
Influencia dos laços sociais e do processo de envelhecimento, na memória e no bem-estar de idosos

Influence of social ties and the aging process on the memory and well-being of the elderly

Viviane dos Santos Marques

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0426-5228>
Universidade Veiga de Almeida, Brasil
E-mail: vivianemarquesfonovim@gmail.com

Rosane Sampaio Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6400-5706>
Universidade Tuiuti do Paraná, Brasil
E-mail: rosane.santos2@utp.br

Samya Laltuf de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0432-0696>
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: Samyalaltuf@hotmail.com

Auterives Maciel Júnior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8221-1105>
Universidade Veiga de Almeida, Brasil
E-mail: autermaciel@gmail.com

RESUMO

A memória é o principal patrimônio dos seres humanos, as falhas na memória e as dificuldades inerentes ao envelhecimento constituem uma das principais queixas dos idosos. Este estudo tem como objetivo pesquisar o quanto o envelhecimento e os laços sociais impactam no bem-estar e na memória das pessoas. Trata-se de um estudo prospectivo e descritivo, transversal quali-quantitativo, que avaliou idosos de um projeto filantrópico de terceira idade, de 60 anos ou mais; saudáveis, sem queixas de déficits cognitivos e alfabetizados. Foram realizadas a aplicação do miniexame do estado mental, do Protocolo do software de Avaliação de Memória de Trabalho e de um roteiro semiestruturado que inferiu o impacto do envelhecimento e do isolamento social imposto pela pandemia na vida dos 20 participantes da amostra. Foi possível identificar que as falhas de memória constituem uma das queixas principais da população pesquisada, que as atividades de convivência e a ausência dos laços sociais estabelecidos, com a imposição do isolamento social pela pandemia do Coronavírus, influenciaram na memória, em especial, na auditiva, e de forma mais significativa no bem-estar dos idosos.

Palavras-chave: Memória; Psicanálise; Fonoaudiologia; Idoso; Relações interpessoais.

ABSTRACT

Memory is the main asset of human beings, memory failures and the difficulties inherent to aging constitute one of the main complaints of the elderly. This study aims to research how aging and social ties impact people's well-being and memory. This is a prospective and descriptive, cross-sectional, qualitative-quantitative study, which evaluated elderly people from a philanthropic project for the elderly, aged 60 or over; healthy, without complaints of cognitive and literacy deficits. The mini-mental state examination, the Working Memory Assessment Software Protocol and a semi-structured script were applied to infer the impact of aging and social isolation imposed by the pandemic on the lives of the 20 participants in the sample. It was possible to identify that memory failures constitute one of the main complaints of the researched population, that social activities and the absence of established social ties, with the imposition of social isolation due to the Coronavirus pandemic, influenced memory, especially auditory memory, and more significantly in the well-being of the elderly.

Keywords: Memory; Psychoanalysis; Speech Language; Aged; Interpersonal relationships.

INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo, estudos estimam que o Brasil se transforme no sexto país com maior número de idosos até 2025, em torno de 15% da população brasileira, contabilizando, aproximadamente, 30 milhões de pessoas dentro desta faixa etária (BRUNELLI CASSÉTTE et al., 2016). Estima-se ainda que até 2050, 22,71% da população seja constituída de idosos, calcula-se também que a expectativa de vida aumentará de 72,7 anos (2008) para 81,29 anos (2050) (ANDRADE et al, 2017). A longevidade é um fenômeno recente, visto que foi nas últimas décadas que a população passou a alcançar idade mais avançada. Os dados demográficos demonstram a importância de existirem mais estudos e práticas que possam contribuir para a qualidade de vida da população idosa (ALTMAN, 2011) (BRUNELLI CASSÉTTE et al., 2016).

O organismo humano, desde sua concepção até a morte, passa por diversas fases: desenvolvimento, puberdade, maturidade (ou estabilização) e envelhecimento. E, de maneira semelhante às outras fases do desenvolvimento, o envelhecimento também é marcado fundamentalmente por uma série de mudanças que vão desde o nível molecular até o morfofisiológico (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Biologicamente, o envelhecimento é descrito como um processo de perdas e de deterioração de órgãos, sistemas e funções. Com os avanços da ciência, obteve-se o aumento da expectativa de vida, com mais controle para doenças crônicas próprias da idade e mais estabilidade clínica, mas o envelhecimento afeta os seres muito além do biológico, as mudanças no aspecto da função social, das mudanças nas relações

interpessoais, familiares ou círculos de convivência e o psiquismo afetam as pessoas significativamente. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008) (DE ALMEIDA, 2017).

Para Schneider e Irigaray (2008), o conceito de velhice envolve três aspectos: o cronológico, o biológico e o social - o cronológico baseado na idade; o biológico; que está relacionado ao aspecto físico, o social está ligado à bagagem das experiências, ou seja, como o sujeito se sente e se enxerga na função social, apresenta maior relação com as suas características pessoais (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008) (DE ALMEIDA, 2017).

As memórias são o real patrimônio dos seres humanos. Por definição, é o registro da experiência subjacente à aprendizagem, é um dos principais atributos do homem e, talvez, o fundamento para a sobrevivência da espécie (MARQUES,2018). A capacidade de formar, reter e usar a memória é um dos principais atributos do homem, essencial para a sobrevivência da espécie (CHAN et al. 2016). Mas a capacidade de formar, reter e usar novas memórias irá comprometer também a relação com a emoção e com o contexto vivenciado (GOLDFARB, 1998) (CHERIX, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em 11 de março de 2020, a pandemia de COVID-19. O Coronavírus é um nome dado a uma extensa família de vírus que se assemelham. O COVID-19 é uma modificação da SARS-CoVs, síndrome respiratória aguda grave, conhecida pela sigla SARS, que há alguns anos começou na China e se espalhou por países da Ásia e também é causada por um coronavírus. Mas em 2020, surge a SARS-CoV-2, por ser um microrganismo que até pouco tempo não era transmitido entre humanos, ficou conhecido, no início da pandemia, como “novo coronavírus”, que foi denominado mundialmente por Covid-19. Gerou grande preocupação no mundo, pois se espalhou rapidamente, afetando mais de 223 países e regiões, promovendo muitas internações hospitalares graves e óbitos. E dentre o grupo que apresentou maiores riscos para a doença, estão os idosos (especialmente com mais de 80 anos), estes correram maior risco de mortalidade. No Brasil, verificou-se que em 2020, 69,3% dos óbitos ocorreram em pessoas com mais de 60 anos, enquanto 80% das mortes nos EUA ocorreram entre adultos com 65 anos ou mais, mais de 95% na Europa e cerca de 80% na China incluem pessoas com mais de 60 anos. Portanto, estratégias de saúde, como quarentena e distanciamento social, foram importantes para prevenir a propagação do coronavírus e proteger a vida dos idosos (KASAR, 2021).

Devido haver um maior risco para a terceira idade de desenvolver uma forma grave da doença, muitas vezes letais, foram criadas inúmeras restrições em muitos países, e já se verifica efeitos danosos à parte psicológica dos idosos. Apesar de serem importantes para a proteção da vida, estas restrições, o contato limitado com outras pessoas, promoveram a perda do apoio social, que é, especialmente, importante para os idosos. Além disso, o isolamento social resultou, muitas vezes, em solidão, que é um fator significativamente associado à depressão, além de outros resultados negativos, como a ansiedade, declínio cognitivo e mortalidade. Tomados em conjunto, o isolamento social e os impactos psicológicos adicionais da pandemia, como exemplo, preocupação, luto, ressaltam a importância dos esforços de pesquisa e de intervenção que auxiliem a gerar políticas públicas e estratégias que possibilitem uma longevidade com mais saúde e bem-estar. Demonstrando a justificativa do estudo e a relevância de investigar os impactos do processo normal de envelhecimento e do isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19 no bem-estar e na memória dos idosos. Visto que a solidão é um forte fator de risco para o desenvolvimento de uma série de condições de saúde, como problemas nas coronárias, doença cardíaca e acidente vascular cerebral, e está associada a um aumento de 26% -50% risco de mortalidade. Essas situações preveem piores resultados de doenças e qualidade de vida em populações mais velhas (SEPÚLVEDA-LOYOLA,2020; GORENKO, 2021; KASAR, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo prospectivo e descritivo, transversal quali-quantitativo, realizado no Programa de Doutorado, que objetiva investigar o quanto os laços sociais impactam na vida e na memória do idoso. O projeto foi submetido à análise do Comitê de Ética em pesquisa e aprovado. O foco da pesquisa foi a população idosa, participantes de um Projeto de Terceira Idade, que reúne desde a sua abertura, semanalmente, 220 idosos para diversas atividades físicas e psíquicas que acontecem no espaço de um grande Shopping. As atividades ficaram suspensas desde o início de março de 2020, devido à pandemia do Coronavírus, até dezembro de 2021, o que contribuiu para a investigação do impacto do isolamento social na vida dos idosos e o quanto os laços sociais são importantes para o ser humano.

Dentre os critérios de inclusão estabelecidos para a análise estão: idosos, faixa etária de 60 anos ou mais; de ambos os sexos; saudáveis, frequentadores assíduos do Projeto de Terceira Idade antes de iniciar a pandemia; alfabetizados, que leiam, entendam e concordem em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). E os critérios de exclusão foram: sujeitos que apresentassem recusa em participar das avaliações propostas; uso abusivo de álcool ou drogas ilícitas em curso (Baseado no DSM IV); qualquer alteração no nível de consciência ou quadro de agitação psicomotora que interfiram no diálogo; uso de medicações que sabidamente interferem no emocional e no psiquismo; alteração neurológica ou psiquiátrica de qualquer ordem, idosos com rebaixamentos cognitivos que caracterizem quadros demenciais.

O desenho do estudo estabelecido seguiu os seguintes passos: definição da amostra através da aplicação dos critérios de inclusão e de exclusão que foram filtrados por uma ficha de dados pessoais e socioeconômicos; aplicação do mini-exame do estado mental, com o objetivo de selecionar idosos sem evidência de demências em curso; aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), proposta por Sheikh e Yesavage, 1986 – versão reduzida, aplicação do Protocolo do Software de Avaliação de Memória de Trabalho, elaborado por Castellani (2018), validado por Laltuf (2020), com o objetivo de identificar se as queixas de memória relatadas pelas participantes da amostra foram condizentes com a avaliação e a aplicação de um Roteiro semiestruturado que pôde inferir o impacto de envelhecimento na vida dos participantes. Identificar as queixas principais da população pesquisada e o quanto as atividades de convivência, os laços sociais estabelecidos e, principalmente, como o isolamento social imposto pela pandemia do Coronavírus, influenciaram a memória e o bem-estar dos idosos. A organização e análise dos dados iniciaram-se através de uma pré-análise, organizando os dados com uma visão horizontal das falas dos sujeitos da amostra, evidenciando as respostas que chamaram mais a atenção; uma leitura transversal das entrevistas do roteiro semiestruturado, bem como a descrição dos pontos teóricos que mais foram convergentes com dados encontrados no campo. Após a pré-análise, onde foram destacadas as categorias de relevância, foi feito um tratamento estatístico proveniente do cruzamento de dados quantitativos com a caracterização qualitativa dos dados coletados.

A aplicação dos testes e a entrevista foram feitas em ambiente virtual, da plataforma Zoom Meeting. As avaliações duraram a média de 60 minutos e foram

gravadas e inteiramente transcritas para melhor análise das respostas do questionário semiestruturado. A amostra para a coleta de dados incluiu 20 idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo envolveu idosas participantes de um projeto filantrópico que possibilita a convivência contínua entre idosos, diariamente, há 22 anos. Porém, devido à pandemia do Coronavírus, as atividades foram suspensas e todos orientados a seguir as recomendações de isolamento social. O Projeto Terceira Idade, inclui 220 idosos, com acesso gratuito a atividades físicas, artísticas e psíquicas como: aulas de Canto-Coral e aulas de Treinamento de Memória, ministradas por fonoaudiólogos; aulas de Alongamento e Dança; aulas de Dança Circular Sagrada e Dança do Ventre, Zumba, aula de Yoga, atividades realizadas por profissionais com a respectiva formação, atividades de caminhada, passeios, além de palestras com profissionais da saúde. O Projeto de Terceira Idade é composto por 95% de mulheres, embora as inscrições sejam abertas para ambos os sexos, de pessoas acima de 60 anos, a procura pelas vagas é de predomínio feminino.

Para a triagem foi escolhido, o mini-exame do estado mental (MEEM), que desde sua publicação inicial por Folstein et al. em 1975, tornou-se importante instrumento de rastreio de comprometimento cognitivo, ele é uma ferramenta de triagem distribuída em 30 pontos (MEEM). Como instrumento clínico, pode ser utilizado na detecção de perdas cognitivas, no seguimento evolutivo de doenças e no monitoramento de resposta ao tratamento ministrado. Como instrumento de pesquisa, tem sido largamente utilizado, em especial, em estudos epidemiológicos populacionais e nas temáticas de geriatria, gerontologia, psiquiatria e neurologia (BRUCKI, 2003; NAGARATNAM, 2020)

O objetivo de realizar a aplicação do MEEM na amostra foi de evitar o viés de pesquisa, garantindo, de forma objetiva, que somente comporiam a amostra idosos cognitivamente saudáveis. Visto que, idosos com comprometimentos cognitivos poderiam ter piores respostas em relação à testagem de memória, e uma possível desorientação ou déficit cognitivo poderiam ser fatores que não gerassem dados fidedignos referentes às perguntas do questionário semiestruturado. O menor escore obtido foi de 26 pontos, evidenciando que 100% das participantes da amostra se encontram dentro dos parâmetros considerados normais na triagem cognitiva.

Outro protocolo aplicado foi a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), proposta por Sheikh e Yesavage, 1986 – versão reduzida, com intuito de identificar casos de idosos depressivos. A versão em português da GDS-15 revelou propriedades que atestam a sua qualidade para avaliar perturbação depressiva em idosos, com as limitações estruturais inerentes à língua, aos costumes, aos fatores socioambientais (APÓSTOLO, 2014) (PARK,2021). De forma geral, identificou-se com a aplicação do GDS-15 que a maior parte da amostra, 69%, não se encontram em estado depressivo, 26% em depressão leve e somente uma participante, 5%, em depressão grave. Embora 90% da amostra tenham relatado que “Deixaram muito dos seus interesses e atividades” e que 70% das participantes relataram ter “medo que algum mal vá lhes acontecer” esses itens, em especial, foram diretamente relacionados ao isolamento imposto pela pandemia.

O roteiro semiestruturado foi elaborado especificamente para esse trabalho, objetivando investigar de forma qualitativa e quantitativa o impacto de envelhecimento na vida dos participantes, identificar as queixas principais da população pesquisada e o quanto as atividades de convivência, os laços sociais estabelecidos e, principalmente, como o isolamento social imposto pela pandemia do Coronavírus, influenciaram na memória e no bem-estar dos idosos.

Para a análise quantitativa, foram elaboradas questões que puderam verificar, de forma objetiva, o que os idosos consideram mais importante no grupo de convivência. Referente à questão: o que mais gosta no Projeto de Terceira Idade, 60% das participantes valorizaram mais a relação de amizade com as colegas e professores do que as atividades que são oferecidas.

No comparativo da análise subjetiva da memória, antes e após a suspensão das atividades do Projeto Terceira Idade, pôde ser evidenciado que, devido à suspensão das atividades, os idosos sentiram uma piora da sua capacidade de memória. Antes da pandemia, ao menos 30% da amostra consideravam sua memória ótima e, após a pandemia, nenhuma pessoa da amostra considerou isso. Embora boa parte das participantes tenham relatado manter atividades intelectivas e físicas em casa, as quais haviam aprendido no projeto e seguindo as orientações, como evidencia a figura 1.

Figura 1 – Comparativo da análise subjetiva da memória, antes e após a suspensão das atividades do Projeto Terceira Idade Saudável.



Fonte: Marques (2024)

Referente às atividades de treinamento de memória, foram escolhidas as atividades mais realizadas no projeto que variavam em técnicas específicas de treinamento de memória e técnicas que estimulavam mais o laço social. Pôde-se aferir que a maior parte das participantes (40%) selecionou como preferências as atividades que estimulavam o contato social. Mesmo quando escolheram técnicas mais específicas intelectivas, os relatos referentes às atividades de socialização foram sempre citados. Mais um dado corroborando que o laço social é preponderante para a sensação de bem-estar.

A aplicação do Protocolo do Software de Avaliação de Memória de Trabalho, teve o objetivo de identificar de forma objetiva e quantitativa, se os relatos a respeito da memória de trabalho, foram condizentes com as respostas ao roteiro semiestruturado e se houve similaridade dos achados no cruzamento com o MEEM. Visto que os escores do MEEM se encontraram dentro do padrão de normalidade, sendo esperado e constatado o mesmo na avaliação de memória de trabalho.

O protocolo avalia os seguintes campos cognitivos que englobam a memória de trabalho: atenção, controle inibitório, capacidade de raciocínio lógico, acesso lexical, além de capacidade de memória de trabalho viso-espacial, memória auditiva e memória de sequências numéricas de ordem direta (OD) e inversa (OI) (CASTELLANI, 2018) (LALTUF, 2020).

O teste se inicia com a verificação da atenção e do controle inibitório, ele foi desenvolvido por John Ridley Stroop (1935). O Teste de Stroop tem como finalidade avaliar a atenção seletiva e o controle inibitório, componentes essenciais na função executiva. Para realizar o teste é preciso dizer o nome da cor de cada palavra pintada e não o nome que a palavra representa na sua forma escrita. Segundo James Mackeen Cattell, em 1886, demora mais tempo para responder o nome da cor que vê, do que lê-la.

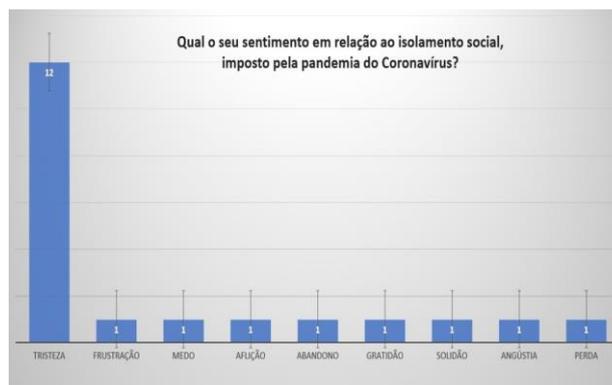
(KLEIN, 2010). Somente 20% da amostra apresentaram dificuldades de realizar a tarefa atencional.

A avaliação da capacidade de acesso lexical é realizada pelo teste de fluência verbal, que objetiva checar a capacidade de armazenamento do sistema de memória semântica, analisa a capacidade do sujeito em organizar o pensamento e as estratégias utilizadas para a busca de palavras no vocabulário mental (CASTELLANI, 2018). Na amostra, a média do grupo foi 18,75 palavras, média essa superior ao esperado para pessoas alfabetizadas, que é a de 13 palavras, apenas duas participantes (10%) tiveram escores inferiores.

Dentre as tarefas propostas na avaliação de memória de trabalho, a maior parte da amostra teve a testagem dentro do padrão de normalidade, apresentando em 10% falhas de raciocínio lógico, 30% em memorização de dígitos de ordem inversa. Mas a tarefa com maior relevância para os achados, foi a testagem da capacidade de memória auditiva, em que 45% da amostra apresentaram capacidade de resposta abaixo do esperado e não apresentavam queixas auditivas. O que pode sugerir que o impacto do isolamento social pode também afetar esse aspecto. Visto que dentre o grupo que apresentou falhas na memória auditiva, 77,7%, informaram que moravam sozinhas, o que pode sugerir uma redução na comunicação e que encontramos correspondência nos relatos do roteiro semiestruturado. Sabe-se que conversas provenientes do convívio familiar e social são importantes para a comunicação e para os laços sociais, como podem ser também para o uso sistemático da audição, do processamento auditivo central e da consequente capacidade de memória auditiva (MARQUES, 2018).

A pandemia remeteu as pessoas a uma diversidade de sentimentos, de situações novas, com a quebra brusca de suas rotinas e a necessidade de adaptação (KASAR, 2021). Cada sujeito poderia expressar a forma como vivenciou ou sentiu os efeitos da pandemia à sua maneira. Quando as participantes foram indagadas sobre com que sentimento elas poderiam definir o impacto do isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19, 95% da amostra escolheu um sentimento negativo para se expressar, somente uma participante referiu algo positivo. E de 20 participantes, 12, ou seja, 60% da amostra, escolheram espontaneamente a mesma palavra “tristeza” para definir seu sentimento, como evidencia a figura 2.

Figura 2 – Expressão em uma palavra do sentimento referente ao isolamento social.



Fonte: Marques (2024)

Embora seja do conhecimento de todos que o envelhecimento é intrínseco e degenerativo, ele também é factível, visto que todos os seres que se mantêm vivos, passam por esse processo. (ANSTEY; LOW, 2004). Contudo, apesar de biologicamente o envelhecimento ser descrito como um processo de perdas e de deterioração do corpo e de suas funções, a expectativa de vida aumentou significativamente com o avanço das ciências, possibilitando maior controle de patologias e mais estabilidade clínica, mas verificou-se que o envelhecimento afeta os seres muito além do biológico. As mudanças da função social, das relações interpessoais, familiares ou círculos de convivência afetam o envelhecer de forma muito singular (ALTMAN, 2011). A aceitação perante o envelhecimento foi difícil para 65% da amostra, foram preponderantes as queixas em relação ao aspecto estético, à saúde e à mudança das atividades de vida diária. Para aquelas que disseram não se incomodar com o envelhecimento, relacionaram que envelhecer gera a possibilidade de estar viva e convivendo com a família. Mas por melhor que seja a aceitação, foi constatado o quanto o envelhecimento impacta na vaidade, no feminino e na independência, a expressão aceitação e seus sinônimos fizeram parte marcante dos relatos relacionados ao impacto do processo de envelhecimento na vida das idosas. Envelhecer é algo que exige esforço para ser aceito. O olhar no espelho pode ser um tabu para muitas idosas, pois o espelho diz muito, a visão ecoa mais do que as palavras (DE ARAUJO, 2019). A quase totalidade da amostra relatou que se veem no espelho com desgosto, com estranheza, com saudosismo, e mesmo quem busca resistir à identificação da velhice e se enxerga muito bem, se percebe por meio de suas falas que a visão à frente do espelho lhes afeta e lhes suscita sentimentos negativos.

Sobre a sexualidade, fica caracterizado que existe na fala social uma economia do gozo e do desejo que não se pode opor ao registro comportamental do sexo. Desde Freud, que o feminino foi caracterizado com a ideia de passividade, existindo um consenso de que a histeria seria uma enfermidade basicamente feminina (FREUD, 1962). E ainda nos dias atuais, se verifica que, no geral, em especial as mulheres idosas, internalizaram os estereótipos presentes na cultura patriarcal sexista, compreendendo atitudes relativas ao seu papel na família e no casamento como sendo próprias do feminino (ANDRADE et al, 2017). Os achados corroboraram com esses conceitos, 70% das participantes relataram não ter relações sexuais e mais da metade das mulheres atribuíram à viuvez, associando o sexo à necessidade da presença de uma família constituída, as outras relacionaram ao divórcio e à necessidade de criar os filhos. As poucas sexualmente ativas ou que ainda gostariam de se manter ativas, consideraram o tema um tabu para a terceira idade.

Dentre as queixas principais dos idosos, foi detectada a prevalência do receio em perderem a memória, 100% das idosas relataram preocupação em perderem suas memórias, tendo relevância na análise transversal a repetição das respostas referentes ao medo da Demência de Alzheimer, de ficarem dependentes e de darem trabalho aos filhos e parentes, muitas relataram que devido a esse medo se exercitam bastante e usam as técnicas de memória aprendidas nas aulas durante o Projeto Terceira Idade.

Ao ser aferido sobre o impacto do isolamento social devido à pandemia da COVID-19, os relatos, assim como verificou-se no mundo, nas inúmeras notícias vinculadas pela mídia e organizações sociais, gerou uma preocupação devastadora, em especial, na população geriátrica e provocou no mundo e nos idosos do Projeto Filantrópico de Terceira Idade uma mudança brusca na rotina, que impactou diretamente no seu bem-estar. A totalidade da amostra relatou aspectos negativos do isolamento, foram assinaladas a parada de realização de atividades físicas e de memória, impactando em dores corporais, alterações de mobilidade, hipoatividade intelectual, esquecimentos frequentes, redução dos cuidados de saúde. O isolamento das amigas de convivência diária e o isolamento da família promoveram solidão, tristeza, angústia, a falta do laço social foi uma constante em todas as respostas, o convívio social, as conversas, os abraços foram os dados mais relevantes identificados na análise. Além do sentimento frequente de medo: medo de sair de casa, da doença, de perder entes queridos, da morte, gerando muita ansiedade com relação ao futuro, e ainda, a vivência do luto persistente com a perda

de pessoas próximas acometidas pela COVID-19. Muitas idosas relataram solidão e/ou revolta e tristeza pelo tempo perdido com o isolamento social.

Ao serem indagadas sobre o que é mais importante na vida, nenhuma participante da pesquisa fez qualquer alusão a bens materiais, a conquistas acadêmicas, à carreira, à aparência ou as tantas coisas que inundam o início das expectativas de vida dos jovens. Todas as idosas se referiram, principalmente, à importância do amor, da família, da amizade, da saúde, da alegria e da paz. As respostas denotaram que os laços sociais e os sentimentos apresentam uma importância mais relevante na maturidade, do que todas as conquistas da juventude.

Quando perguntado às participantes o quanto o grupo de convivência do projeto influenciava em suas vidas, as respostas foram unânimes em relação à grande importância do Projeto Terceira Idade no que se refere ao bem-estar físico e psíquico das integrantes. Um dado relevante foi a identificação de interjeições nas respostas de 75% das participantes e as expressões marcantes, denotando a forte emoção e a saudade ao falarem do projeto, pois sabe-se que as interjeições são unidades autônomas (isto é, independentes de qualquer elemento no discurso) que exprimem a emoção de quem emite o enunciado (CAIXETA, 2015). Referente à questão, o que mais gosta no Projeto Terceira Idade, 60% das participantes valorizaram mais a relação de amizade com as colegas e professores do que as atividades que são oferecidas.

A análise dos processos psíquicos das idosas, nos permite considerar que existem processos psíquicos inconscientes nas dimensões cronológicas, biológicas e sociais decorrentes da vivência do envelhecimento (CASTRO, 2020). Nas análises quantitativas, ficou evidenciado, na triagem cognitiva, aptidão de todas para serem incluídas na pesquisa, com escores dentro do padrão de normalidade. Apesar dos relatos de tristeza com o isolamento social, por meio da escala de depressão, foi possível aferir que a maior parte da amostra não apresentava depressão, identificado depressão leve em 26% dos casos e somente um caso de depressão grave. Contudo, a escala explicitou que a quase totalidade da amostra deixou muitos os seus interesses, o que demonstra a presença de um medo latente de que algum mal possa lhes acometer.

Quantitativamente, de forma geral, os idosos sentiram uma piora da sua capacidade de memória. Referente às atividades de treinamento de memória, pôde-se aferir que a maior parte das participantes gostam mais das atividades relacionadas ao emocional e que estimulam o contato social, e esse constitui mais um dado que corrobora

com a conclusão de que o convívio social é fundamental para a sensação de bem-estar na terceira idade. Os dados qualiquantitativos comprovam o que Freud postulou, que os laços sociais, a presença ou a ausência deles, são a principal fonte de mal-estar na vida dos sujeitos (FREUD, 1911).

As mudanças da função social, das relações interpessoais, familiares ou círculos de convivência afetam o envelhecer de forma muito singular. E por melhor que seja a aceitação, foi constatado o quanto o envelhecimento impacta na vaidade, no feminino e na independência, a expressão aceitação e seus sinônimos fizeram parte marcante dos relatos relacionados ao impacto do processo de envelhecimento na vida das idosas.

Dentre as queixas principais das idosas, foi detectada a prevalência do receio em perderem a memória. O isolamento das amigas de convivência diária e o isolamento da família promoveram solidão, tristeza, angústia e a falta do laço social foi uma constante em todas as respostas na análise transversal dos discursos. As respostas denotaram que os laços sociais e os sentimentos apresentam uma importância mais relevante na maturidade, do que todas as conquistas que financeiras e profissionais que geralmente são metas da juventude. Foi constatado também, que o grupo de convivência influencia suas vidas, no que se refere ao bem-estar físico e psíquico das integrantes.

CONCLUSÃO

A investigação dos aspectos psicossociais do envelhecimento, demonstraram que os laços sociais são importantes para o bem-estar dos idosos e identificou-se que a comunicação e as relações humanas são importantes para a saúde física e mental.

Quantitativamente, de forma geral, os idosos sentiram uma piora da sua capacidade de memória. Referente às atividades de treinamento de memória, pôde-se aferir que a maior parte das participantes gostam mais das atividades relacionadas ao emocional e que estimulam o contato social. Na análise objetiva, a maior parte da amostra teve a testagem dentro ou próxima do padrão de normalidade, excetuando a tarefa de memória auditiva, que quase metade da amostra apresentou capacidade de resposta abaixo do esperado, o que sugeriu que o impacto do isolamento social pode também afetar também esse aspecto, visto que dentre o grupo que apresentaram falhas na memória auditiva, a maior parte da amostra informou que moravam sozinhas e/ou que tiveram uma redução na comunicação verbal. Sugere-se que pesquisas futuras, com uma amostra

maior, possam encontrar dados mais robustos, que possam comprovar esse provável dado, da relação entre a comunicação, os laços sociais e, especificamente, a memória auditiva.

Conclui-se que o envelhecimento e os laços sociais impactaram no bem-estar emocional, social e na memória das idosas. E que, em especial, a qualidade, a frequência, a ausência ou a presença das relações humanas dos sujeitos são a maior fonte geradora de mal-estar ou bem-estar em suas vidas.

REFERÊNCIAS

- ALTMAN, M. O envelhecimento à luz da psicanálise. **Jornal de Psicanálise**, [s.l], v. 44, n. 80, p. 193-206, 2011.
- ANDRADE, J.; AYRES, J. A.; ALENCAR, R. A.; DUARTE, M. T. C.; PARADA, C. M. G. D. L. Vulnerability of the elderly to sexually transmitted infections. **Acta Paulista de Enfermagem**, [s.l], v. 30, n. 1, p. 8-15, 2017.
- ANSTEY, K.J.; LOW, L.F. Normal cognitive changes in aging. **Aust. Fam. Physician**, [s.l], v. 33, p. 783-787, 2004.
- APÓSTOLO, J. L. A.; DE JESUS LOUREIRO, L. M.; DOS REIS, I. A. C.; DA SILVA, I. A. L. L.; CARDOSO, D. F. B.; SFETCU, R. Contribuição para a adaptação da Geriatric Depression Scale-15 para a língua portuguesa. **Revista de Enfermagem**, [s.l], v. 4, n. 3, p. 65-73, 2014.
- BRUCKI, S.; NITRINI, R.; CARAMELLI, P.; BERTOLUCCI, P. H.; OKAMOTO, I. H. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuro-psiquiatria**, [s.l], v. 61, n. 3B, p. 777-781, 2003.
- BRUNELLI CASSÉTTE, J.; DA SILVA, L. C.; AZEVEDO ALVES FELÍCIO, E. E., ARAÚJO SOARES, L.; ALVES DE MORAIS, R.; SANTOS PRADO, T.; ALVES GUIMARÃES, D. HIV/aids em idosos: estigmas, trabalho e formação em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l], v. 19, n. 5, 2016.
- CASTELLANI, N.C. **Elaboração de um Software para Avaliação da Memória de Trabalho de Pacientes Portadores de Vírus HIV/AIDS**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.
- CASTRO, A. et al. **Representações Sociais do envelhecimento para mulheres que utilizam práticas de rejuvenescimento**. 2020.
- CAIXETA, G.F. " **Que bom, que bom, ai que bom!**": da existência da relação retórica de interjeição. 2015.
- CHAN, M.Y.; HABER, S.; DREW, L.M.; PARK, D.C. Training older adults to use tablet computers: does it enhance cognitive function? **The Gerontologist**, [s.l], v. 56, n. 3, p. 475-484, 2016.

- CHERIX, Kátia. Corpo e envelhecimento: uma perspectiva psicanalítica. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 39-51, 2015.
- DE ALMEIDA, M.M.B.G O Envelhecimento e a Psicanálise. **Revista Portal de Divulgação**, [s.l.], v. 51, 2017.
- DE ARAUJO, D.C. A revolução grisalha: mulheres (re) semantizando signos do envelhecimento. dObra [s]: **Revista da Associação Brasileira de Estudos de Pesquisas em Moda**, [s.l.], v. 12, n. 25, p. 129-143, 2019.
- FOLSTEIN, M.F.; FOLSTEIN, S.E.; MCHUGH, P.R. “Mini-mental state”: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal of Psychiatric Research**, [s.l.], v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975.
- FREUD, S. **Projeto para uma psicologia científica**. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. 1, p. 1950, 1895.
- FREUD, S. **Trois essais sur la théorie de la sexualité (1905)**. Paris, Gallimard, 1962.
- FREUD, S. **Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental**. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. 12, p. 231-245, 1911.
- GOLDFARB, D.C. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
- GORENKO, J.A.; MORAN, C.; FLYNN, M.; DOBSON, K.; KONNERT, C. Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. **J Appl Gerontol**. [s.l.], v. 40, n. 1, p. 3-31, 2021.
- KASAR, S.K.; KARAMAN E. Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. **Geriatr Nurs**. v. 42 n.5, p. 1222-1229, 2021.
- KLEIN, M.; ADDA, C.C.; MIOTTO, E.C.; LUCIA, M.C. S.D.; SCAFF, M O paradigma stroop em uma amostra de idosos brasileiros. **Psicologia Hospitalar**, [s.l.], v. 8, n. 1, p. 93-112, 2010.
- LALTUF, S.O. **Validação de um Software de Avaliação de Memória de Trabalho direcionado a idosos portadores do vírus HIV/aids**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.
- MARQUES, Viviane, et al. Treinamento cognitivo através de DVD: Tarefa de memória de trabalho como ferramenta para reabilitação em campo. **Clin Pract**, [s.l.], v. 15, p. 939-944, 2018.
- NAGARATNAM, J.M.; SHARMIN, S.; DIKER, A.; LIM, W.K.; MAIER, A.B. Trajectories of Mini-Mental State Examination Scores over the Lifespan in General Populations: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. **Clin Gerontol**. [s.l.], v. 6, p. 1-10, 2020.

PARK, S.H.; KWAK, M.J. Performance of the Geriatric Depression Scale-15 with Older Adults Aged over 65 Years: An Updated Review 2000-2019. **Clin Gerontol.**, [s.l], v. 44, n. 2, p. 83-96, 2021.

KASAR, K.S.; KARAMAN, E. Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. **Geriatr Nurs.**, [s.l], 2021.

SEPÚLVEDA-LOYOLA W.; RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, I.; PÉREZ-RODRÍGUEZ, P.; GANZ, F.; TORRALBA, R.; OLIVEIRA, D.V.; RODRÍGUEZ-MAÑAS, L. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. **J Nutr Health Aging.**, [s.l], v. 24, n. 9, p. 938-947, 2020.

SCHNEIDER, R.H; IRIGARAY, T.Q. O Envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, [s.l], v. 25, n; 4, p. 585-593, 2008.

SHRAGER, Y., LEVY, D.I., HOPKINS, R.O. & SQUIRE, L.R. Working memory and the organization of brain systems. **J. Neurosci.** [s.l], v. 28, p. 4818-4822, 2008.