

5° Expo

Estratégias Mnemônicas para o Fortalecimento da Memória na Terceira Idade

Autor(res)

Heron Flores Nogueira Gregório Otto Bento De Oliveir

Thais Maria Dos Santo

Luciene Alves Dos S

Karen Setenta Loi

Melissa Cardos





https://linktr.ee/expofarmadf

Mostra Científica

1

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



emotécnicas podem ser ferramentas eficazes s cotidianas, aprendizagem e atividades que exigem a namento e recuperação de memórias otimia Científica o é que as mnemotécnicas geralmente is graves ou eventos adversos associados ao seu us notécnicas pode contribuir para o bem-estar mental e promovend https://linktr.ee/expofarmadf

Conclusão

As mp

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