

MEMÓRIA E ENVELHECIMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA COGNITIVA

RONDINA, REGINA DE CASSIA¹

DÁTILO, GILSENIR MARIA PREVELATO DE ALMEIDA²

MARCIO ROBERTO AGOSTINHO³

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: IDOSO. MEMÓRIA. 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

¹ Profa. Dra – Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho (Unesp, Marília). E-mail rcassiar@terra.com.br

² Profa. Dra – Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho (Unesp, Marília). E-mail gdatilo@marilia.unesp.br

³ Prof. Ms. – Faculdade de Ciências da Saúde de Garça – FASU/FAEF - ACEG E-mail psicologia@faef.br



studies is the study of aspects of meta-memory. However, there are still relatively few controlled studies on the subject

KEY WORDS: ELDERLY. MEMORY. COGNITIVE PSYCHOLOGY

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional no Brasil e no mundo é uma realidade. Diante disso, torna-se necessário desenvolver estratégias para que a maior longevidade das pessoas transcorra com qualidade de vida, tanto para o idoso como para seus familiares (DÁTILO, 2002). Segundo Chelala (1992), pode-se considerar país envelhecido aquele que apresenta, em sua população, 7% ou mais de idosos, sendo que poucos países não atingiram esse patamar até o ano de 2000. Países desenvolvidos, como os da Europa e da América do Norte, já atingiram percentuais entre 18,8% e 15,7% de idosos na população em geral. Segundo Mendes et al. (2005), estima-se que nos próximos 20 anos o número de idosos no Brasil poderá alcançar ultrapassar a casa de 30 milhões de pessoas, perfazendo 13% da população.

Ao envelhecer, as pessoas debilitam-se gradualmente, em decorrência das alterações fisiológicas que acontecem com o avanço da idade, limitando as funções do organismo. Isto faz com que, em geral, os idosos tendam mais a necessitar de auxílio para a realização de auto-cuidados, acarretando perdas na qualidade de vida (MARIN, 1990). Diante disso, é possível notar um interesse crescente em aumentar o número de estudos científicos direcionados ao desenvolvimento de potencial durante a velhice.

Nesse contexto, esforços vêm sendo empreendidos, por exemplo, no sentido de investigar a relação entre declínio cognitivo e envelhecimento, de modo a subsidiar a elaboração de estratégias de intervenção para melhoria na qualidade de vida dos idosos. Alguns dos temas mais pesquisados atualmente, 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, destacando estudos contemporâneos no âmbito da neurociência cognitiva, destinados melhoria dos processos de memorização em idosos.

DESENVOLVIMENTO

A Psicologia Cognitiva surgiu nos anos 60, principalmente a partir das pesquisas de Ulric e Neisser. Inicialmente, os estudiosos desse campo de pesquisa concentraram o interesse

em investigar temas como linguagem, memória, percepção, formação de conceito, pensamento e demais atividades mentais relacionadas, através de experimentos controlados. Um dos pressupostos dos pesquisadores naquele momento foi a chamada “metáfora do computador”; ou seja, a premissa de que o funcionamento da mente humana poderia ser comparado ao de um computador; sendo a mente capaz de receber do ambiente e processar grande quantidade de informações, além de compilar, manipular, armazenar e recuperar os dados. Um dos principais objetivos da psicologia cognitiva, 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 passou por 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 enfoques e estratégias de pesquisa vêm sendo utilizados, como experimentos de laboratório controlados, auto-avaliações, estudos de caso, observações naturalistas, simulações de computador e inteligência artificial, entre outros (STERNBERG, 2008).

A Psicologia Cognitiva é uma das disciplinas centrais que compõem uma ampla área de estudos transdisciplinares, conhecida como “Ciência Cognitiva”. A Ciência Cognitiva congrega idéias e métodos de pesquisa de áreas distintas, como Psicobiologia, Inteligência Artificial, Robótica, Filosofia, Linguística, Antropologia, 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, que é caracterizada como “*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).

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



PSICOLOGIA

FAIF - Garça

Revista Eletrônica Científica

dinâmicos associados com armazenagem, retenção e acesso à informação sobre a experiência passada (STERNBERG, 2008).

A literatura sobre o assunto identifica três operações comuns de memória: codificação, armazenagem e recuperação, que compõem as etapas de processamento. 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 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). Durante a 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: memória sensorial, de curto prazo e de longo prazo. A memória sensorial 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 - a retenção da informação até por 20 segundos, aproximadamente, salvo em caso de reprocessamento da informação. Finalmente, a memória de longo prazo é como um depósito; podendo 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, biológicos e/ou emocionais. A literatura contém estudos enfocando temas diversos, como a relação entre atividade física e memória (GONÇALVES et al. 2006). Há também trabalhos sobre a associação entre fatores cognitivos, (como por exemplo a auto-eficácia) envolvidos no processo de memorização (YASSUDA et al. 2005; BENITES, 2006). Investiga-se ainda, mecanismos e benefícios do treino em memória em idosos saudáveis e / ou com comprometimentos cognitivos. Trabalhos dessa natureza buscam conhecimentos para

subsidiar a atuação de profissionais de áreas diversas, no sentido de promover a autonomia dos idosos, a preservação das funções cognitivas e assim, contribuir para o envelhecimento saudável (YASSUDA et al. 2006; ALMEIDA, et al. 2007; WERLANG, et al. 2008).

Um conceito que merece destaque 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. Em especial, a influência de percepções, crenças e afetos negativos sobre a memória vem despertando o interesse dos pesquisadores. A principal hipótese é a de que em idosos, essas variáveis possam ter mais probabilidade de exercer um impacto negativo sobre o processo de memorização. Pesquisas vêm sendo efetuadas, no sentido de aumentar a auto-eficácia dos idosos durante o processo de memorização (YASSUDA, et al. 2005).

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 esforços voltados para a promoção de saúde e qualidade de vida na terceira idade. Considera-se que a prevenção do declínio cognitivo e/ou a recuperação de funções cognitivas são aspectos essenciais para a manutenção da autonomia e da capacidade funcional em idosos (ALMEIDA et al. 2007). Contudo, embora as perspectivas sejam promissoras nesse sentido, a bibliografia sugere que ainda há relativamente poucos estudos controlados sobre o grau de eficácia dos procedimentos. Mais estudos, principalmente envolvendo populações brasileiras, são necessários para subsidiar o trabalho de profissionais na área de Gerontologia.

REFERENCIAS

ALMEIDA, M.H.M.; BEGER, M.L.M ; WATANABE, H.A.W. Memory training for the elderly: a health promotion strategy. Interface – Comunicação, Saúde e Educação, v.11, n.22, p.271-80, 2007.



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.

CHELALA, C.A. La salud de los ancianos: una preocupación 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.

GONCALVES, M.P.; TOMAZ, C.; SANGOI, C. Considerações sobre envelhecimento, memória e atividade física. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2006; 14(1): 101-108.

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.

MENDES, M.R.S.S.B; GUSMÃO, J. L.; MANCUSSI e FARO, A.C.; LEITE, R.C.O. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2005;18(4):422-6.

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

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

YASSUDA, M.S.; 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, Arned, 2004. 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*. 13(1), 2008, p.1.