



REVISTA PORTAL de Divulgação

Normas para apresentação e publicação de artigos de divulgação

A **Revista Portal** é um periódico eletrônico que publica artigos de divulgação relacionados ao processo de envelhecimento e à longevidade humana.

Envio de artigos

Todos os trabalhos deverão ser enviados exclusivamente em formato eletrônico para revistadoportal@gmail.com. O autor deverá zelar pela correção de possíveis erros de português antes de submeter o artigo à revista. Na submissão, o autor deve incluir autorização para publicação ([ver modelo ao final](#)).

Normas de Redação

O trabalho completo deve ter de 8 a 20 mil caracteres (com espaço) ou 4 a 10 páginas. Deve estar digitado em letra Arial 12, espaço simples e sem margens (a não ser as das citações diretas). Qualquer citação de autor no texto deverá ter a referência bibliográfica completa ao final (Autor, ano, página), seguindo as normas da ABNT.

Os artigos devem conter ([ver abaixo exemplo de artigo](#))

1. Título completo – centralizado, negrito e em tamanho 14;
2. Nome(s) do(s) autor(es) – justificado à direita e em italic, tamanho 12. Ao final do artigo deve constar: a) Formação, cargo e/ou função na instituição a que pertence; b) Nome completo da instituição; e c) E-mail do autor.
3. Desenvolvimento do artigo; e
4. Referências bibliográficas conforme normas da ABNT.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Qualidade da construção do texto, que deve ser claro e de bom entendimento para o público em geral, redigido de maneira fácil de entender e com revisão de ortografia e gramática.



Memórias possíveis

Por Vera Brandão

- *“Gostou do passeio na Fazenda?”*

- *Fazenda... Ah! Faz tanto tempo que não vou para lá!”*

Este curto diálogo, entre uma senhora de quase completos 89 anos e sua nora, é ilustrativo de uma perda progressiva da memória recente, que vem se acentuando, mas que não foi caracterizado pelos médicos como Alzheimer.

A Fazenda referida, no interior de São Paulo, é o local de seu nascimento e infância, onde sua mãe continuou morando até idade bem avançada, e que sempre foi seu lugar preferido para longas ou curtas estadas durante toda a vida.

É para lá que seus filhos a levam, mesmo com muitas limitações, para que recupere um pouco da alegria e bem estar subjetivo, ligados a um passado, materialmente tão presente.

Mas, o diálogo acima, ocorrido dois dias após seu retorno de uma recente estadia, mostra que mesmo um acontecimento agradável - estar entre familiares, no seu “berço” de origem – não deixa mais marcas significativas e duradouras. Os momentos lá passados são muito bons, e os familiares a percebem mais tranquila e relaxada, mas estas sensações agradáveis duram muito pouco, não persistem, apagam-se rapidamente. Os filhos, sim, ficam mais tristes ao perceberem seu crescente distanciamento da realidade cotidiana, e sentem certa “impotência” em trazer de volta, ou proporcionar a ela sensações agradáveis.

A lembrança deste fato, recentemente ocorrido, materializou-se na leitura de dois artigos de divulgação científica abordando as perdas das memórias ligadas a “doença” ou como equivocadamente a imprensa continua nomeando-a: “mal” de Alzheimer.

Um dos artigos *Maioria das receitas para memória não funciona*, por Julliane Silveira, publicada no jornal *Folha de S.Paulo*, traz afirmações sobre a ineficácia de alguns procedimentos e medicamentos, considerados adequados à prevenção e tratamento destes casos.



O National Institutes of Health, principal órgão americano de produção e financiamento de pesquisas médicas, organizou uma reunião com especialistas para avaliar a produção científica realizada sobre o assunto nos últimos 20 anos. As conclusões não trazem sinais otimistas nos casos de Alzheimer, ou de outras demências, uma das doenças prevalentes no mundo hoje. Os resultados indicam que não existem evidências científicas da eficácia de muitas das principais “armas” de prevenção e combate à doença como, por exemplo, os suplementos de ginkgo biloba, e as cápsulas de ômega-3 e de vitaminas.

Neste mesmo artigo a patologista Lea Grinberg, coordenadora do Banco de Cérebros da Faculdade de Medicina da USP, afirma "O fato é que se investe muito dinheiro na pesquisa sobre doença de Alzheimer desde os anos 80 e, mesmo assim, até hoje não temos nada que realmente seja efetivo contra a doença. Apesar de todos os esforços, nada aconteceu. É um desastre".

O neurologista da Universidade Federal de Minas Gerais, Paulo Caramelli, é contundente em sua afirmação sobre os efeitos de alguns tratamentos sem base científica. "É importante especialmente quando sabemos que alguns profissionais divulgam esses métodos não comprovados: tem muito médico que prescreve ginkgo biloba aos montes, como prevenção e para quem já tem queixas de memória".

Ainda segundo Grinberg, os programas de computador e jogos, que prometem evitar a perda de memória, não apresentam benefícios e não justificam os investimentos, pois a hábito de leitura freqüente tem o mesmo efeito que os programas de treinamento do cérebro.

Opinião semelhante a do neurobiólogo Ivan Izquierdo para quem a melhor prática para a manutenção da memória é a leitura. Podemos refletir que em um país ainda com altos índices de analfabetismo, especialmente entre os idosos, esta prática de prevenção não pode ser generalizada.

Consideramos que educação de base – leitura e escrita - mesmo em idades mais avançadas, juntamente com outras medidas estruturais, podem contribuir com uma melhor qualidade de vida, não só pela leitura, mas também para inúmeros benefícios correlatos. Educação e Saúde não caminham separadas!

As doenças cardiovasculares aparecem nestes estudos como as maiores responsáveis pelos problemas de perda de memória. Muitos quadros de demência podem ser causados por microinfartos em pequenos vasos no cérebro, prejudicando a oxigenação e a chegada de nutrientes na região, acarretando uma degeneração de células, menor circulação de informações na área do cérebro atingida e, conseqüentemente, acúmulo de lesões, aumentando as chances de demência.

Outro artigo - *Memórias vão, emoções ficam* - também focando a doença de Alzheimer, tem um tom mais otimista. Publicado em abril deste ano, na Revista



da FAPESP (on line), apresenta um estudo realizado por pesquisadores da Universidade do Iowa cujos resultados serão publicados, em breve, na edição impressa da revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.¹

Os pesquisadores afirmam que em pacientes com perdas significativas da memória recente, a emoção e as sensações sentidas nas experiências podem permanecer, melhorando o humor e o bem-estar, mesmo que a lembrança do fato em si tenha se perdido.

Na experiência foi observado que após assistirem pequenos filmes, alegres ou tristes, os indivíduos não lembravam do filme, mas que permaneciam as emoções por eles suscitadas. A respeito desta permanência das sensações e emoções vividas por pacientes demenciados, um dos autores do estudo, Justin Feinstein, afirmou que:

“Uma simples visita ou um telefonema de algum membro da família pode ter uma influência positiva na felicidade do paciente, mesmo que ele rapidamente esqueça que a visita ou a chamada tenha ocorrido”.

Neste sentido, podemos considerar que as visitas à Fazenda, como no exemplo que iniciou esta reflexão, podem ser extremamente benéficas para esta senhora, e o conhecimento deste estudo pode trazer certo conforto a seus familiares que procuram agradá-la e respeitá-la.

Ela não lembra mais o fato de ter ido a este lugar tão significativo, mas durante sua estadia e por alguns poucos dias a sensação de bem estar permanece.

E este é um ponto interessante a ser refletido por todos envolvidos neste universo - o importante é o instante de prazer vivido pelo paciente, especialmente se proporcionado por um filho ou familiar próximo. A consciência de estar “presente” e partilhar esses instantes de bem estar, prazer e alegria, mesmo que passageiros, devem ser tão benéficas aos pacientes quanto ao familiar, amigo, cuidador ou profissional que o proporcionou.

Se a emoção trazida por uma experiência agradável perdura, o mesmo se pode dizer das que causam tristeza ou desconforto. Afirma Feinstein que, das duas emoções, a tristeza se mantém por mais tempo que a alegria, e que “A contínua indiferença por parte dos profissionais de saúde do local onde o paciente está internado pode deixá-lo mais triste, frustrado e solitário, ainda que ele não saiba os motivos por estar se sentindo dessa forma”.

Afirmção que se verifica na vida cotidiana e profissional, tanto nos serviços de saúde como em algumas famílias no trato ao idoso.

¹ O artigo *Sustained experience of emotion after loss of memory in patients with amnesia* (doi/10.1073/pnas.0914054107), de Justin Feinstein e outros, poderá ser lido em breve por assinantes da Pnas em www.pnas.org.



A constatação de que os avanços ainda não se mostram significativos, após 20 anos de pesquisa, como trazido no primeiro artigo, não pode nos paralisar e pensar – “nada a fazer!?”. A patologista Lea Grinberg, que enfatiza de forma veemente os poucos avanços, também afirma que sim, existem medidas preventivas a serem consideradas: controlar os fatores de risco para o coração; manter-se intelectualmente ativo, sem artificialidades; interagir com outras pessoas, e recomenda - “não passe o dia inteiro vendo TV, leia”.

Segundo ela o diagnóstico precoce da perda de cognição também pode melhorar a qualidade de vida do paciente e "Deve-se buscar assistência desde o começo, quando os quadros de esquecimento ainda são leves. Apesar de a doença não ter cura, alguns remédios que combatem esses sintomas ajudam a pessoa a se sentir melhor por mais tempo".

Como verificamos, ainda não temos remédios que curem as perdas de memória – das mais leves às mais severas – mas tudo o que buscamos fazer de bom e bem - jogos, brincadeiras, passeios, leituras, com atenção e carinho, são para todos extremamente importantes porque nos mantêm “conectados” na sintonia da solidariedade - que não cura, mas ameniza os danos.

Os estudos confirmam a importância de considerarmos como prioritária uma formação profissional e orientação familiar continuada, especial para os cuidados desses pacientes, com ênfase nas suas necessidades emocionais. Os pequenos gestos cotidianos, as atividades percebidas como prazerosas - a escuta sensível das palavras destes idosos, e que incluem a narrativa de fatos vividos no passado, e que muitos mantêm ainda preservados - podem trazer benefícios, sem expectativas de cura, mas buscando os bons momentos possíveis, vividos como pequenos clarões de luz, que iluminam, pouco mas significativamente, a vida dos envolvidos – pacientes, familiares e profissionais.

Finalizo estas reflexões com um pequeno trecho extraído do livro *Silêncio, por favor!*, de Ivan Izquierdo.

“Poucos meses antes de sua morte por uma infecção intercorrente da doença de Alzheimer, um amigo tomou um desses remédios durante algumas semanas. Não notou um efeito muito pronunciado, mas sofreu seus efeitos secundários. Em uma das últimas visitas que lhe fiz, abracei-o e ele me disse: “Estás vendo? Estás vendo? Este abraço teu me faz muito mais bem do que a porcaria deste remédio. E não me dá diarreia”. A compreensão, o carinho, um afago supremo com vantagem a falta de medicação numa situação em que o próprio paciente é o ser menos indicado para fazer uso dela” (2003, p.60).

Referências

IZQUIERDO, Ivan. *Silêncio, por favor!* São Leopoldo. RS: Editora Unisinos, 2003



- _____. *Questões sobre memória*. São Leopoldo. RS: Editora Unisinos, 2004
- _____. *A arte de esquecer. Cérebro, memória e esquecimento*. Rio de Janeiro: Vieira&Lent, 2004.
- FEINSTEIN, Justin. *Memórias vão, emoções ficam*. Revista Fapesp (on line). Disponível em <http://www.agencia.fapesp.br/materia/12028/memorias-vaio-emocoes-ficam.htm>, acesso em 15/04/2010.
- SILVEIRA, Julliane. *Maioria das receitas para memória não funciona*. Jornal A Folha de São Paulo. Disponível em <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/saude/sd0305201001.htm>, acesso em 20/5/2010.

Vera Brandão - Pedagoga (USP), Mestre e Doutora em Ciências Sociais (Antropologia pela PUC/SP), Pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da PUC/SP, Docente do Cogea -PUC/SP, Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares (GEPI) do Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação/Currículo (PUC/SP). Idealizadora e docente da Oficina: Memória Autobiográfica – Teoria e Prática. Editora-assistente da Revista *Kairós*, associada do Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento (OLHE) e pesquisadora mentora do Portal do Envelhecimento. E-mail: veratordino@hotmail.com.

**Modelo de
AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGO**

Na qualidade de autor(a) do artigo: _____

me responsabilizo civil e penalmente pelo seu conteúdo, após ter lido e concordado com as normas para publicação da **REVISTA PORTAL de Divulgação** do Portal do Envelhecimento, periódico eletrônico do OLHE – Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento, **autorizo** a reproduzir, inclusive em outro formato ou mídia, através de armazenamento permanente ou temporário, bem como a publicar, inclusive na rede mundial de computadores (Internet), permitindo, também, que sua linguagem possa ser reformulada, caso seja necessário, sem que me seja devido qualquer pagamento a título de direitos autorais, podendo qualquer interessado acessá-lo e/ou reproduzi-lo mediante *download*, desde que a reprodução e/ou publicação obedeçam as normas da ABNT e tenham a finalidade exclusiva de uso por quem a consulta e a título de divulgação científica, a partir desta data.

_____, __/__/__

Assinatura - Identidade: _____ Órgão emissor: _____
Cidade - Estado