

Memória de Curto Prazo: Efeitos no Desenvolvimento de Atividades Cotidianas em Idosos

Patrícia de Albuquerque Lúcio Lira

Faculdade Santa Maria – patricialuciolira@hotmail.com

Silvana Queiroga da Costa Carvalho

Faculdade Santa Maria – silvanaqc@yahoo.com.br

Macerlane de Lira Silva

Faculdade Santa Maria – macerlane@hotmail.com

Maria de Fátima Sousa Sobreira

Faculdade Santa Maria – fatima_una1@hotmail.com

Rosiane dos Santos Macêdo

Faculdade Santa Maria – roseanebelem@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O termo memória tem origem etimológica no latim e significa a faculdade de reter ou readquirir ideias, imagens, expressões e conhecimentos adquiridos anteriormente reportando-se às lembranças (AMORIM, 2012).

Assim, a memória pode estar diretamente associada à aprendizagem, sendo essa entendida como a somar novos conhecimentos e a memória é a retenção desses conhecimentos. Estudos mostram que a memória de curto prazo está centrada no fracionamento dos sistemas de memória, os quais envolvem o armazenamento e processamento das informações.

Muitas vezes, estando associadas ao envelhecimento por uma perda nas funções cognitivas, principalmente, as falhas de memória. Entretanto se por um lado, é evidente a variabilidade de manutenção cognitiva entre os idosos, por outro, essas podem acontecer também em adultos mais jovens. Logo, falhas de memória podem provocar, na atividade produtiva, dificuldades evidentes que possivelmente estão associadas a diversos fatores, citando aqui: estresse, depressão e envelhecimento (MEACHAM, 1980 apud PIRES, 1999 p.5859)

Partindo deste pressuposto visando o aprofundamento no assunto, o estudo possibilitou a investigação sobre a memória de curto prazo no idoso, buscando-se respostas as seguintes inquietações: Como se desenvolve os processos de memória de curto prazo no idoso? E quais aspectos são relevantes diminuição e perda desta? A dificuldade de armazenamento dificulta as atividades exercidas pelo idoso durante o dia a dia?

Para tanto objetivou-se avaliar a ocorrência de déficit na memória de curto prazo nos idosos sua implicação no cotidiano. Identificar a rotina do idoso e as atividades exercidas durante todo o dia a partir dos dados coletados.

Para Weiten (2008) a memória envolve mais do que absorver informações e armazená-las em um dado compartimento do cérebro. Para além, esta é caracterizada em grande parte, por um processo ativo e sequencial, quais sejam: Codificação (envolve a formação de um código de memória) armazenagem (manutenção constante da informação codificada na memória) e recuperação (envolve a recuperação da informação armazenada na memória).

Para Myers (2003), utilizando-se do modelo clássico e efetivo de Richard Atkinson e Richard Chiffrin (1968), ocorre o processamento em três estágios, os quais sugerem originarem-se as lembranças primeiramente pelo registro das informações a serem lembradas como uma memória sensorial transitória, pela qual se processa para um depósito de memória de curto prazo, onde será codificada para memória de longo prazo e depois a recuperamos. **MÉTODO:** O tipo de pesquisa utilizado aqui foi a qualitativa descritiva, tendo como amostra 22 idosos, sendo 11 do gênero masculino e 11 do gênero feminino com idade a partir dos sessenta anos, a coleta de dados foi realizada na USF Vital Rolim localizado na cidade de Cajazeiras – PB, após autorização com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram utilizados roteiros questionários subjetivos e objetivos onde os participantes tinham total liberdade para expressar suas opiniões a partir de questões que foram levantadas sobre o cotidiano. A coleta foi feita de forma individual entre os dias 07 e 16 de maio de 2013. A análise das questões subjetivas foi feita qualitativamente a partir dos relatos dos participantes, utilizando da técnica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), proposta por Lefevre e Lefevre (2003). O questionário sócio-demográfico será analisado quantitativamente através da estatística descritiva utilizando-se o programa SSPS. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dos 22 idosos, possuíam idade entre 60 e 85 anos. Sobre o estado civil observou-se o seguinte resultado 15 dos entrevistados são casados e 04 viúvos e 03 separados. Em relação a religião constatou-se que 21 são católicos e 01 evangélico. Também foi constatado em relação a moradia que dos entrevistados 08 reside com a esposa, 06 residem com esposa e filhos, 06 com outras pessoas e 02 com os filhos. Com relação ao uso de medicamentos a maioria no total de 15 participantes ingere medicamentos e 07 não fazem uso de medicamentos.

Prosseguindo com o processo investigativo, foi perguntado aos participantes como os mesmos avaliavam sua memória. Diante dos relatos, obteve-se duas ideias centrais. **Compreensão de normalidade:** *“Eu considero minha memória boa,*

apesar de estar com 74 anos. Para mim está normal, porque até hoje quem sou eu quem resolve as coisas da minha casa.” **Dificuldade na memorização:** *“Razoável, tem hora que está desequilibrada a idade não permite está todo tempo consciente em si. Não está muito boa porque estou num esquecimento muito grande vou comprar as coisas e não me lembro.”*

Os dados demonstram que na velhice a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios é a mais afetada. Para Ramos (2003), qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos pode ser capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, certamente será considerada uma pessoa saudável. Contudo, para alguns o déficit da memória chega com maior brevidade.

Tais dificuldades podem ser observadas nos discursos que seguem. Os quais apresenta as ideias centrais das respostas dos idosos frente a descrição das atividades por eles desenvolvidas, antes buscar o serviço de saúde. Evidenciando, **Dificuldade de descrição da rotina:** *“Algumas coisas eu me lembro outras não. Não lembro porque eu passo o dia dormindo porquê que trabalho a noite. Tem hora que fico atordoado.”* As atividades de rotina já não são mais exercidas com facilidade, assim alguns fatores podem dificultar e ao mesmo tempo facilitar a perda de memória. Aqui apresentada a mudança de rotina diurna para noturna. O sono é muito importante para que tudo ocorra em conformidade, o nosso cérebro necessita de descanso para efetivar as demandas exigidas pelo dia a dia. Ter uma boa noite de sono é primordial para todos nós. Sendo que nos idosos há uma fragilidade quanto ao sono, as pessoas que se encontram nessa fase apresentam disfunções. Ocasionalmente **Desgaste na apreensão da memória:** *“Eu coloco uma panela no fogo, eu quem faço a comida aí eu esqueço a panela no fogo e fica lá gastando gás.”* Contudo, também é notório que, para além dos distúrbios do sono, outras patologias afetam a memorização na pessoa idosa, ficando para o idoso a fixação da memória de tempos passados, como mostra a ideia central, a qual traz a **associação com a memória antiga:** *“Bom, eu sei todos os meus compromissos, mais tenho mais facilidade de lembrar as coisas quando eu era criança. No caso do dia eu não esqueço não, mais se passar um mês ou dois eu esqueço. É mais fácil eu lembrar das coisas quando eu tinha 10 anos.”* Denominada memória episódica.

Para Hamdam; Bueno (2005). A memória episódica é relativa a lembrança de coisas e eventos associados a um tempo ou lugar em particular. Tendendo a ser

afetada com o avanço da idade, e está relacionada à dificuldade de atuar no ambiente mais do que no aprendizado.

Posteriormente os participantes foram indagados quanto a avaliação dos seus familiares em relação à memória, diante das respostas gerais pode-se identificar duas ideias centrais fundamentadas pelos discursos que seguem: **Avaliação positiva:** *“Elas falam que está boa, ninguém reclama não. Avaliam de forma regular, positiva.”* **Perda associada à patologia:** *“Bom, é o seguinte, antes falavam da minha memória. Eu não lembro quase nada por causa da doença.”*

O avançar da idade acarreta algumas alterações fisiológicas e cognitivas. Na primeira ideia central os participantes apresentam que a avaliação dos familiares, quanto a sua memória, é de forma positiva. Contudo uma outra parcela da amostra expressa uma avaliação familiar negativa, de modo que a perda da memória associada às doenças, esta determinada pela dificuldade de apreensão das lembranças recentes.

Segundo Parente, Saboskins, Ferreira, Nespoul; (1999) a, falhas na memória é a mais frequente queixa de dificuldade cognitiva durante o envelhecimento. Entretanto, de um lado, podem ser apenas resultado de alterações emocionais como depressão e ansiedade e de outro, pode ser um dos primeiros sinais de processos degenerativos, os mais comuns, as demências.

Com intuito de averiguar a retenção da memória de curto prazo indagou-se aos participantes se os mesmos lembravam-se da primeira pergunta feita no início da entrevista. Após a análise das respostas chegou-se as ideias centrais. **Memória preservada:** *“Perguntou quantos anos eu tinha, se eu podia participar da pesquisa. A primeira pergunta que você fez, se minha memória é boa.”* **Evidencia de déficit de memória:** *“Não lembro. Eu não prestei atenção, muitas coisas eu lembro, mais eu fico aperreado por que não lembro. Deixa eu pensar, não estou lembrando nada.”*

Uma parcela dos participantes responderam com êxito a pergunta feita em questão: *O senhor(a) lembra-se da primeira pergunta que fizemos?* De acordo com que fora citado a memória de curto prazo retém informações de forma breve, visto que nos idosos aqui relatados alguns expressam consideravelmente as ideias. Porém outra parcela dos participantes evidencia uma perda de memória, caracterizada pela dificuldade em recordar o questionamento feito quando do início da coleta de dados. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O processo de envelhecimento é natural e inevitável na vida de qualquer ser humano e tem recebido cada vez mais

atenção dos diversos segmentos e setores da sociedade, considerando sua real e inegável importância. Esta fase é arrefecida de possibilidades de disfunções orgânicas, desde as relacionadas às questões motoras, quanto às alterações cognitivas, afetando a memória.

Vale ressaltar que com o avançar da idade, o idoso apresenta potencial perda da memória de curto prazo. Porém, diante dos seus relatos, lembram fatos ocorridos há anos, evidenciando a memória episódica preservada. Cabe ainda expor, que as relações familiares apresentam-se fragilizadas, visto que foi apontada por alguns idosos, a inobservância de alterações da memória, caracterizando descaso com as condições de saúde dos mesmos, pois ficou claro no estudo que, em alguns casos, a perda de memória está associada a doenças crônicas e/ou degenerativas.

REFERÊNCIAS

- PARENTE, M. A. M. P. SABOSKINSK, A. P. FERREIRA, E. NESPOULUS, J. L. **Memória e compreensão da linguagem no envelhecimento**. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4651/2568>. Acesso em: jun/2013.
- RAMOS, L. R. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso**. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>. Acesso em: jun/2013.
- AMORIM, M. A. B.V. História, memória, identidade e História Oral. **Rev. Elet. de Ciências Jurídicas e Sociais da Universidade Cruzeiro do Sul**. São Paulo. v. 1, n. 2, jan./jun. 2012. Disponível em: http://revistapos.cruzeirodosul.edu.br/index.php/jus_humanum/article/viewFile/75/53 Maria. Acesso em: abr. 2013.
- ATKINSON, R. L. et al. **Introdução à Psicologia**. 13ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- HAMDAN, A. C; BUENO, O. F. A. Relações entre controle executivo e memória episódica verbal no comprometimento cognitivo leve e na demência tipo Alzheimer. **Estudos de Psicologia**, 2005. v.10 n.1 p. 63-71.
- MEACHAM, J. A; KUSHNER, S. A. A., Prospective Remembering and Performance of Planned Actions.1980. In: PARENTE, M. A. M. P; et al. **Memória e compreensão no envelhecimento da linguagem**. Est. Interdiscipl. Envelhec. v. 1 p.57-76. Porto Alegre, 1999. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/viewFile/4651/2568>. Acesso em: mai. 2012.
- LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa**. Caxias do Sul: Educs, 2003.
- MYERS, D. G. **Explorando a Psicologia**. 5ed. Rio de Janeiro: LTC editora, 2003.
- WEINTEN, W. **Introdução à Psicologia: temas e variações**. 4ed. São Paulo: Cengage Learning, 2008.