hayflick (1996) o envelhecimento não é a mera passagem do tempo, é sim a manifestação de eventos biopsicossociais que ocorrem ao longo de um período, acontecendo em alguns indivíduos na casa dos 50 e, em outros, depois dos 60 anos. O envelhecimento é marcado por aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. É um processo que provoca alterações muitas vezes acarretadas de fatores determinantes do estresse na velhice.

Para Palitot (2011) qualquer evento que favoreça uma quebra do equilíbrio do organismo exigindo adaptação pode ser fonte de estresse. Esses estressores podem ser externos, que são os acontecimentos que ocorrem na vida das pessoas e interno que são as características individuais adquiridas pelo sujeito em sua vida, a saber, padrão comportamental, crenças, capacidade de enfrentamento, sentimentos, cognições, habilidades sociais do sujeito.

Diante do exposto, pretende-se analisar como o estresse e cognição no envelhecimento estão relacionados, de que modo o processo de aprendizagem pode ser prejudicado nesta faixa etária, utilizando testes aplicados em idosos no município de João Pessoa/PB.

CARACTERÍSTICAS BIOPSIKOSSOCIAS E COGNIÇÃO NA VELHICE

A Organização Mundial de Saúde – OMS definiu que em países desenvolvidos a idade para ser considerado idoso é de 65 anos, e em países subdesenvolvidos 60 anos. O envelhecimento não é determinado apenas por fatores cronológicos, é necessário levar em consideração os aspectos biológicos (modificações corporais e mentais), sociais (individualidade do sujeito, papéis sócias, hábitos, vestimentas e linguagens) e psicológicos (experiências passadas, vivência durante seu processo de desenvolvimento).

A velhice tem sido tratada como um mal necessário, da qual a humanidade não tem como escapar. Por esse princípio, o idoso também é tratado como um mal necessário, como alguém que já cumpriu sua função social: já trabalhou, já cuidou da família, já contribuiu para educação dos filhos, restando a eles, somente, esperar pela finitude da vida (TORRES et al., 2008).

O idoso começa a ter lapsos de memória, a aprendizagem ocorre de maneira mais lenta, as capacidades cognitivas são reduzidas. As funções cognitivas podem ter o seu declínio relacionado aos hábitos dos sujeitos ao longo da sua história de vida, dentre os fatores que contribuem para o declínio observa-se o contato/convívio com ambientes estressantes, a falta de condicionamento físico, uma carga de trabalho excessiva, o isolamento, a depressão, o estresse, o uso indevido de medicamentos e outros problemas de ordem emocional e nutricional (HAYFLICK, 1996).

Também na velhice é comum a existência de dificuldades para manter a atenção, preservar informações na memória de trabalho, processar rapidamente informações, formular conclusões e fazer interpretações, principalmente codificar e compreender determinados discursos (MATTOS, 1999). Contudo, independente do declínio cognitivo o idoso é fonte de sabedoria e experiências, que devem ser utilizadas para beneficiar o indivíduo e a sociedade.

ESTRESSE E APRENDIZAGEM NA VELHICE

Segundo Lipp (2002), o estresse é uma reação do organismo composta por componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que faça imensamente feliz.

Dados da World Health Organization (WHO-2005) indicam que o estresse afeta hoje mais de 90% da população mundial, refletindo na mente e no físico. Quanto aos sintomas do estresse, eles podem físicos (insônia, mal-estar, cansaço físico, problemas dermatológicos, etc.) e psicológicos (ansiedade, tensão, angústia, preocupações excessiva, etc.).

O envelhecimento trás com si mudanças consideradas estressantes. As dificuldades com a memória, as mudanças físicas, no estilo de vida, incapacidades de realizar tarefas cotidianas, são alguns fatos que mexem com o corpo e com a mente do idoso, resultando em situações estressantes.

A educação voltada ao idoso é de suma importância para a sua valorização e reconhecimento frente à sociedade. A educação, portanto, é um dos meios para vencer os desafios impostos aos idosos pela idade e pela sociedade, propiciando-lhes o aprendizado de novos conhecimentos e oportunidades para buscar seu bem-estar físico e emocional (UNICOVSKY, 2004).

Segundo Palitot (2014) os tempos atuais requerem dos sujeitos a busca de novas soluções e ideias, tendo em vista que os procedimentos antes existentes já não atendem às necessidades

presentes e sendo assim, torna-se essencial a presença de um pensamento flexível e inovador, por meio do qual se podem estabelecer soluções para os problemas.

Portanto, faz-se necessário a implantação de profissionais especializados no processo de aprendizagem, que saibam identificar e propor métodos adequados; nesse contexto o psicopedagogo é essencial, pois tem como objeto de estudo a aprendizagem, como esta ocorre, quais as características, como se produzem as alterações, como identificá-las, tratá-las e preveni-las.

O psicopedagogo pode atuar na aprendizagem do idoso promovendo atividades que melhorem o desenvolvimento cognitivo através de jogos, despertando o desejo pela aprendizagem, a autonomia, independência, superando as possíveis dificuldades, adaptando metodologias, tornando a aprendizagem mais prazerosa, estimulando o mesmo a integrar-se a sociedade, etc.

MÉTODO

O presente estudo constitui-se de uma pesquisa de levantamento e correlacional não experimental de caráter descritivo, exploratório, através de uma abordagem quantitativa, mediante a aplicação dos instrumentos abaixo descritos. Participaram da pesquisa 42 idosos de João Pessoa/PB. Foram escolhidos aleatoriamente e participaram do estudo após a assinatura do termo de consentimento livre esclarecido. A aplicação dos questionários durou cerca de 15 e 20 minutos.

Os instrumentos utilizados foram o Teste auditivo (RAVLT) destinado a avaliação da memória episódica, com componentes relacionados a memória de curto prazo, aprendizagem, memória de longo prazo imediata e tardia e a memória de reconhecimento. E a Escala de estresse percebido (EEP) escala que mede o grau que os indivíduos percebem situações estressantes. Os dados foram tabulados com o auxílio do PASW (Predictive Analytics Software) versão 21 for Windows, e submetidos às estatísticas descritivas e inferencial. Para análise de dados foi utilizado à correlação de Sperman e comparação de grupos de Kruskal-Wallis.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para conhecer em que medida os idosos percebem o estresse, foi aplicado a EEP. A pergunta de maior frequência com a resposta *sempre*, foi a pergunta (*Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?*) observar Tabela 1.

Tabela 1. Percepção do idoso frente ao estresse

Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?

Frequência	10
Porcentagem	23,8%

É possível afirmar que situações inesperadas são estressantes, ocasionando desequilíbrio emocional. Problemas graves de saúde ou a morte de ente querido são situações com alto grau de emoções negativas, sentimentos de frustração e desamparo pelo fato do indivíduo ter pouco a fazer pela situação. Manter o controle diante de algumas situações pode amenizar o grau de estresse.

Controlar as irritações é um aspecto positivo frente aos acontecimentos estressantes. Essa constatação deu-se a partir da análise da resposta da pergunta (*Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?*) observar Tabela 2.

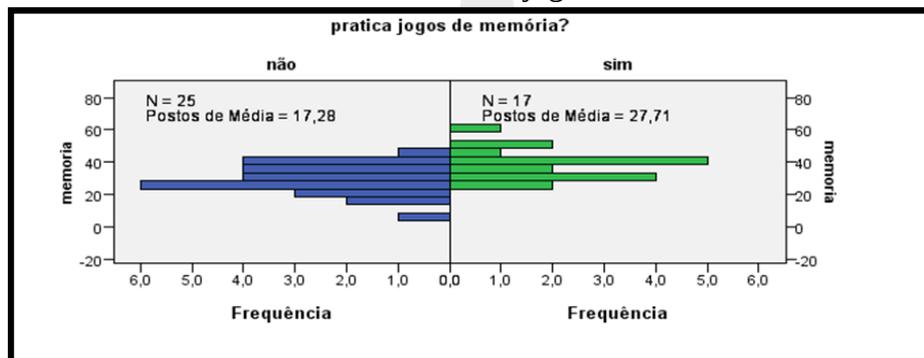
Tabela 2. Possível estratégia de enfrentamento do estresse

Você tem conseguido controlar as irritações de sua vida?	
Frequência	31
Porcentagem	73,8%

Estes resultados confirmam a capacidade de adaptação, mudanças e do controle de si mesmo. Controlar as irritações é uma estratégia para enfrentar o estresse ou situações estressantes.

A prática de jogos como memória, xadrez, dama, palavras cruzadas e similares interferem no aspecto cognitivo dos idosos. Os participantes que fazem uso de jogos tiveram um desempenho de 27,71% no teste de RAVLT e os que não fazem uso de jogos, 17,28%, mostrando que os estímulos cognitivos melhoram o desempenho de atividades de concentração, raciocínio e memória.

Gráfico 1. Práticas de jogos de memória



Utilizou-se o teste de Spearman para analisar a correlação entre estresse e cognição. Os resultados mostram uma relação significativa entre as variáveis.

Tabela 3. Correlação de estresse e cognição

Sperman	Estresse	Correlações de coeficiente	1,000	-, 037
		Significância		0,048
		N	42	42
	Cognição	Correlações de coeficiente	-0,37	1,000
		Significância	0,048	As
		N	42	42

mudanças ocorridas no envelhecimento como a perda da autonomia, independência, funções cognitivas, mudanças físicas e mentais têm grandes chances de serem vividas como estressantes, comprometendo o bem estar do idoso, e desencadeando diversos problemas. Os fatores externos são os principais causadores de estresse na velhice, pois muitos não conseguem realizar atividades rotineiras sozinhos, necessitando do auxílio de familiares e/ou cuidadores, gerando conflitos, solidão e até mesmo depressão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto o exposto, pode-se concluir que o envelhecimento trás mudanças significativas na vida do individuo, mudanças essas, consideradas por muitos momentos estressantes. A velhice manifesta-se de forma única em cada individuo, podendo ser compreendida entre a relação de diversos aspectos e consequências das experiências passadas. Apesar de todo o avanço tecnológico e científico a velhice ainda é tida como algo negativo, descartado, temida por muitos, sempre atribuída a decadências físicas, enfermidades, mortes, estereótipos esse que contribuem para que o preconceito continue florescendo. Algumas perdas são inevitáveis, mas que o individuo pode buscar meios que amenizem e retardem o processo do envelhecimento, como a prática rotineira de atividades físicas e boa alimentação.

O presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade do desempenho cognitivo, constando-se que é necessário desenvolver atividades que estimulem as habilidades cognitivas para amenizar as perdas relacionadas ao envelhecimento. A inserção do idoso no âmbito escolar vem a contribuir para o bem estar, o desenvolvimento físico e mental do sujeito, sendo necessário ter um ambiente propício para o desenvolvimento físico e mental com profissionais qualificados para lidar com o longo processo de aprendizagem e estimular a autonomia e criatividade do idoso.

O declínio cognitivo e o estresse apresentam uma correlação representativa, necessitando uma intervenção significativa, podendo ser desempenhada pelo psicopedagogo, promovendo a aprendizagem na terceira idade, a troca de conhecimentos, trabalhando de maneira criativa, divertida e prazerosa. Grupos de apoio e assistência pessoal são de suma importância para os aspectos físicos e cognitivos do idoso. Devem-se garantir também os direitos básicos dos idosos, para que esses possam desfrutar das experiências e alegrias que o envelhecimento proporciona.

REFERÊNCIAS

- HAYFLICK, L. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1996.
- LIPP, M. E. N; ARANTES, J. P; BURITI, M.S; WITZIG, T. **O Estresse em Escolares**. Psicologia Escolar e Educacional, Campinas, São Paulo; v. 6, n.1, p.51-56, 2002.
- MATTOS, P. **Cognição e envelhecimento**: diagnóstico diferencial pelo exame Neuropsicológico. In: Câmara V.D. et al (org). No envelhecimento o que queremos? Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro. Collectanea Symposium, Frôntis Editorial, Rio de Janeiro, 1999.
- PALITOT, M.D.; LEITE, M.E.C.; NÓBREGA, T.F.; BRITO, F.A.T. A importância das estratégias de aprendizagem na prevenção da ansiedade. **Revista Conceitos**, Vol. 2, n. 21 (Dez. 2014) - João Pessoa: ADUFPB-Seção Sindical do ANDES-SN, 2014.
- PALITOT, M.D. **Estresse e rendimento escolar: análise em estudantes do ensino fundamental de escolas públicas e privadas do município de João Pessoa - PB**. Artigo não publicado. UFPB, 2011.
- TORRES, M. M., SÁ, M. A. A. S. Inclusão social de idosos: um longo caminho a percorrer. **Revista Ciências Humanas**, UNITAU. v. 1, n. 2, 2008. Disponível em <http://www.unitau.br/revistahumanas>.
- UNICOVSKY, M. A. R. A educação como meio para vencer desafios impostos aos idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 57, n.2, 2004.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.