

## DESEMPENHO DA MEMÓRIA EM SITUAÇÕES DO COTIDIANO EM IDOSOS COM DOENÇAS VESTIBULARES

Guilherme Affonso Bernardini (Bolsista PIBIC/CNPq-UNIAN/SP) e-mail: [gui-1002@hotmail.com](mailto:gui-1002@hotmail.com).  
Samuel Barros Leal Karagulian (Bolsista-UNIAN/SP) e-mail: [samuelblk@hotmail.com](mailto:samuelblk@hotmail.com).  
Daniel Charles M. de Campos (Voluntário-UNIAN/SP) e-mail: [charlesmachadocampos@yahoo.com.br](mailto:charlesmachadocampos@yahoo.com.br).  
Paulo Batista Rocha (Voluntário-UNIAN/SP) e-mail: [paulomachadocampos@gmail.com](mailto:paulomachadocampos@gmail.com).  
Maria Rita Aprile (Orientadora) e-mail: [mrita.aprile@anhanguera.com](mailto:mrita.aprile@anhanguera.com).

Universidade Anhanguera de São Paulo - UNIAN/SP - Mestrado Profissional em Reabilitação do  
Equilíbrio Corporal e Inclusão Social / Campus Maria Cândida

### Área do Conhecimento: Ciências da Vida

#### Introdução

Dados do censo de 2010 indicam que a população idosa, no país, corresponde a um total de 20.590.599 habitantes, superando os prognósticos que previam 18 milhões de indivíduos, no período considerado. A Organização Mundial da Saúde - OMS estima que, em 2025, o Brasil ocupe o sexto lugar, no mundo, entre os países com maior número de idosos. Vários fatores contribuem para a maior longevidade: avanços científicos e tecnológicos, maior acesso à informação, novos hábitos alimentares, práticas de autocuidado etc. (NERI, 2007).

Independente desse quadro otimista, alterações morfológicas e funcionais são inerentes a todos os indivíduos. Entre essas alterações, o declínio das funções cognitivas constitui uma das características do envelhecimento, especialmente, em relação à atenção e velocidade de processamento das informações (GOBBI; PORTO, 2013). Queixas sobre o desempenho da memória são prevalentes entre idosos, cujos déficits poderão interferir em sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. A memória corresponde à aquisição, armazenamento e evocação de informações pelo indivíduo, ao longo da vida (IZQUIERDO, 2007).

Em geral, a população idosa está sujeita a menor número de desafios e estímulos cognitivos. Contudo, nem sempre os déficits de memória em idosos evoluem para o estado demencial, podendo indicar um comprometimento cognitivo leve - CCL, conforme Petersen (2001), o que sugere a funcionalidade preservada (SIMON; RIBEIRO, 2011).

Pesquisas multidisciplinares relatam efeitos positivos e duradouros de intervenções, envolvendo técnicas de memorização e atenção, especialmente, quando realizadas em grupo, e em condições que permitam o aprendizado e a incorporação dessas estratégias por idosos. Nesse sentido, profissionais de diferentes áreas de conhecimento vêm incentivando a disseminação dessas práticas por meio de instituições e organizações diversas, no sentido de promover melhoria da saúde, do bem estar e da qualidade de vida da população em processo de envelhecimento (FERNÁNDEZ-BALLESTEROS *et al.*, 2005).

Em idosos com doenças vestibulares, os efeitos de seus distúrbios, entre outros: tontura, vertigem, zumbido, desequilíbrio corporal, quando associados aos déficits de memória, poderão levá-los à incapacitação parcial ou total em relação às atividades do cotidiano; interferir em seus relacionamentos sociais e em sua autoestima.

Em face do exposto este estudo teve por objetivo geral avaliar o comprometimento da memória em situações da vida cotidiana em idosos com doenças vestibulares. Trata-se de um estudo inédito tendo em vista que a literatura acadêmica ainda é carente de estudos sobre o desempenho da memória em idosos com vestibulopatias.

### Material e Métodos

Este estudo constitui um desdobramento do projeto docente "Humanização em saúde: práticas integrativas para qualidade de vida de idosos com doenças vestibulares" (Protocolo N° 032967/2014 e aprovação do Comitê de Ética: Parecer 646.161).

Foi realizado estudo exploratório descritivo com amostra de 55 idosos, com doenças vestibulares, de ambos os sexos, idade entre 60 e 85 anos e diferentes níveis de escolaridade. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

Foram considerados critérios de inclusão: ser paciente com diagnóstico de doença vestibular; apresentar capacidade de compreensão de comandos verbais e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. E, como critérios de exclusão, apresentar alterações oculares e locomotoras que impedissem a participação nas atividades.

As informações foram coletadas por meio de entrevistas e observação participante, durante o segundo semestre de 2014 e o primeiro semestre de 2015, no Laboratório de Estudos e Pesquisas sobre Reabilitação do Equilíbrio Corporal e Inclusão Social da Universidade Anhanguera de São Paulo, no campus Maria Cândida.

Para a realização das entrevistas, foi utilizado um instrumento contendo 17 (dezessete) questões fechadas sobre o emprego da memória em situações do cotidiano. Cada questão admitia três tipos de respostas: 1) com frequência; 2) às vezes e 3) raramente cujos valores eram respectivamente três; dois e um. As respostas foram anotadas pelos pesquisadores para evitar que os respondentes tivessem de abaixar a cabeça para responder ao questionário e, em consequência, sentir tontura. Cada participante levou em média 30 minutos para responder o instrumento. As entrevistas foram previamente agendadas e realizadas em espaço devidamente preparado para que os respondentes tivessem condições de conforto, entre elas, ventilação, cadeiras adequadas, iluminação, entre outras.

Além das entrevistas, foram feitos registros decorrentes de observação participante, durante 14 Oficinas, com duração média de três horas cada, tendo como foco central temas relacionados à memória e à qualidade de vida, no processo de envelhecimento. As informações foram registradas, segundo um roteiro indicativo de aspectos que deveriam ser observados.

### Resultados e Discussão

1. Dos 55 participantes, 40% se esquecem dos nomes das pessoas com frequência, 38,18%, às vezes, e 21,81% raramente.
2. Quanto às datas especiais, como aniversários de amigos e familiares, 21,81% se esquecem com frequência, 23,63%, às vezes, e 54,54% raramente.
3. Em relação aos compromissos marcados, 12,72% afirmaram esquecer com frequência, 12,72% às vezes, e 74,54% raramente.

4. Ao serem indagados se esqueciam de pagar suas contas, 1,81% se esquecem com frequência, 10,90%, às vezes, e 87,27% raramente.
5. Quanto às senhas pessoais, 34,54% relataram que se esquecem com frequência, 18,18%, às vezes, e 47,27% raramente.
6. Dos entrevistados, 25,45% se esquecem com frequência de seus objetos pessoais, 36,36%, às vezes, e 38,18% raramente.
7. Sobre lembrar-se de caminhos já feitos, verificou-se que 10,90% se esquecem com frequência; 21,81% às vezes, e 67,27% raramente.
8. Em relação às obrigações rotineiras, como tirar o lixo de casa ou pentear os cabelos antes de sair, 10,90% se esquecem com frequência, 5,45%, às vezes, e 83,63% raramente.
9. Ao serem indagados, se esquecem de desligar utensílios domésticos, como o ferro de passar roupas ou o forno, 16,36% se esquecem com frequência, 20%, às vezes, e 63,63% raramente.
10. Referente a itens a serem comprados no supermercado, 30,90% dos respondentes se esquecem com frequência, 30,90%, às vezes, e 38,18% raramente.
11. Sobre acontecimentos recentes, como o que jantou ontem ou almoçou hoje, 16,36% se esquecem com frequência, 10,90%, às vezes, e 72,72% raramente.
12. Quanto a se lembrar do lugar em que guardou seus pertences, 54,54% dos participantes se esquecem frequentemente, 29,09%, às vezes, e 16,36%, raramente.
13. Em relação a não se lembrar da palavra que querem dizer, embora a conheçam, 45,45% responderam que o fato ocorre com frequência, 40%, às vezes, se esquecem e 14,54% raramente.
14. Referente a contar mais de uma vez a mesma história, 16,36% afirmaram que é frequente, 27,27%, às vezes, e 56,36% raramente.
15. Sobre esquecer-se do que estavam dizendo, 38,18% responderam que se esquecem com frequência, 38,18 às vezes e 23,63% raramente.
16. Quanto à dificuldade em aprender coisas novas, como instruções para uso de um aparelho eletrônico, 56,36% disseram que se esquecem com frequência, 21,81%, às vezes, e 21,81% raramente.
17. Sobre a dificuldade de retomar o que estavam fazendo, antes de serem interrompidos, 20% responderam com frequência, 25,45% às vezes e, 54,54%, raramente.

Em relação ao total de respostas apresentadas, verificou-se que a maior número delas incidiu sobre a categoria "raramente" se esquecem, ou seja, 49,67%; seguido de 25,91%, que se esquecem "com frequência" e, por último, 24,40% respostas que indicaram "às vezes".

Os resultados obtidos sugerem um comprometimento cognitivo leve - CCL da amostra estudada, tanto em relação aos idosos vestibulopatas não caracterizando, uma demência, apenas déficits de memória em situações pontuais, o que sugere a funcionalidade preservada (IZQUIERDO, 2004).

De acordo com Petersen (2001), responsável pela introdução do conceito de CCL, este constitui a zona de transição entre o envelhecimento saudável e a demência leve, em que são comuns déficits de memória. Indivíduos com CCL, nem sempre evoluem para a

síndrome demencial, podendo apresentar a funcionalidade preservada (SIMON; RIBEIRO, 2011).

Durante a realização das Oficinas sobre temas relacionados à memória e à qualidade de vida, os participantes verbalizaram as dificuldades enfrentadas para memorizar situações do cotidiano; trocaram experiências para enfrentar essas dificuldades; vivenciaram com alegria ou pesar experiências vividas e aprenderam estratégias para estimular o uso constante da memória. As Oficinas propiciaram a aprendizagem de estratégias para estimulação da memória, interação social dos idosos com seus pares e a percepção da necessidade de a memória ser constantemente estimulada. Essa melhoria pode ser evidenciada pelos relatos dos próprios participantes, bem como pelo seu desempenho nas atividades propostas.

Estudos de Fernández-Ballesteros *et al.* (2005) consideram que indivíduos com CCL apresentam boa parte de sua cognição preservada e boa reserva cognitiva. Assim, intervenções realizadas com o propósito de estimular suas funções cognitivas poderão interferir positivamente no desempenho de sua memória.

### Conclusão

O estudo realizado confirma pesquisas anteriores sobre o desempenho da memória, no envelhecimento. Também confirma que práticas de estimulação da memória vivenciadas e adquiridas por idosos, no caso específico com doenças vestibulares, interferem na melhoria no desempenho de funções cognitivas, tais como memória e atenção, raciocínio e velocidade de processamento das informações. Além disso, durante as Oficinas, cujos temas versaram sobre a memória e a qualidade de vida, alguns benefícios funcionais e emocionais puderam ser percebidos, tais como, elevação da autoestima, melhora do bem-estar, da percepção sobre a própria memória, abertura para novos relacionamentos sociais e atitude de bom humor.

### Agradecimentos

A equipe responsável por esta pesquisa agradece a oportunidade concedida pelo CNPq e pela Universidade Anhanguera de São Paulo - UNIAN/SP para realização desta pesquisa.

### Referências

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; ZAMARRÓN, M.D.; TÁRRAGA, L. Learning potential: A new method for assessing cognitive impairment. *Int. Psychogeriatr.*, v.17, n.1, p.119-128, 2005.

IZQUIERDO, I. A arte de esquecer: cérebro, memória e esquecimento. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007.

NERI, A.L. Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: NERI, A.L. (Org.). *Qualidade de vida na velhice: enfoque interdisciplinar*. Campinas: Alínea, 2007.

PETERSEN, R.C. *et al.* Current concepts in mild cognitive impairment. *Archives of Neurology*, v.58, n.12, p.1985-1992, 2001.

SIMON, S.S.; RIBEIRO, M.P.O. Comprometimento cognitivo leve e reabilitação neuropsicológica: uma revisão bibliográfica. *Psic. Rev.*, v.20, n., p.93-122, 2011.