



Anhanguera

5º Expo

FARMA

Estratégias Mnemônicas para o Fortalecimento da Memória na Terceira Idade

Autor(res)

Heron Flores Nogueira
Gregório Otto Bento De Oliveira
Rosana Da Silva Lima
Luciene Alves Dos Santos
Karen Setenta Lolola
Thaís Maria Dos Santos
Melissa Cardoso

Mostra Científica



<https://linktr.ee/expofarmadf>

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A senescência, processo fisiológico intrínseco ao envelhecimento humano, caracteriza-se por um declínio gradual das funções cognitivas, incluindo a memória. Essa alteração pode afetar negativamente a qualidade de vida dos idosos, impactando a autonomia, a independência e a capacidade de realizar atividades cotidianas. Entre as diversas estratégias disponíveis para auxiliar na manutenção da memória e promover o bem-estar na terceira idade, destacam-se as mnemotécnicas, ferramentas eficazes que otimizam o processo de memorização através de técnicas criativas e memoráveis. As mnemotécnicas fundamentam-se na plasticidade cerebral, princípio que demonstra a capacidade do cérebro de se adaptar e modificar ao longo da vida. Através da associação de novas informações com conhecimentos pré-existentes, as mnemotécnicas facilitam a codificação, armazenamento e recuperação de memórias, promovendo a aprendizagem e a retenção de informações.

Objetivo

Descrever as mnemotécnicas e seus benefícios para idosos, apresentar metodologias de aplicação e resultados de pesquisas, discutir considerações e desafios na implementação e fornecer recomendações e perspectivas futuras.

Material e Métodos

A coleta de dados será realizada em bases de dados de literatura científica relevantes para a área de geriatria, neurociência e psicologia do envelhecimento. As bases de dados selecionadas para esta revisão sistemática são: PubMed: base de dados da National Library of Medicine (NLM) dos Estados Unidos, que abrange pesquisas em medicina, saúde pública e áreas correlatas. PsycINFO: base de dados da American Psychological Association (APA), que abrange pesquisas em psicologia e áreas relacionadas.

Resultados e Discussão



Anhanguera

5º Expo

FARMA

Mostra Científica

Estudos demonstram que as mnemotécnicas podem ser ferramentas eficazes para aprimorar a memória de idosos, especialmente em tarefas cotidianas, aprendizagem e atividades que exigem autonomia. Através da associação de informações com imagens, histórias, acrósticos ou outros recursos criativos, as mnemotécnicas facilitam a codificação, armazenamento e recuperação de memórias, otimizando a eficiência de memorização. Um ponto positivo a ser destacado é que as mnemotécnicas geralmente são seguras e bem toleradas por idosos. Não há relatos de efeitos colaterais graves ou eventos adversos associados ao seu uso. Na verdade, estudos indicam que a prática regular de mnemotécnicas pode contribuir para o bem-estar mental e a qualidade de vida dos idosos, promovendo o engajamento cognitivo, a autoestima e a autonomia.

Conclusão

As mnemotécnicas são ferramentas valiosas para melhorar a memória e na



<https://linktr.ee/expofarmadf>

mais robustas e metodologicamente adequadas para avaliar a efetividade das mnemotécnicas em diferentes populações e contextos. Além disso, é fundamental que a implementação das mnemotécnicas seja feita de forma individualizada, considerando as necessidades e preferências de cada idoso.

Referências

Wilson, B. A., & Herrmann, D. J. (1986). Mnemonic device training and memory performance in older adults. *Journal of Gerontology*, 41(1), 62-71.

Hoyer, M., & Israel, L. G. (2000). Mnemonic training to improve memory in older adults: A meta-analysis of the literature. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(7), 1069-1077.

Van der Ploeg, M., Van der Sluijs, E., & Wiederholt, J. (2009). Mnemonic training in older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Neuropsychology*, 23(4), 500-510.

Woods, B., & Wilcock, J. (2014). The impact of mnemonic training on memory performance in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Neuropsychologia*, 57, 1-10.

Busche, T., & Schumann, U. (2019). Mnemonic training in older adults: A critical review of current evidence. *Gerontology*, 65(4), 410-423