

## O QUE PASSOU, NÃO PASSOU SEM DEIXAR MARCAS: A MEMÓRIA NO IDOSO. Educação em Saúde

Suênia Maria Silva de Medeiros<sup>1</sup>; Everson Rener Marques dos Santos<sup>2</sup>; Elainy Maria Dias de Medeiros<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculdades Integradas de Patos, irsuenia@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdades Integradas de Patos, eversonrener@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdades Integradas de Patos, elainy.de@bol.com.br

**INTRODUÇÃO:** Durante toda nossa vida, acumulamos informações que são determinantes para esclarecer quem somos e o porquê nos comportamos de formas diferentes uns dos outros. O envelhecimento revela transformações nos indivíduos, sejam da ordem psicológica, social, física ou mesmo, dos aspectos neuropsicológicos. Com as altas taxas de depressão e demências, os idosos podem sofrer com a emergência de déficits cognitivos, alterações na memória, linguagem, funções executivas, além de gnosias e praxias que podem incidir, diretamente, em sua autonomia (ALVES et al, 2014). Faz-se necessário salientar o fato de que a memória do idoso, tanto no âmbito teórico quanto prático apresentam a mesma como uma evocação pura “onírica” do passado. Todavia, ao lembrar o passado o idoso não está descansando, por um instante, das mazelas e inércias cotidianas e tampouco está se empregando fugitivamente às fantasias ou sonhos, ele está se ocupando consciente e atentamente do próprio passado, da substância mesma da sua vida, que conforme relatado com saudosismo pelos institucionalizados aparece como momento único e insubstituível, e ainda que ocorram falhas na memória estes recorrem mesmo que vagamente às lembranças daquilo que existiu e hoje se mostram apenas como lacunas (ALVES et al., 2014). A percepção que idosos têm acerca de sua memória tem sido apresentada como um possível preditor do declínio cognitivo, particularmente no que se refere à própria memória. A importância da discussão sobre o papel da percepção individual de memória (ou da meta memória) em idosos reflete-se na extensa literatura sobre o assunto. Mediante o exposto questiona-se: a idade quando somada a outras variáveis influencia no declínio da memória? Fatos ocorridos, momentos guardados, traumas sofridos, entre outros eventos marcam a história de cada pessoa, e ao chegar a uma idade mais avançada reflete-se na história de vida e das memórias que temos do passado. O déficit amnésico é uma das alterações cognitivas que mais afeta as pessoas idosas (SOARES et al, 2013). Sendo a idade, considerada um dos fatores de relevo nas alterações de memória, inclusivamente pelas próprias pessoas idosas. A investigação tem mostrado que existem outros fatores além da idade que afetam a memória das pessoas idosas.. As marcas do passado podem ser determinantes cruciais para a compreensão do processo memorial do idoso, podendo representar um prejuízo incondicional à saúde mental e física do indivíduo além de constituir-se fator de risco para o declínio cognitivo de memória. Para tanto, o presente estudo objetiva elucidar fatores que desencadeiam a perda da memória do idoso e suas implicações para o bem estar desse indivíduo.

**MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de caráter bibliográfico de natureza descritiva, realizado mediante a busca no acervo bibliográfico das Faculdades Integradas de Patos (FIP), revistas eletrônicas e artigos científicos disponíveis no Portal de Pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), compilando publicações na base de dados da Literatura Latino-americanas e do Caribe (LILACS), no Banco de Dados SciELO – Scientific Electronic

Library, publicados entre 2013 e 2017, utilizando-se como critério de inclusão a temática pertinente ao tema e excluindo obras estrangeiras. A população foi composta por 10 publicações, extraindo uma amostra de 5 artigos através dos descritores: (Desc: Idoso, Memória, Qualidade de vida)

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Atualmente no Brasil, existem aproximadamente, 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, representando 10 % da população Brasileira. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, este número estará aumentado em quinze vezes, nos anos de 1950 a 2025, enquanto a população total em cinco. Em 2025, estima-se que a população de idosos no Brasil, alcance a marca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade, e a mundial cresçam 2,4% ao ano (OLIVEIRA; PIMENTEL, 2015). Do ponto de vista demográfico, o envelhecimento encontra-se relacionado ao aumento do tempo vivido; Paralelamente à evolução cronológica, coexistem fenômenos de natureza biopsíquica e social, importantes para a percepção da idade e do envelhecimento (ALVES et al., 2014). As ações concernentes ao apoio e garantia de melhor qualidade de vida para aqueles que já viveram muito tem crescido no intuito de suprir as novas necessidades dos já velhos; as ações que tem como alvo a população idosa abrangem as mais diversas áreas, podendo ir desde a sexualidade, ao relacionamento com a sociedade e família, até mesmo o mercado de trabalho que hoje já tem aberto porta para aqueles que têm em sua trajetória de vida anos a fio de experiência de como lidar com as mais diversas situações. Para tanto a importância de se ter consciência do passado é, na atualidade, um determinante significativo no que tange a maior qualidade de vida do idoso. Assim sendo, os reflexos de sua história são marcas de aprendizado para os próprios idosos e também para os mais jovens, quando a memória do passado serve para compreensão do que foram e do que tornaram-se para a sociedade. (MOTHES et al, 2016). A designação genérica “memória” refere-se à capacidade de reproduzir ou recordar conteúdos vivenciados ou aprendidos. Existem, contudo, muitos tipos de memória e a sua classificação permanece como objeto de discussão e mudança. A memória pode ser classificada pelo seu conteúdo (explícita vs. implícita), duração (curta e longo prazo) e natureza (e.g., verbal, olfativa ou visual). É uma ideia corrente que a memória (genericamente designada) vai diminuindo com a idade. Acrescente-se que os estudos com pessoas idosas verdadeiramente saudáveis têm indicado que as perdas cognitivas não são consideráveis no envelhecimento normal. Entre essas perdas, são descritas as dificuldades em recordar nomes, em “encontrar” palavras e os esquecimentos de tarefas projetadas momentos antes (Espírito-Santo et al., 2016). A memória é vista como o momento de desempenhar a alta função da lembrança, cresce a nitidez e o número das imagens de outrora, e esta faculdade de lembrar exige um espírito desperto, a capacidade de não confundir a vida atual com a que passou, de reconhecer as lembranças e opô-las às imagens do aqui e agora. Não existe evocação sem uma inteligência do presente, de maneira que um homem não sabe o que ele realmente é se não for capaz de deslocar-se das determinações atuais; logo: a transmissão de experiência ocorre através de gerações, podendo ser observada em atitudes, crenças, conhecimentos e outros aspectos norteadores da cultura (ALVES et al, 2014). De fato vários fatores podem ser desencadeadores para a acentuação da perda de memória, considerando as diferenças de sexo principalmente, percebe-se que o maior declínio na memória recente é de significativa evidência além de fatores como a convivência de entes próximos ao idoso. Para SILVA (2016), Com frequência observar-se idosos que não recordam de passagens

cotidianas, mas lembram com exatidão de situações ocorridas há muitos anos. Isso acontece porque a memória se desloca com mais facilidade para evocações passadas devido ao seu significado especial, ficando o registro do dia a dia dificultado pelo desgaste cognitivo, comum da idade, e, sobretudo, pelo valor que lhe é atribuído. Os processos cognitivos compensatórios, feitos durante o processo de envelhecimento, são usados com êxito pelos idosos para manterem-se as representações de memória operacional. É possível com o treino de memória existir uma plasticidade cognitiva, compensando os déficits cognitivos; o treino desperta as habilidades em desuso, possibilitando o indivíduo conseguir uma melhora na capacidade de memorização, independente da estratégia utilizada no treino. Quanto maior o problema de memória, maior será a eficácia do treino (OLIVEIRA; PIMENTEL,2015). As atividades físicas são consideradas uma estratégia de não utilizar os medicamentos para tratamento de transtornos psicológicos. As atividades físicas em relação aos medicamentos não provocam efeitos colaterais, melhora a autoestima, autoconceito, autoconfiança, redução da ansiedade, minimizam a insônia e o equilíbrio emocional; os idosos que praticam atividades físicas são mais auto motivados e tem um sentimento maior de capacidade, o que resulta na melhor eficácia no combate as amnesias.

**CONCLUSÕES:** Compreende-se, diante desta abordagem que ações de prevenção de declínio cognitivo e a preservação da memória operacional são cruciais para a manutenção da funcionalidade, bem estar biopsicossocial e melhor qualidade de vida do idoso.

**Palavras-Chave:** Memória. Envelhecimento Humano. Qualidade de vida

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. ALVES, Keila das Dores; OLIVEIRA, Laura Aparecida Gomes; ROCHA, Alexandre Ricardo Damasceno. RESGATE DA MEMÓRIA COMO FUNÇÃO SOCIAL: ENVELHECIMENTO E INSTITUCIONALIZAÇÃO. **Revista Intercâmbio**, v. 5, p. pág. 139-151, 2014.
2. CORDEIRO, Juliana et al . Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 3, p. 541-552, Sept. 2014 .
3. H., Pena, I. T., Garcia, I. Q., Pires, C. F., Couto, M., & Daniel, F. (2016). Memória e envelhecimento: Qual o real impacto da idade?. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, 2(2), 41-54.
4. MOTHEs, Luiza; IRIGARAY, Tatiana Quarti; BOURSCHEID, Fábio Rodrigo. Memória em idosos: relação entre percepção subjetiva e desempenho em testes objetivos. **Estudos de Psicologia (PUCCAMP. Impresso)**, 2016.
5. OLIVEIRA, Rafael Campos de; PIMENTEL, Luciana Cristina. MEDIDAS PARA EVITAR OU MINIMIZAR A PERDA DE MEMÓRIA EM IDOSOS. **Brazilian Journal of Health**, v. 3, n. 2, 2015.
6. SOARES, Edvaldo et al. Projeto Memória e envelhecimento humano: reabilitação cognitiva em idosos institucionalizados. **CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**, 7., 2013, Águas de Lindólia. Anais... São Paulo: PROEX; UNESP, 2013, p. 09729