ISBN Nº: 978-65-89908-77-7

CONIAS
CONGRESSO ONLINE DE INTEGRAÇÃO E ATENÇÃO EM SAÚDE
25 a 27 de Agosto de 2021

A MEMÓRIA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Congresso Online de Integração e Atenção em Saúde, 1ª edição, de 25/08/2021 a 27/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-77-7

SANTOS; Aline Oliveira dos [1]

RESUMO

Ainda hoje podemos pontuar que existem diversas tentativas de compreender a memória em relação ao seu sistema e relacionar cada um com o envelhecimento saudável ou patológico. O estudo que vem ganhando destaque é a teoria do processamento de informações que tem como base uma analogia entre a memória e o computador, ou seja, a memória é comporta por estruturas e processos que juntos são responsáveis pela passagem de informações do sistema nervoso, ao se comparar, respectivamente, ao hardware e softwares, as funções são as manipulações de informações recebidas através do mecanismo de input (entrada de informações através do órgão do sentido). Da mesma forma que o computador, a memória humana também tem um processador principal – o executivo central. Essa abordagem tem como foco conhecer os mecanismos da cognição humana, a principal sendo a memória e como esta pode ser afetada no processo de envelhecimento. Por essa razão, o cuidado com esse mecanismo ganha espaço nos estudos, já que se relaciona com todas as atividades do cotidiano e ajuda a manter o idoso ativo e independente. Explicando de forma breve, a memória vai muito além de lembrar informações, envolve também a aquisição, gravação, conservação, evocação e a capacidade de alterar comportamentos e funções de experiências anteriores. Não é restrita ao momento aqui e agora, dessa forma, incluímos o termo temporalidade no interior da consciência, é esta que nos permite caminhar entre os fios do passado e do presente e assim entrelaça-los. Vale ressaltar que ela também nos auxilia em processos tão amplos: a projeção do futuro, transitando entre o hoje e o amanhã. Historicamente, possuímos duas estruturas básicas, memória primária (estrutura mnêmica que mantém informações temporárias) e memória secundária (estrutura que mantem permanente informações e/ou por um período mais longo). Após estudos, essas estruturas se aprofundaram e ganharam mais forma, passando a existir três níveis de armazenamento, (1) Armazenamento Sensorial: com espaço relativamente curto e limitado, voltado para o lado das sensações; (2) Armazenamento de Curto Prazo: ainda com espaço limitado e com um curto período de tempo; e (3) Armazenamento de Longo Prazo: um grande estoque de informações, e talvez infinito período de tempo, é a memória que mantemos informações necessárias no dia-a-dia. De forma pratica e direta a Psicologia do Envelhecimento com base nos estudos cognitivos, vai dividir a memoria em dois grandes grupos: o primeiro irá armazenar uma pequena quantidade de informações por um curto período de tempo, como exemplo podemos citar nomes e números que

[1] Faculdades Pequeno Príncipe, aline.2608@hotmail.com

usamos em um determinado momento do dia e depois os deletamos; o outro grupo possui armazenamento grande e guarda as informações por um longo período, como datas importantes, andar de bicicleta ou momentos vivenciados em festas/casamento. Portanto a memória é um mecanismo amplo e complexo, que nos acompanha ao longo de todas as nossas vidas, porém na velhice podem ocorrer processos delicados gerando síndromes e demências, por esta razão é importante manter uma qualidade de vida, para melhoria da motivação e novas aprendizagens.

PALAVRAS-CHAVE: Memória, Sistema Nervoso, Envelhecimento

[1] Faculdades Pequeno Príncipe, aline.2608@hotmail.com