

## ENVELHECIMENTO E MEMÓRIA: UM PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Ana Karen Martins de Oliveira (1); Núbia Silva Munhoz Pereira (2); Regina Irene Dias Moreira Formiga (3)

*Discente do curso de pós-graduação em psicodrama da Faculdade Sete de Setembro;  
ana-psi@hotmail.com<sup>1</sup>;*

*Discente do curso de psicologia do Centro Universitário de João Pessoa;  
nubiasmpereira@gmail.com<sup>2</sup>;*

*Docente do curso de psicologia do Centro Universitário de João Pessoa;  
reginaformiga@yahoo.com.br<sup>3</sup>;*

### RESUMO

Com o envelhecimento, as alterações cognitivas ocorridas especialmente na memória trazem consequências psicossociais que interferem diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa. Levando em consideração a importância da memória para o desempenho das Atividades da Vida Diária e que uma parcela da população com idade avançada se queixa de lapsos nesse sistema, esquematizou-se este programa de estimulação da memória para a pessoa idosa, baseado no Programa Cérebro em Forma das autoras Corinne L. Gediman e Francis M. Crinella, publicado no livro *Deixe seu Cérebro em Forma*. Teve como objetivo analisar os benefícios do referido programa de estimulação da memória. O programa foi realizado com 15 (quinze) pessoas idosas que foram escolhidas aleatoriamente e submetidas ao “Mini exame do estado mental”. Tratou-se de um estudo de campo do tipo quase experimental, com uso de pré-teste e pós-teste que foi desenvolvido em 10 (dez) encontros. A coleta de dados ocorreu na Primeira Igreja Batista de João Pessoa, onde foram aplicados cinco instrumentos. A análise dos dados foi feita através do programa SPSS 2.0, utilizando-se da estatística descritiva e comprovou que houve melhoria no funcionamento da memória e o grupo com idade entre 71 a 80 anos obtiveram um ganho maior quando comparados aos demais. Com base nos resultados encontrados, comprovou-se a eficácia dos exercícios de estimulação cognitiva, na melhora da memória, na melhor agilidade mental e no desempenho das atividades de vida diária (AVD’s).

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Memória, Estimulação Cognitiva.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento, para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2012), é um direito personalíssimo e a sua proteção, é um direito social, e é dever do Estado garantir à pessoa idosa proteção à vida e à saúde mediante a efetivação de políticas públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade. A garantia desses direitos está determinada na legislação com o advento do Estatuto do Idoso – Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, considerada uma das maiores conquistas da população idosa brasileira.

Em suas disposições preliminares, o artigo 2º, nos informa que, a pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para

preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

A esse respeito o Ministério da Saúde (BRASIL, 2007), preconiza que o envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva de reserva funcional dos indivíduos- senescência – o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência- senilidade. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo.

A literatura gerontológica expressa que o fenômeno da velhice é sequencial, cumulativo e individual, que acontece com as pessoas em momentos distintos, não devendo ser compreendido de maneira homogênea, afinal, cada pessoa envelhece de uma maneira. É notório que o envelhecimento cognitivo, tal qual o envelhecimento físico ocorre ao longo dos anos. Com o envelhecimento, as alterações cognitivas ocorridas especialmente na memória trazem consequências psicossociais que interferem diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa.

Diante dessa realidade, é preciso compreender que a velhice, longe de ser um problema, é uma conquista e permeia as nossas vidas. Em face desse processo natural do envelhecimento da população brasileira, é imprescindível a estimulação de novos hábitos que favoreçam o fortalecimento dos processos cognitivos, principalmente da memória recente e a habilidade para cálculos, tendo em vista que muitas pessoas idosas referem sentir dificuldade principalmente nestas funções.

Em tempos passados, acreditava-se que a perda da memória e os esquecimentos faziam parte do processo natural do envelhecimento, nos dias atuais, sabe-se através dos resultados de várias pesquisas, que se a memória for devidamente estimulada manter-se-á preservada por mais tempo, retardando os efeitos do envelhecimento nesse sistema. Nessa perspectiva e perante o aumento populacional de pessoas idosas, torna-se necessário uma atenção especial, no sentido de serem fomentadas possibilidades que favoreçam uma velhice bem sucedida.

Como as perdas cognitivas afetam diretamente a execução de suas atividades de vida diária, como, por exemplo, interagir socialmente, lembrar-se de tomar seus medicamentos nos horários corretos, assumir compromissos agendados, dentre outras, faz-se necessário estimulá-los a exercitarem suas memórias minimizando suas perdas.

Diante dessa realidade, essa pesquisa teve como objetivos analisar os benefícios da estimulação da memória na pessoa idosa, verificar se existe diferença no ganho de agilidade mental entre homens e mulheres após o programa de estimulação, identificar se os participantes que mantêm atividade laboral apresentaram um desempenho maior do que os que não mais estavam trabalhando, comparar e verificar entre as pessoas idosas que possuem idade de 60 e 70, com os de 71 a 80 anos, qual grupo apresentou melhor desempenho na memória.

## DESVENDANDO O PROCESSO PSICOLÓGICO DA MEMÓRIA HUMANA E O ENVELHECIMENTO

A memória é uma das mais importantes funções cognitivas do homem. É essa incrível habilidade que possuímos de armazenar informações e conhecimentos sobre nós mesmos e o mundo que nos cerca. Ela é a base para o desenvolvimento da linguagem, do reconhecimento das pessoas e dos objetos que encontramos todos os dias, para sabermos quem somos e para termos a consciência da continuidade de nossas vidas (GEDIMAN; CRINELLA, 2008).

O envelhecimento saudável promove qualidade de vida na pessoa idosa. E por saber que há um declínio gradual e subjetivo da memória no processo de envelhecimento, sua manutenção é importante na preservação da mesma, proporcionando conseqüentemente uma maior autonomia e independência do indivíduo.

Argimon e Stein (2005) apud Yassuda (2000), explicam que alguns fatores determinam a magnitude dos efeitos do envelhecimento sobre a memória, tais como a genética da pessoa, o nível educacional, o nível socioeconômico, o estilo de vida, ausência do tabagismo, atividades físicas e cognitivas frequentes, a acuidade visual e auditiva, relações sociais, entre outros fatores.

Para ter uma visão geral sobre o envelhecimento da memória humana, torna-se fundamental estudar os sistemas que sofrem os maiores declínios em função do envelhecimento. Dentre eles destaca-se a memória semântica que registra informações verbais, nomes de pessoas e lugares, descrições de acontecimentos, vocabulários, significados e normas semânticas e sintáticas de idiomas. Essa habilidade é pouco afetada pelo envelhecimento, e este é um dos resultados mais bem aceitos na literatura gerontológica e cognitiva. (RÖNNLUND et al., 2005 apud YASSUDA, 2006).

Por outro lado, à memória episódica, ou a capacidade de gerar informações sobre eventos ocorridos recentemente, parece bastante sensível ao envelhecimento. Por exemplo, se necessário memorizar uma lista de supermercado, as pessoas idosas terão um desempenho menor que os

jovens, ou se tiver que lembrar-se do que comeu no café da manhã ou, se trancou o carro quando o estacionou poderá ter dificuldade de lembrar-se, visto ser a memória episódica mais provável de se degenerar com a idade (YASSUDA, 2006).

Nessa perspectiva a autora supracitada, explica que existe uma diferença entre memória explícita e implícita. Na utilização da memória explícita o indivíduo tem consciência de que a tarefa envolve memorização; seja de textos ou imagens, essa memória é afetada de forma negativa ao longo do envelhecimento. No tocante a memória implícita, essa é preservada ao longo do envelhecimento, a pessoa não tem a consciência do processo de memorização.

Outro tipo de memória que utilizamos é a memória de procedimento, usada para realizar ações da rotina diária, que já se tornaram automáticas, por exemplo, escovar os dentes, dirigir o carro, dentre outras. Essas ações incluem habilidades motoras, hábitos e processos que, uma vez aprendidos, podem ser ativados sem esforço consciente. Enquanto que, a memória sensorial, segundo Yassuda (2006), corresponde ao registro inicial que fazemos da enorme quantidade de informações captadas pelos nossos sentidos durante a vigília. Depois, esse registro será transferido para a memória de curto prazo.

Na memória de longo prazo, se encontram informações gravadas por longos períodos de tempo, esta é mais estável e pouco atingida pelo envelhecimento. E na memória de curto prazo encontram-se nossos pensamentos e as informações a que estamos dando atenção no momento. A memória de curto prazo se subdivide em memória primária e memória operacional. A memória primária ou imediata diz respeito à manutenção passiva de poucos itens. A memória operacional, é responsável pela nossa capacidade de manter informações na memória e, usá-las na solução de problemas e na tomada de decisões (YASSUDA, 2006).

Considerando todas essas peculiaridades do funcionamento da memória entendido nos dias atuais, visto que tempos atrás o envelhecimento cognitivo era considerado pelos estudiosos como um processo universal e gradual de declínio. Observa-se que atualmente os pesquisadores buscam a possibilidade de reverter, ou pelo menos, compensar os danos cognitivos causados pelo envelhecimento; ao ensinar técnicas (ou estratégias) de memorização que possam aumentar a eficiência da gravação da informação em tarefas de memória episódica, por exemplo, em grupo de voluntários idosos que participam de programas de aprimoramento cognitivo.

Para se medir a intensidade desse declínio cognitivo é realizado uma avaliação cognitiva para a verificação de como se encontram os vários sistemas da memória. Para Yassuda (2006, p.1268), “a memória é um subsistema complexo e seus diferentes subsistemas se modificam de

maneira variada ao longo do processo de envelhecimento”. Alguns subsistemas de memória, por exemplo, a episódica e a operacional, são particularmente sujeitos a perdas em desempenho e em plasticidade na velhice, isso ocorre devido a diminuição da velocidade do processamento da informação, as mudanças no estilo de vida em decorrência de depressão, dentre outras explicações.

No paciente idoso, de acordo com Yassuda e Abreu (2006, p.1252),

“A avaliação cognitiva tem como um de seus objetivos principais diferenciar o envelhecimento normal do patológico, isto é, determinar se o desempenho observado em tarefas cognitivas está dentro da faixa da normalidade, para a idade e para a escolaridade do paciente, ou se este indica declínio além do esperado, o que poderia sinalizar indícios de comprometimento”.

Conforme expresso pela literatura, as principais funções cognitivas avaliadas são atenção, função executiva, a memória, as habilidades viso-espaciais e a linguagem. Em relação ao uso de estratégias utilizadas durante a aplicação do programa, Yassuda (2006, p.1250), diz que “alguns autores concluíram que os participantes memorizavam melhor após intervenção, pois assumem que os mesmos estão usando as técnicas mnemônicas ensinadas no programa” No entanto, outros autores explicam que pode ocorrer que os ganhos se verifiquem em função de uma maior concentração e atenção, diminuição da ansiedade ou ainda, devido a uma maior rapidez no processamento das informações, por parte dos participantes.

## PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA

Existe na literatura internacional uma grande quantidade de estudos sobre treino ou estimulação da memória, ao passo que no Brasil, esta linha de pesquisa ainda se encontra em fase inicial. Alguns estudos oferecem estimulação instantânea para melhoria do desempenho cognitivo. Geralmente, essas estimulações são executadas em diversas sessões, podendo levar de um a dois meses para sua aplicação, chegando alguns a se estenderem por até dois anos, sendo que o tempo das sessões varia de uma a quatro horas.

A esse respeito, Carvalho, Neri e Yassuda, (2010), dentre outros autores, expressam que são utilizadas várias metodologias na execução da estimulação e pesquisam seus efeitos na memória, se estes são específicos para determinadas tarefas ou se ocorrem generalizações para tarefas não treinadas, bem como se ocorre uma manutenção desses efeitos a longo prazo e se esses efeitos são incorporados as atividades de vida diária (AVD) de seus participantes.

No tocante as metodologias utilizadas para a estimulação da memória tradicionalmente conhecidas, como associação, visualização, memorização (lembrança), reconhecimento, observação

ativa, verbalização e classificação recentemente os pesquisadores estão fazendo o uso de vídeos para ensinar a criação de imagens mentais como mediadores da memorização, bem como o uso de grupos de estudo em substituição às aulas didáticas sobre as estratégias. (WEST, WELCH, YASSUDA, 2000). Outros pesquisadores estão utilizando o computador para o treino da memória, já que acreditam ser este, uma ferramenta importante na otimização da memória (VEIGA, 2015).

Nessa perspectiva, verifica-se que alguns estudiosos utilizam antes do início das sessões de estimulação cognitiva da memória um pré-teste, cujo objetivo é proporcionar um meio de mensurar os ganhos e ajuda a identificar as áreas de memória e de agilidade mental que necessitam de mais atenção durante os exercícios e após as sessões um pós-teste, para verificarem as mudanças ocorridas quanto ao desempenho da memória, tendo em vista que após a realização dos treinos algumas variáveis estão sujeitas a alterações como por exemplo: o uso de estratégias, as queixas de memórias, a auto eficácia, a velocidade do processamento e o humor (YASSUDA et al, 2006).

Atualmente tem crescido o número de programas de estimulação da memória, visando melhora cognitiva em diferentes níveis, é importante conhecer o resultado de alguns estudos sobre intervenções com tarefas específicas, ou não, encontrados na literatura. Em um estudo realizado com cinquenta e sete pessoas idosas, com o uso de pré-teste e pós-teste, os participantes após cinco sessões de treino de memória episódica, apresentaram melhora significativa no desempenho em tarefa que requeira o uso desta memória (CARVALHO; NERI; YASSUDA, 2010).

Ressalta-se que os efeitos positivos nos estudos, segundo Carvalho, Neri e Yassuda (2010), são perceptíveis na funcionalidade da pessoa idosa, em tarefas como exemplo: lembrar-se de tomar remédios, de pagar as contas, de preparar refeições balanceadas. E ao executarem essas tarefas, isso contribui para uma vida mais independente e com menos riscos de institucionalização do idoso; além de favorecer o aumento da autoestima, da sociabilidade com mais troca de informações e o fortalecimento dos laços de amizade entre os idosos.

No que diz respeito aos efeitos que esses programas de estimulação causam a memória na pessoa idosa, Souza e Chaves (2005), após a análise dos resultados de estudos realizados com 46 pessoas idosas, de ambos os sexos, observaram que a maioria delas apresentou aumento significativo estatisticamente ( $p=0.042$ ) nos escores do MEEM após a “Oficina de Memória”, mostrando que houve uma melhora no desempenho cognitivo.

Enquanto pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, ao realizarem um Treinamento da Memória do Trabalho (TMT), com 20 adultos idosos do Centro Médico do Hospital Adventista Silvestre, observaram nos participantes teve melhora significativa,

em atenção concentrada, aprendizagem, memória de curto prazo e episódica no grupo experimental, já o grupo controle, houve melhoras na atenção concentrada e na memória episódica.

Considerando a literatura gerontológica, a necessidade de programas mais frequentes e duradouros, destinados às pessoas idosas, visto que essa população crescente necessita administrar seus compromissos diários, usando recursos e estratégias com as quais foram se familiarizando ao longo de seu desenvolvimento ou adquiridos através de treinos, oficinas ou programas de exercícios de estimulação da memória, visto que estes ajudam a promover a saúde da pessoa idosa.

Assim, este programa de exercício de estimulação da memória aqui proposto, baseado no Programa Cérebro em Forma, das autoras Corinne L. Gediman e Francis M. Crinella, publicado no livro *Deixe Seu Cérebro em Forma* (2008), visa como já mencionado, a análise dos benefícios da estimulação da memória na pessoa idosa.

## **METODOLOGIA**

Tratou-se de um estudo de campo quase experimental, sem grupo controle, quantitativa, com uso de pré-teste e pós-teste em um grupo de pessoas idosas. De acordo com Campos (2008) apud Davis (1995) este tipo de pesquisa permite observar o que, quando e a quem a variável independente (VI) ocorre, analisando as relações de causa e efeito.

A pesquisa foi realizada na Primeira Igreja Batista, localiza-se no centro da cidade de João Pessoa – PB, com 15 (quinze) pessoas idosas, de ambos os sexos, escolhidas de forma aleatória. Cujos critérios de inclusão foram que tivessem entre 60 e 80 anos, apresentassem orientação temporal e espacial e participassem de atividades espirituais e sociais da igreja.

Os instrumentos utilizados foram cinco: um questionário contendo dados sócio demográficos, visando caracterizar o perfil socioeconômico dos participantes; o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), os Exercícios de Estimulação da Memória, baseado no Programa Cérebro em Forma das autoras Corinne L. Gediman e Francis M. Crinella, publicado no livro *Deixe seu Cérebro em Forma*, destinados a promover ganhos significativos de memória e agilidade mental; a pré-avaliação subjetiva da memória, onde os participantes avaliam com que frequência algumas questões representam problema sério e/ou ausência de problemas em algumas questões, como, por exemplo: lembrar-se do nome de pessoas, nome de lugares, título de filmes que assistiu, onde estacionou o carro, etc, para classificar a memória em uma escala que varia de 1 a 7, sendo 1 a ausência de problemas e 7 problema sério, este teste é respondido de acordo com as percepções de

cada pessoa idosa; e finalmente foi realizada a pós avaliação subjetiva da memória, para estimar as melhorias obtidas após a aplicação do programa.

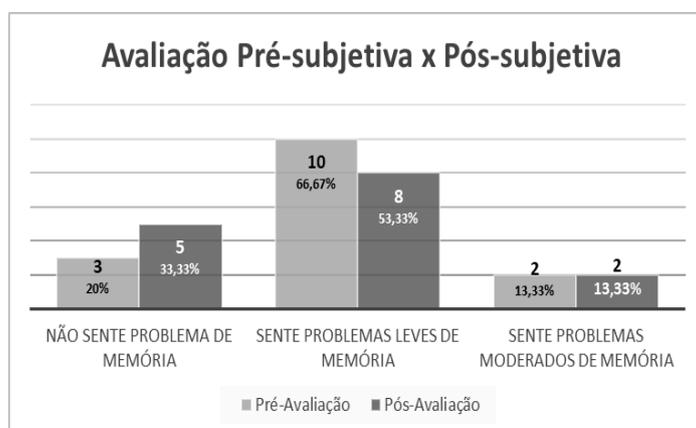
Após aprovação de número 53735115800005176 (CAEE) do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de João Pessoa, iniciou-se a pesquisa seguindo a resolução nº 466/12 do CNS/MS (BRASIL, 2012). E os resultados analisados através do pacote estatístico SPSS em sua versão 2.0, utilizando da estatística descritiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

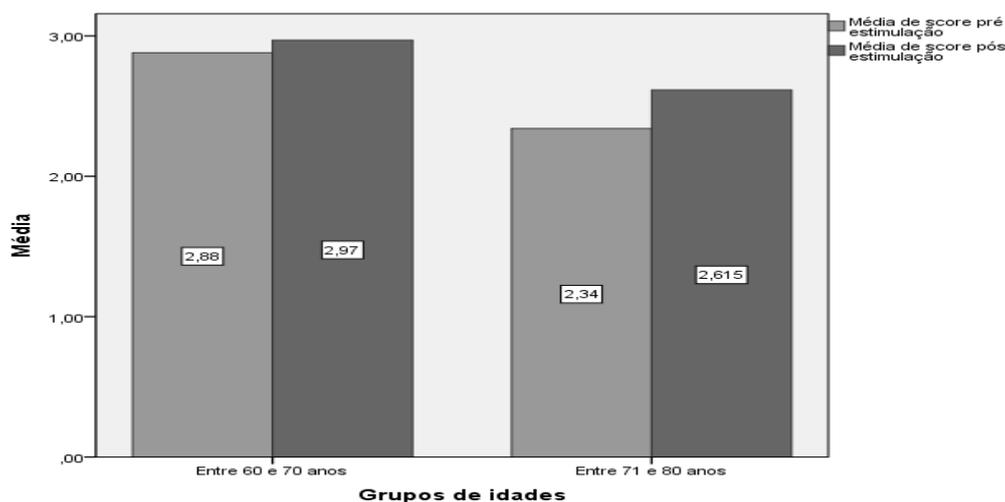
No que concerne ao perfil sócio demográfico, os resultados demonstram maiores escores dos participantes nos seguintes aspectos: 71,93 anos em média, 86,7% são do sexo feminino, 46,7% casados e 26,6% viúvos e 40% com renda entre cinco a dez salários mínimos, 53,3% com ensino superior completo, 40% estão reinseridos no mercado de trabalho e 86,7% estaposentados.

Os resultados obtidos com o Mini Exame do Estado Mental foram: 53% dos participantes obtiveram entre 28 e 30 pontos, obtendo classificação de “mais de 7 anos de escolaridade”, 40% obteve pontuação entre 24 e 27 pontos, sendo assim classificados como “de 4 a 7 anos de escolaridade” e outros 7%, obteve pontuação entre 20 e 23 pontos, com classificação “de 1 a 3 anos de escolaridade”, o que indica que todos os participantes estavam aptos a participarem da pesquisa.

Ao compararmos a avaliação Pré-avaliação e Pós-subjetiva da memória, conforme no gráfico abaixo, verificamos que nos participantes que apresentavam problemas leves de memória, o percentual caiu de 66,67% para 53,33%; aumentou de 20% para 33,33% os que não apresentavam problemas de memória e mantiveram-se em 13,33% os que apresentavam problemas moderados de memória.



Ao averiguar um comparativo Pré e Pós-Avaliação Subjetiva da Memória por grupos de Idades, entre 60 a 70 anos, com os de 71 a 80 anos, objetivando qual deles apresentaria mais melhoria na memória, após a execução do programa de estimulação da memória, os resultados revelaram conforme no gráfico abaixo, que embora os dois grupos obtiveram ganhos, o grupo entre 71 a 80 anos obteve um ganho maior conforme os escores.



A respeito dos resultados obtidos na Pré-Avaliação Subjetiva da Memória em comparação com os resultados obtidos na Pós-Avaliação Subjetiva da Memória, verificou-se que houve um aumento no número de participantes de 3 para 5, que “não sentem problemas de memória” e por outro lado caiu de 10 para 08 participantes, os que “sentem problemas leves de memória”, o que demonstra que para estes, os exercícios de estimulação da memória, possivelmente, retardou os efeitos do envelhecimento e que essas pessoas idosas apresentaram uma melhora cognitiva, melhoria da qualidade de vida e no desempenho das atividades da vida diária e conseqüentemente no funcionamento de sua memória.

Corroborando com estes resultados, um estudo transversal de campo, realizado por Veiga, (2015), com 10 pessoas idosas, que participaram de aulas de informática com treinos cognitivos, em 8 encontros, com duração de 1:30 horas e que após os treinos, verificou-se uma melhora no desempenho cognitivo, comprovando a efetividade deste.

A esse respeito, ainda podemos citar, os resultados encontrados por Yassuda et. al, (2006) após treinos de memória realizados com 69 idosos saudáveis, onde os pesquisadores, subdividiram estes, em grupo experimental (GE) e grupo controle (GC), e receberam quatro sessões de treino de memória (GC recebeu o treino após o pós-teste) e obtiveram os seguintes resultados: No pós teste o GE apresentou melhor desempenho na recordação de texto e maior uso de estratégias. E os dois

grupos relataram menor número de queixas e processamento de informações mais rápidos no pós-teste.

Os pesquisadores acima citados, concluíram que após o treino, os idosos fazem uso mais intenso de estratégias de memória, mas este fato não garante melhor desempenho e mais, os idosos usaram a estratégia, mas não se beneficiaram dela. O que se evidencia é que embora a maioria dos idosos se utilizem dos mecanismos e estratégias ensinadas ao longo dos treinos para a memória, parece que nem todos se beneficiam dos resultados após estes treinos, constatou-se, em algumas pesquisas que, parte dos idosos não levam para a sua vida diária o uso das estratégias ensinadas.

Finalmente verificou-se que dois participantes, se mantiveram na categoria em que “sente problemas moderados de memória”, possivelmente estes tiveram dificuldades na memória operacional que é responsável pela capacidade de manter informações na memória e usá-las na solução de problemas

Vale salientar que, embora estivesse na proposta desta pesquisa verificar se existia diferença no ganho de agilidade mental entre homens e mulheres, não foi possível fazer esta verificação por ser pequeno o número de homens, apenas dois participaram da pesquisa.

Outrossim, não foi possível identificar se os participantes que mantêm atividade laboral apresentaram um desempenho maior do que os que não mais estavam trabalhando, visto que, o percentual dos aposentados foi de 86,7%, ou seja, dos 15 participantes, apenas dois não haviam se aposentado ainda.

## **CONCLUSÃO**

Com o aumento da longevidade e sabendo-se que ter uma boa memória está diretamente relacionada à autonomia da pessoa idosa, acredita-se que parte do nosso objetivo foi alcançado à medida que nos resultados encontrados, comprovou-se a eficácia dos exercícios de estimulação da memória, na melhora da cognição, na maior agilidade da memória e no desempenho das atividades de vida diária (AVD), na maioria dos participantes.

Quanto à nossa hipótese inicial, a estimulação cognitiva realmente contribuiu para a melhoria do funcionamento da memória. E ao compararmos o grupo de idosos entre 60 a 70 anos com o grupo entre 71 a 80 anos, verificou-se que o último grupo apresentou mais melhorias na memória do que o primeiro grupo. Entretanto, ressalta-se a necessidade de que pesquisas mais abrangentes sejam realizadas, aumentando o número dos participantes dos exercícios propostos e

que sejam realizadas exercícios cognitivos sistemáticos em casa e uma discussão sobre o processo do envelhecimento em cada sessão do programa.

Sugere-se a inclusão desses programas em contextos onde se realizem atividades desenvolvidas com pessoas idosas, nas instituições de longa permanência (ILP) e que haja a capacitação de profissionais e familiares para o desempenho das atividades que visem a estimulação cognitiva da pessoa idosa no âmbito em que se encontra inserida.

Destaca-se também para a diminuição do declínio cognitivo a importância da pessoa idosa estar envolvida em atividades estimulantes do cotidiano. As atividades do dia a dia são consideradas fontes de estimulação, sendo fatores de proteção em relação ao envelhecimento patológico.

É importante lembrar que não existe uma receita mágica que impeça o declínio cognitivo, porém um estilo de vida saudável, participativa e estimulante poderá ser a melhor maneira de evitar o declínio cognitivo. Compreender recursos que favoreçam a manutenção cognitiva poderá ser a base para se viver uma velhice com autonomia até o final da vida.

Finalmente podemos perceber que os dados encontrados e os resultados de várias pesquisas citadas neste trabalho, levam a crer, que estilos de vida que mesclam atividades cognitivas estimulantes com atividades físicas, controle nutricional e uma boa rede social oferecem a melhor chance de preservação da atividade cognitiva, tanto na idade madura, como ao longo do envelhecimento.

Para a área científica, esperou-se com esta pesquisa, agregar novos conhecimentos acerca do processo de envelhecimento da pessoa idosa submetida a um programa de estimulação da memória, bem como seus benefícios para a melhoria da qualidade de vida e no desempenho das atividades da vida diária.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARGIMON, I. I de L; STEIN LM. Habilidades Cognitivas em Indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. **Cad. Saúde Pública**, p. 1-72, 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde**. Resolução nº 466/12 CNS/MS.2012. Disponível em: <<http://www.conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 10. set. 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Mini Exame do Estado Mental (MEEM)**, Brasília, p. 144-147. 2007.

CARVALHO, F.C.R.; NERI, A. L.; YASSUDA, M.S. Treino de Memória Episódica com Ênfase em Categorização para Idosos sem Demência e Depressão. Universidade Estadual de Campinas-SP. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v:23, n.2, p.317-323, 2010.

CAMPOS, L.F.L. **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Psicologia**: 4.ed. Campinas, SP: Alínea, 2008.

GEDIMAN L. C. E; CRINELLA, F. M. Ph.D. **Deixe seu Cérebro em Forma**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

SOUZA, J. N.; CHAVES, E. C. O Efeito do Exercício de Estimulação da Memória em Idosos Saudáveis. **Ver. Esc. Enfermagem. USP**; v.39, n.1: p.9-13. 2005.

VEIGA, P. M.M. **Os Benefícios do Treino Cognitivo em Idosos**. Centro Universitário de João Pessoa - Unipê. Trabalho de Conclusão de Curso. (Curso de Psicologia). João Pessoa, 2015.

WEST, R. L.; WELCH, D. C. R.; YASSUDA, M. S. Innovative approaches to memory training for olders adults. In R. D. HILL, L. BACKMAN, A. STIGSDOTTER- NEELY (Eds.). **Cognitive rehabilitation in old age** (pp. 81-105). Oxford, UK: Oxford University Press, 2000.

YASSUDA, M. S. et. al. Treino de Memória no Idoso Saudável: Benefícios e Mecanismos. Universidade Estadual de Campinas-SP. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.19, n.3, p.470-481. 2006.

YASSUDA, M. S.; ABREU V. P. S. Avaliação Cognitiva In: FREITAS, E.V. et. al (Orgs). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1250, 2006.