

## **MEMÓRIA, ENVELHECIMENTO e QUALIDADE DE VIDA: A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA COGNITIVA**

RONDINA, R.C. Profa. Dra. Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho  
(UNESP, Marília, SP) . e-mail. rcassiar@terra.com.br

DÁTILLO, G.M.P.A. Profa. Dra. Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho  
(UNESP, Marília, SP)

### **RESUMO**

A preocupação com o envelhecimento vem aumentando nos últimos decênios no mundo todo, diante do aumento progressivo na expectativa de vida da população. Pesquisadores vêm desenvolvendo trabalhos de natureza diversa, com a finalidade subsidiar a atuação de profissionais na área de Gerontologia no sentido de promover a autonomia, a preservação das funções cognitivas e assim, contribuir para o envelhecimento saudável. Este artigo apresenta uma revisão da literatura sobre memória e envelhecimento, na perspectiva da Psicologia Cognitiva. A bibliografia contém estudos enfocando temas diversos, nesse sentido. Um número significativo de trabalhos vem sendo empreendidos com o objetivo de investigar mecanismos e benefícios do treino em memória, em idosos saudáveis e / ou com comprometimentos cognitivos. Um conceito que merece destaque em estudos dessa natureza é o estudo de aspectos ligados à meta-mória. Contudo, ainda há relativamente poucos estudos controlados sobre o assunto.

**PALAVRAS CHAVE:** memoria, envelhecimento, psicologia cognitiva

### **ABSTRACT**

The concern with aging has increased in recent decades throughout the world, before the gradual increase in life expectancy of the population. Researchers have been developing a diverse in nature, in order to subsidize the activities of professionals in the field of Gerontology to promote autonomy, preservation of cognitive functions and thus contribute to healthy aging. This article presents a review of the literature on memory and aging from the perspective of cognitive psychology. The bibliography contains studies focusing on different subjects, in this sense. A significant number of works have

been undertaken in order to investigate mechanisms and benefits of training on memory in healthy elderly and / or cognitive improvement. A concept that deserves attention in such studies is the study of aspects of meta-memory. However, there are still relatively few controlled studies on the subject

**KEY WORDS:** memory, cognitive psychology.

## 1- INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional no Brasil e no mundo é uma realidade sem retrocessos. As pessoas estão vivendo mais e, em visto disso, torna-se necessário cuidar para que essa maior longevidade transcorra com qualidade de vida tanto para o idoso como para seus familiares (DÁTILLO, 2002). Tem-se constatado que as pessoas envelhecidas, mesmo as que possuem saúde, debilitam-se paulatinamente devido às alterações fisiológicas que acontecem com a avanço da idade e limitam as funções do organismo, tornando-as cada vez mais predispostas à dependência para a realização do auto-cuidado, à perda da autonomia e da qualidade de vida. (MARIN, 1990). Segundo Chelala (1992), pode-se considerar país envelhecido aquele que apresenta, na sua população geral, 7% ou mais de idosos. Essa é uma tendência mundial, destacando-se poucos países que não atingiram esse patamar no ano de 2000. Países desenvolvidos, como os da Europa e da América do Norte, já atingiram uma porcentagem de 18,8% e 15,7% de idosos na população geral, respectivamente.

Estudos têm mostrado que a preocupação com a velhice vem aumentando no mundo todo nos últimos decênios devido à constatação do aumento da média de vida da população, atribuído às melhores condições sanitárias, à profilaxia de doenças, ao surgimento de novas drogas e ao planejamento familiar. (GOMES & FERREIRA, 1985; BURNSIDE, 1979; BERQUÓ & LEITE, 1988; RAMOS *ET AL.*, 1987).

As repercussões sociais decorrentes do envelhecimento foram historicamente mais reconhecidas em países desenvolvidos, onde o

crescimento da população idosa ocorreu, predominantemente, no século passado. Há, contudo, um fenômeno global que se observa a partir dos anos 80 do século vinte: mais da metade das pessoas que atingem a idade de 60 anos vive em países do terceiro mundo e, até 2025, prevê-se que três quartos da população idosa do mundo estarão vivendo em países menos desenvolvidos. (veras, 1994).

No Brasil, a expectativa de vida ao nascer, ao longo do século 20, alterou-se de modo significativo. no início desse século, essa era de 33,7 anos, tendo atingido 43,2 anos em 1950. No decorrer da década imediatamente posterior, tal expectativa de vida aumentou, passando para 55,9 anos. na década de setenta, passou a 57,1 e, em 1980, atingiu 63,5 anos. (GOMES & FERREIRA, 1985; VERAS, 1994).

A expectativa de vida do brasileiro atualmente é de 68,4 anos e as pessoas com mais de 60 anos representam 8% da população contra 4% na década de 40 do século 20, segundo o instituto brasileiro de geografia e estatística, (IBGE, 1999). Para o ano de 2005, estima-se que a esperança de vida do brasileiro seja de 72 anos conforme, Saad (1991) e que as pessoas com mais de 60 anos perfaçam um total de 15% da população. (NERI & SILVA, 1993).

Pode-se justificar no Brasil o aumento da longevidade através de dados referentes à diminuição na taxa de fecundidade e à elevação da esperança de vida ao nascer. Até 1950 a taxa de pessoas com mais de 60 anos, nos países em desenvolvimento, era de 4%. em 1970, passou para 5,1%; em 1980, para 6,1%, e hoje é de 7,2%. a projeção populacional para o ano de 2005 é de 15% de idosos contra os 17% que deverão existir nos países desenvolvidos. (NERI, 1993). No Brasil, como o processo de migração para os grandes centros vem ocorrendo de forma acentuada nas últimas décadas os idosos permanecem no local de origem, enquanto os mais jovens, em fase produtiva, vão para os grandes centros à procura de melhores condições de vida, o que acentua o problema de solidão e as dificuldades financeiras deles.

Frente a todas essas transformações, constata-se ainda mudanças epidemiológicas como substituição das causas principais de morte por doenças parasitárias de caráter agudo pelas doenças crônico-degenerativas

(diabetes, acidente vascular cerebral, neoplasias, hipertensão arterial, demência senil e outras) que se transformam em problemas de longa duração e envolvem, para atendimento adequado, grande quantidade de recursos materiais e humanos. (BRODY, 1985; LESSA, 1990).

As alterações fisiológicas ocorridas com o avanço da idade limitam as funções do indivíduo e o predispõem à dependência para a realização de seu auto-cuidado, à perda da autonomia e qualidade de vida, o que o faz necessitar de ajuda, geralmente de seus familiares.

Nos anos 80 e 90, segundo Baltes (1994), ocorreu uma grande busca de estudos em direção ao potencial de desenvolvimento da velhice, dando início a pesquisa sobre otimização das capacidades latentes dos idosos. Como o envelhecimento, enquanto processo de vida, ocorre em nível coletivo e individual e a família é a fonte primária de suporte social, esta constitui um sistema informal de cuidado à pessoa idosa. (PELZER, 1996).

É possível notar, no cenário científico contemporâneo, um interesse crescente pela melhoria na qualidade de vida dos idosos. Destacam-se os esforços dos pesquisadores, em especial, no âmbito da saúde mental e funções cognitivas. É de se ressaltar os avanços na área da neurociência cognitiva.. Nesse sentido, esforços vêm sendo empreendidos no sentido de desenvolver estudos que possibilitem o entendimento da relação entre cognição e envelhecimento, de modo a subsidiar o estabelecimento de estratégias de intervenção para melhoria na qualidade de vida dos idosos. Alguns dos temas mais investigados nessa ampla área de estudos são a memória e a resolução de problemas. Contudo, ainda há relativa escassez de estudos brasileiros sobre o assunto. O presente trabalho apresenta uma revisão da literatura sobre o assunto, destacando estudos experimentais no âmbito da neurociência cognitiva , destinados melhoria dos processos de memorização em idosos

## **2- CONTEÚDO**

A Psicologia cognitiva surgiu no decorrer da década de 60, principalmente a partir das pesquisas dos psicólogos Ulric e Neisser. Inicialmente, os pesquisadores concentraram o interesse em investigar, através de experimentos de laboratório, uma ampla variedade de temas, como linguagem, memória, percepção, formação de conceito, pensamento e demais atividades mentais relacionadas. Um dos pressupostos norteadores do trabalho naquele momento foi a chamada “metáfora do computador”; ou seja, a premissa seria a de que a mente humana poderia ser comparada a um computador, sendo capaz de receber do ambiente e processar grande quantidade de informação, compilar, manipular, armazenar e recuperar os dados. Um dos principais objetivos da psicologia cognitiva, nessa perspectiva, seria então o de descobrir como a mente processa a informação (SCHULTZ E SCHULTZ, 2005).

Com o passar das décadas, o escopo dessa área do conhecimento vêm passando por sucessivas transformações. A Psicologia Cognitiva atualmente pode ser caracterizada como “o estudo de como as pessoas percebem, aprendem, lembram-se algo e pensam sobre as informações” (Sterneberg, 2008). Diferentes métodos de pesquisa são adotados nesse sentido, como experimentos de laboratório controlados, auto-avaliações, estudos de caso, observações naturalistas, psicobiologia, simulações de computador e inteligência artificial (Sternberg, 2008). É importante ressaltar que a Psicologia Cognitiva é uma das disciplinas mais importantes da grande área de estudos conhecida como Ciência Cognitiva, disciplina composta por estudos transdisciplinares, que congrega idéias e métodos de áreas distintas, como a psicobiologia, a inteligência artificial, a robótica, a filosofia, a linguística e a antropologia, as neurociências, entre outras (Wainer et al., 2004; Sternberg, 2008). A aproximação entre a Psicologia Cognitiva e as Neurociências resultou no surgimento de uma disciplina conhecida como Neurociência Cognitiva. Entende-se por neurociência cognitiva “o campo de estudos que vincula o cérebro e outros aspectos do sistema nervoso ao processamento cognitivo e, em última análise, ao comportamento” (Sternberg, 2008). Um número crescente de estudos como focos diversos vem sendo desenvolvidos nessa perspectiva.

Atualmente, os processos de atenção, percepção e memória e sua inter-relação, bem como a resolução de problemas, estão entre os temas mais pesquisados no âmbito da Psicologia Cognitiva. Em especial, os estudos sobre a relação entre memória e envelhecimento vem sendo alvo de estudo entre pesquisadores, interessados na promoção de saúde e qualidade de vida na terceira idade. Entende-se por memória, o *“meio pelo qual mantemos e acessamos nossas experiências passadas para usar a informação no presente (...) como processo, a memória se refere aos mecanismos dinâmicos associados com armazenagem, retenção e acesso à informação sobre a experiência passada* (Sternberg, 2008).

De forma geral, a literatura sobre o assunto identifica três operações comuns de memória: codificação, armazenagem e recuperação, sendo que cada uma dessas operações refere-se a uma etapa de processamento da memória. Na codificação, os dados sensoriais são convertidos em representações mentais. Na armazenagem, as informações codificadas na memória são mantidas; por outro lado, a recuperação se refere ao processo de resgate ou utilização das informações armazenadas na memória (Weiten, 2002; Sternberg, 2008).

No processo de codificação, ocorre a formação de um código na memória. Trata-se de um processo ativo, que requer atenção seletiva (Weiten, 2002). No processo de armazenagem, a informação é mantida na memória. Há diferentes teorias sobre como esse processo ocorre. O modelo mais conhecido postula que existem três tipos de armazenagens na memória: memória sensorial, de curto prazo e de longo prazo (Weiten, 2002; Sternberg, 2008). A memória sensorial é aquela que preserva a informação em sua forma sensorial original por um curto espaço de tempo; em geral, alguns segundos. Por outro lado, a memória de curto prazo refere-se a um armazenamento de capacidade limitada, que pode reter a informação até por 20 segundos, aproximadamente, salvo em caso de reprocessamento da informação. Finalmente, a memória de longo prazo é um depósito que pode manter a informação por longos períodos de tempo (Weiten, 2002; Sternberg, 2008).

No processo de resgate, a informação é buscada na memória. As falhas no processo de recuperação configuram-se em processo de

esquecimento. O esquecimento pode ser causado por deficiências na codificação, armazenamento, resgate ou por associação de falhas em alguma dessas etapas (Weiten, 2002).

Diferentes estudos vêm sendo empreendidos no sentido de entender os processos de memorização e esquecimento em idosos, bem como sua interação com outros processos cognitivos, como atenção, ou percepção, de modo a subsidiar alternativas de cunho preventivo e /ou terapêutico para melhoria da qualidade de vida dessa população. A literatura como um todo, contém estudos enfocando temas diversos, como a relação entre atividade física e memória (Gonçalves et al.2006) ; também há trabalhos sobre a associação entre aspectos cognitivos, como auto – eficácia, entre outros, envolvidos no processo de memorização (Yassuda et. al. 2005; Benides, 2006). Um número crescente de trabalhos vem sendo empreendidos com o objetivo de investigar mecanismos e benefícios do treino em memória, em idosos saudáveis e / ou com comprometimentos cognitivos. De forma geral, estudos como esses buscam conhecimentos para subsidiar a atuação de profissionais de áreas diversas, no sentido de promover a autonomia, a preservação das funções cognitivas e assim, contribuir para o envelhecimento saudável. (Yassuda et. al.2006; Almeida, Berger e Watanabe, 2007; Siqueira, 2006; Werlang, et al. 2008; Freire et al. 2007)

Um conceito que merece destaque em estudos dessa natureza é o de meta-mória. A meta-memória atualmente pode ser definida através de um conjunto de conceitos, como o conhecimento do indivíduo sobre os processos de memória, o monitoramento da própria memória, sentimentos, emoções e auto eficácia para memória (Yassuda, et al. 2005). Em especial, o estudo da influência de percepções, crenças e afetos negativos sobre a memória vem despertando o interesse dos pesquisadores. A principal hipótese, nesse sentido, é a de que em idosos, esses aspectos possam ter mais probabilidade de exercer um impacto negativo sobre o processo de memorização. Assim sendo, estudos vêm sendo efetuados no sentido de aumentar a auto eficácia dos idosos quanto ao processo de memorização (Yassuda, et al. 2005)

### 3- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura como um todo, sugere que os trabalhos envolvendo a melhoria e / ou recuperação da capacidade de memorização em idosos estão inseridos em um contexto de estratégias voltadas para a promoção de saúde e qualidade de vida na terceira idade. Assim, os trabalhos voltados para a prevenção de declínio cognitivo ou recuperação de funções cognitivas são fundamentais para a manutenção da autonomia e da capacidade funcional em idosos (Almeida et al. 2007).

Contudo, a bibliografia sugere que embora as perspectivas sejam promissoras nesse sentido, ainda há relativamente poucos estudos controlados sobre a eficácia dos procedimentos adotados. Mais estudos, principalmente envolvendo populações brasileiras, são necessários para subsidiar o trabalho de profissionais na área de Gerontologia.

### 4- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALMEIDA, M.H.M. et al. Memory training for the elderly: a health promotion strategy. **Interface – Comunic., Saúde, Educ.**, v.11, n.22, p.271-80, 2007.

BALTES, P.B. (1993). The aging mind: potentials and limits. **The Gerontologist**. Traduzido por A. L. Neri para publicação em **Gerontologia**, 1994, 2(1):pp.23-44.

Benites, D. **Auto-Eficácia Geral e Auto Relato de falhas de memória prospectiva e retrospectiva em adultos e idosos**. Dissertação de Mestrado em Psicologia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, 2006.



BERQUÓ, E.S. Algumas considerações demográficas sobre o envelhecimento da população brasileira. **Seminário Internacional Envelhecimento Populacional** – uma agenda para o final do século. Brasília, 1996.

BRODY, J. Lo que revela la investigación epidemiológica sobre las necesidades de salud del anciano. In: ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD. **Hacia el bienestar de los ancianos**. Washington, OPAS, 1985. p.122-133. (Publicación Científica, n.492).

BURNSIDE, I. M. (ed.). **Enfermagem e os idosos**. São Paulo, Andrei, 1979. 547p.

CHELALA, C. A. **La salud de los ancianos**: uma preocupação de todos. Washington, OMS/OPAS, 1992, 30p. (Comunicación para la salud, n.3).

DÁTILO, G.M.P.A. **A educação e orientação do cuidador de idosos dependentes**. Marília, 2002. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Filosofia e Ciências, Campus de Marília. p. 12-59.

FREIRE, R.P.; BALARDIN, J.B. ; CALDANA, F; SANTOS, C.M.; KREBS, L.C ; SOUZA, V.B.A ; SCHRÖDER, N; BROMBERG, E. Efeito de Estratégias de Codificação sobre a Memória Contextual em Idosos **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 21(2), 326-331, 2007.

GOMES, F. A. A.; FERREIRA, P. C. A. **Manual de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro, EBM, 1985. 361p.

GONCALVES, M.P.; TOMAZ, C.; SANGOI, C Considerações sobre envelhecimento, memória e atividade física . **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 101-108.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. J. B. G. E., 1999. In: **Folha de São Paulo**. 02 de dezembro de 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **I.B.G.E.**, 2010.

Disponível em :

[www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/tabela1\\_2.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/tabela1_2.shtm)>

Acesso em: 27 mar. 2010

LESSA, I. Doenças crônica-degenerativas. In: ROUQUAYROL, M.Z. **Epidemiologia e saúde**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1990. cap.14, p.411-420.

MARIN, M. J. S. **Preparando o idoso para a alta hospitalar**. Ribeirão Preto, 1999: 170 p. Tese de Doutorado, apresentada à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP – Departamento de Enfermagem Geral e Especializada.

NERI, A. L. Bem-estar e estresse em familiares que cuidam de idosos fragilizados e de alta dependência. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade moderna**. Campinas, Papyrus 1993, p.237-285. (Coleção Vira Vida).

NERI, A. L.; SILVA, E. B. N. Questões geradas pela convivência com idosos: indicações para programas de suporte familiar. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas, Papyrus, 1993, p.213-236. (Coleção Viva Vida).

NERI, A.L. (org). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papyrus, 1993. 285p.

PELZER, M. T. O processo de cuidar de idosos no âmbito da família. **Vittalle**, v.8, p.135-139,1996.

RAMOS, L. R., VERAS, R. P.; KALACHE, A. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Rev. Saúde Pública**, v.21, n.3, p.211-224, 1987.

STERNBEG, R.J. **Psicologia Cognitiva**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SAAD, P.M. Tendências e consequências do envelhecimento populacional no Brasil. **In a população idosa e o apoio familiar**. São Paulo: Seade, Informe demográfico, n.24, 1991.

SCHULTZ, D.P.; SCHULTZ, S.E. **Historia da Psicologia Moderna**. Trad. Da 8 ed norte americana. São Paulo: Thomson Learning, 2005.

SIQUEIRA, LA. **Estudo da memória de trabalho em adultos e idosos normais**. Dissertação de Mestrado Universidade Federal de Santa Maria, RS. 2006.

VERAS, R. P. **País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil**. Rio de Janeiro, Relume Dumará, 1994. 224p.

YASSUDA, M.S.; VALÉRIA BELLINI LASCA, V.B.; NERI, A. L. Instrumentos de Pesquisa sobre Memória e Envelhecimento **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2005, 18(1), pp.78-90

YASSUDA, M. S., BATISTONE, S. S. T., FORTES, A. G., NERI, A. L. (2006). Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 19 (3), 470-481.

WAINER, R; PERGHER, G.K.; PICCOLOTTO, N.M. Psicologia e Terapia Cognitiva: da pesquisa experimental à clínica. IN: KNAPP, P. (e col). **Terapia Cognitivo Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre, Armed, 2004. Pp 89-100.

WEITEN, W. **Introdução à Psicologia – temas e variações**. São Paulo: Cengage Learning, 2002.

WERLANG, M.C.; ARGIMON, I.I.L. STEIN, L M. Estratégias de Memória utilizadas por idosos para lembrarem do uso dos seus medicamentos. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**. V. 13, n.1, 2008.