

O declínio da memória e suas implicações na aprendizagem do idoso

Maria Betania Pacote Vanderlei¹

Francisco Roberto Coura de Assis²

Laura Vicente da Silva³

Tânia Lúcia Amorim Colella

Universidade Federal da Paraíba/Faculdade Internacional da Paraíba

Resumo - Este trabalho apresenta o estudo realizado acerca do declínio cognitivo provocado pelo envelhecimento e mudanças dele decorridas, enfatizando dentre as habilidades cognitivas em declínio a perda da memória. É um estudo exploratório de caráter bibliográfico que teve como fonte bases eletrônicas, livros e revistas impressos. O objetivo foi compreender as implicações do declínio cognitivo, na aprendizagem do idoso. Segundo os resultados alcançados, o declínio cognitivo, principalmente o decréscimo da memória repercute na aprendizagem da pessoa idosa, porém há um consenso sobre as possibilidades reais de reinseri-lo no processo de aquisição de conhecimentos. A psicopedagogia e a pedagogia podem contribuir com conhecimentos acerca de possibilidades interventivas, preventivas e corretoras de perdas cognitivas experimentadas pelo ser em envelhecimento. Esperamos, a partir dessa produção, poder contribuir para a construção de um novo olhar sobre a senescência, e a partir dele criar caminhos inovadores na condução do processo de aprendizagem no envelhecimento, tornando-o idoso mais saudável, autônomo e bem-sucedidos.

Palavras-chave: Declínio da memória, Envelhecimento, Aprendizagem, Idoso.

Introdução

Nos últimos 50 anos, o número de pessoas com idade acima de 65 anos, aumentou consideravelmente, principalmente nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. No Brasil, o processo de envelhecimento da população tem ocorrido de forma rápida e intensa, acompanhando o movimento dos outros países latinos. O censo mais recente afirma que já são mais de 20 milhões de pessoas idosas. E pesquisas revelam que em 2025 esse número deve passar para 32 milhões.

Estudos sócio-demográficos revelam que as mudanças ocorridas nos setores econômicos e científicos provocaram a queda nas taxas de natalidade e o aumento da

expectativa de vida, aumentando assim o percentual da população idosa. Esse aumento da longevidade populacional traz consigo várias consequências, como por exemplo, o grande aumento de gastos do serviço público em saúde e prevenção.

O envelhecimento provoca um declínio cognitivo natural que surge na meia idade e aumenta gradativamente. Essa diminuição da memória ocorrida durante a senescência atinge de forma contundente à vida dos idosos, seja em maior ou menor grau.

Segundo Cavalcante (2010), na idade muito avançada aumenta a incidência de doenças neurodegenerativas, dentre as quais as que se denominam demências. Recebem esse nome, porque comprometem de forma significativa a memória e também outras funções cognitivas, com intensidade suficiente para produzir perda funcional, incluindo até, eventualmente, a realização de atividades da vida diária ou o reconhecimento de pessoas e lugares do entorno habitual.

Os sintomas que caracterizam a velhice possuem variabilidade sob vários aspectos, sejam eleseconômicos, culturais ou psicossociais. Segundo Beauvoir(1990), a senescência, não é uma ladeira que todos descem com a mesma velocidade. É uma sucessão de degraus irregulares, em que alguns despencam mais depressa que outros.

O envelhecer compreende diversos fatores, para compreendê-lo é necessário um conhecimento multidisciplinar. Deste modo, para estudar a aprendizagem no envelhecimento torna-se imprescindível um entrelaçamento entre a psicopedagogia, a gerontologia, a pedagogia e outras ciências.

Este trabalho tem como objetivo principal investigar o declínio da memória na senescência, de forma a compreender as implicações de natureza biológica e sociocultural na aprendizagem do idoso. Assim como também entender a relação entre a capacidade de memória e as dificuldades no processo de aprendizagem, com a finalidade de buscar alternativas que possibilitem a inclusão de idosos na sociedade do conhecimento.

Envelhecimento

Entende-se por envelhecimento as alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. O envelhecimento pode então ser definido

como o processo de mudança evolutivo da estrutura biológica, psicológica e social do indivíduo que, inicia-se antes do nascimento e continua ao longo da vida.

A OMS (Organização Mundial de Saúde), considerado idoso todo indivíduo que ultrapasse os 60 anos de idade. Atualmente ocorre uma acelerada transição demográfica de forma globalizada. Segundo o IBGE, em 2050, aqui no Brasil teremos mais idosos que crianças de 0 a 14 anos .

Porém, segundo Papalia (2009) a idade de 65 anos é o ponto de partida para a entrada na idade adulta avançada, a última fase da vida. Apesar disso muitos adultos nessa idade - ou mesmo aos 75 anos ou 85 anos – não se sentem velhos. .

De acordo com Lids (1983), o envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autônoma o mais tempo possível, o que implica uma ação integrada ao nível da mudança de comportamentos e atitudes da população em geral e da formação dos profissionais de saúde e de outros campos de intervenção social.

Fatores individuais podem contribuir para a ocorrência de doenças ao longo da vida, no entanto em muitas situações, o declínio das funções está intimamente relacionado com fatores externos, como o aparecimento de depressões, o estilo de vida e os fenômenos de solidão.

Segundo Oliveira (2005), o processo de envelhecimento engloba muito mais do que mudanças físicas no corpo. Aspectos emocionais, cognitivos e sociais também contribuem para a configuração de um velhice bem sucedida. Sendo assim, pensar a qualidade de vida na velhice requer observar a multidimensionalidade e a multidirecionalidade destes constructos.

O processo do envelhecer é caracterizado por várias mudanças físicas e psíquicossociais. E segundo Vieira (2012) a velhice é percebida como a fase do desenvolvimento humano que carrega mais estigmas e atributos negativos. Essas transformações pelas quais passa o indivíduo que alcança a senescência, demanda mudanças na relação de idosos com o tempo e com o mundo.

O aumento da longevidade provoca o surgimento de uma reflexão mais ampla. Como ter um envelhecimento bem sucedido? Já que o envelhecimento trás consigo uma série de doenças crônicas e um declínio físico que vai acentuando-se com o avanço da idade.

Cuidar de milhões de idosos será o maior desafio do século XXI, por isso esse aumento do interesse nas pesquisas e estudos sobre o processo do envelhecimento. Durante muito tempo se falou que o Brasil era um país jovem, não é mais.

Diversas alterações funcionais são bastantes presentes nessa fase da vida. As funções sensoriais como paladar, olfato, visão, audição e tato representam as primeiras transformações percebidas durante o processo do envelhecimento. As alterações palatinas e do olfato interferem diretamente na alimentação, modificando no idoso às percepções do cheiro e do sabor do alimento, no reduzindo o apetite. A perda da visão e da audição do idoso compromete sua autonomia, produzindo alterações psíquicas como a depressão que tem se tornado muito prevalente na terceira idade. O sono também é fator importante de qualidade de vida.

Segundo Papalia (2009), pessoas idosas tendem a dormir menos do que antes. Suas horas de sono profundo são mais curtas, e elas podem acordar mais facilmente em razão de problemas físicos ou exposição à luz.

Em 2050, 30% da população brasileira terá mais de 60 anos. Diante desta estatística, o Brasil começa a entrar no padrão Europeu e Americano no que diz respeito à terceira idade. Segundo pesquisas do IBGE, a expectativa de vida no país, que alcançava 41,5 anos sete décadas atrás, atualmente ultrapassa os 73 anos, tornando às mudanças comportamentais imprescindíveis para o aumento da longevidade.

O serviço público e a sociedade terão que se adequar aos novos tempos, quebrando os paradigmas que tratam o idoso de forma criminosa, tratando-os como párias. Segundo Beauvoir (1990), para algumas sociedades a velhice não existe. Há apenas pessoas menos jovens do que outras, e nada mais. Para a sociedade ocidental, a velhice aparece como uma espécie de segredo vergonhoso, do qual é indecente falar.

Declínio da Memória do idoso

Nas últimas décadas surgiram muitas definições para caracterizar o declínio cognitivo durante o envelhecimento. Atualmente aponta-se que apenas a idade cronológica não pode ser usada como variável para elucidar o processo de envelhecimento, tornando-se relevante realizar investigações acerca de fatores ambientais, econômicos, psicossociais, educacionais e de estilo de vida, para que seja avaliado em conjunto com as modificações do envelhecimento.

Muitos são os fatores que podem interferir na cognição do idoso, e que terão impacto no processo de envelhecer, sejam eles positivos ou negativos. Além do que, no envelhecimento normal há um determinante importante que é a individualidade de cada sujeito. Vale ressaltar que a escolarização possui papel relevante na manutenção cognitiva do indivíduo.

Os idosos relatam muitas queixas de esquecimento e dificuldades para memorizar coisas que fazem parte do cotidiano, porém muitas vezes os sintomas fazem parte da normalidade física da senescência.

O comprometimento da memória corresponde pela maior parte dos declínios cognitivos que acometem os idosos. Segundo Santos (2013), estas alterações são normais, porém o idoso passa a necessitar de mais tempo para reter informações, muitas vezes sendo necessário maior número de repetições para que retenha uma informação nova.

Resultados e Discussão

Algumas mudanças físicas estão relacionadas com o processo de envelhecer. Muitas delas são de fácil percepção. O cabelo fica mais branco, e a pele apresenta-se mais rugada. Outras não são assim tão visíveis, como perda de memória e o declínio cognitivo.

Essas alterações do sistema do funcionamento do indivíduo são muito pessoais. Em alguns idosos o declínio ocorre rapidamente, outros mais lentamente. As reduções das capacidades tendem a ser mais severa entre idosos de mais de idade.

Porque não nos esquecemos de alguns fatos ocorridos no passado, ou como se lembrar das letras de várias canções ao mesmo tempo? Reter informações, arquivar e recuperar nossas experiências são processos inerentes ao ser humano. É a memória propriamente dita.

A memória, sob uma perspectiva evolutiva, foi definida por Yassuda (2005) em dois sentidos. No sentido estrito, a “memória é a capacidade que certos seres vivos têm de armazenar, no sistema nervoso, dados ou informações sobre o meio que os cerca, para assim modificar o próprio comportamento.” Em uma concepção mais ampla, o autor afirma que amemória é, também, todo traço deixado no mundo ou nos componentes deste por um determinado evento”.

Algumas pesquisas, como as de Izquierdo (2004), revelam que a memória humana (biológica), caracterizada como complexa, na sua estrutura e no seu funcionamento, precisa esquecer para não se sobrecarregar. Nesse caso, o esquecimento não é considerado um lapso ou um problema, mas um processo natural e necessário para o funcionamento da memória.

A memória é uma competência cognitiva de extrema relevância, porque constrói a base da aprendizagem. Se não tivéssemos uma forma de armazenar as vivências do passado, não teríamos como usá-las como experiência. Assim a memória possui um complicado mecanismo que arquiva e recupera nossas experiências, sendo assim, possui uma relação direta com aprendizagem. Essa junção é que nos permite adquirir conhecimentos e nos desenvolvermos.

Segundo Isquierdo (2004), a memória não está localizada em uma estrutura isolada no cérebro; ela é um fenômeno biológico e psicológico envolvendo uma aliança de sistemas cerebrais que funcionam juntos. O lobo temporal é uma das regiões no cérebro que apresenta um significativo envolvimento com a memória.

Segundo Papalia (2009), a falha de memória em geral é considerada um sinal de envelhecimento. O homem que sempre manteve a própria agenda na cabeça agora tem de anotá-la em um calendário.

O envelhecimento populacional gera aumento de doenças crônicas degenerativas, das quais a demência é uma das mais importantes e, conseqüentemente causa um grande impacto no sistema de saúde. Como afirma Papalia (2009), essas falhas de memória causam grande comprometimento na autonomia do idoso, o deixando dependente e inseguro, dificultando o acesso a novas aprendizagens.

Isquierdo (2012), define aprendizagem como todas as mudanças relativamente permanentes no potencial de comportamento, que resultam da experiência, mas não são causadas por cansaço, maturação, lesões, drogas ou doenças. A memória enquanto um constructo cognitivo envolve o processo de aprendizagem de informações novas, seu armazenamento e disponibilidade de acesso a essas informações.

Considerações Finais

Partindo da premissa de que o envelhecimento é um processo com estatuto próprio e que os idosos são seres em desenvolvimento e possuem capacidades distintas, faz-se necessário compreender como ocorre a aprendizagem durante a senescência.

Determinados fatores possuem influência de muita relevância no processo de aprender, e a memória afeta diretamente a essa capacidade. O idoso não pára de aprender simplesmente porque ficou idoso. Aprender é algo inerente ao ser humano e ocorre durante todo o seu desenvolvimento. Pode haver algumas limitações na velhice, porém o potencial continua no indivíduo, de forma latente, apenas esperando para ser excitado.

É imprescindível o uso de estratégias que possibilitem o idoso, ser reinserido no processo de aprendizagem. A psicopedagogia e a pedagogia possuem importante papel nessa reinserção. São ciências educacionais com possibilidades de efetivas respostas às dificuldades que idosos possam apresentar no processo de aprender. O psicopedagogo precisa atuar nos ajustes necessários e possíveis de serem feitos para que o idoso possa recuperar sua capacidade produtiva e criadora. A melhor maneira de conservar a memória é exercitando-a. Segundo Santos, (2013), há muitas estratégias que podem minimizar os efeitos do declínio cognitivo nos idosos. Uma delas é a Repetição, um instrumento de memorização interna, que consiste em repetir para si mesmo, muitas vezes, uma informação, até que ela se torne consolidada. Outras estratégias simples como, aprendizado com rimas, categorização, associação entre outras podem amenizar ou sanar as dificuldades no processo de aprendizagem. Praticar jogos de xadrez, palavras cruzadas, exercícios simples como recordar fatos do dia-a-dia e aprender novas habilidades como o uso do computador, pintura e música, pode fazer toda a diferença para um envelhecer bem sucedido.

Estudos comprovam que a intervenção com o uso de estratégias de aprendizagem e de memorização contribui de forma contundente, para manter as habilidades cognitivas durante a senescência.

Referências

- BEAUVOIR, Simone de, A velhice. Tradução de Maria Helena Franco-Rio de Janeiro: Nova fronteira, 1990.
- CAVALCANTE, E.S (Et.al). Caracterização do idoso atendido numa UBSF em campina Grande PB. Inter Science Place. Ano 3, 2010 .
- CAMARGO, M.C.S. Expectativa de vida, com incapacidade funcional em idosos em São Paulo. Brasil. Rev. Panam Salud Pública, 2009.
- IZQUIERDO, Ivan. Memória. Porto Alegre: ARTMED, 2004.

LIDS, Theodore. A pessoa-Seu desenvolvimento durante o ciclo vital. Ed. Artes Médicas, 1983.

YASSUDA, M.S. Desempenho de memória e percepção do controle do envelhecimento saudável. In. Velhice bem sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos. Editora Papyrus 2004.

OLIVEIRA, Beatriz Helena. Sobre a saúde e qualidade de vida no Envelhecimento. Textos envelhecimentos. Ed. Artmed. São Paulo, 2005.

PAPALIA, Diane E. e Colaboradores. Desenvolvimento humano. 10 ed. Porto Alegre: AMGH, 2010.

ROTTA, NewraTellechea. Transtorno de Aprendizagem. Porto Alegre. Artmed.2009

SALGADO, Carmem Delia Sánches. Mulher Idosa: a feminização da velhice. Ed.UFRGS, Porto Alegre, 2002.

SILVA, Marina Da Cruz. O Processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. Textos Envelhecimentos. Ed. Artmed.

VIEIRA, Kay Francis Leal. Envelhecimento na contemporaneidade: desafios e perspectivas. João Pessoa. Ed Universitária da UFPB, 2012.