

Recibido: 04/02/2011  
Aceptado: 13/03/2011

## Lapsos de memória e estados emocionais negativos: um estudo numa amostra de professores

## Lapsus de memoria y estados emocionales negativos: un estudio en una muestra de profesores

## Memory lapses and negative emotional states: case-study based on a sample of teachers

Alexandra Vaz\*, Fernanda Daniel\*\*, Florencio Vicente-Castro\*

\*Universidad Extremadura, \*\*Instituto Superior Miguel Torga.

*Resumo: Comumente atribuem-se os lapsos de memória às pessoas com idades avançadas. A evidência científica tem, no entanto, demonstrado que o esquecimento advém de uma multiplicidade de factores e que estes são referenciados na população independentemente da idade. A nossa questão de estudo é avaliar os lapsos de memória numa população em idade activa e com habilitações académicas de nível superior e verificar se existe associação com a tríade conceptual ansiedade, stress e depressão. Pretende-se igualmente verificar a relação entre os lapsos de memória e variáveis sociodemográficas. Este estudo é constituído por uma amostra de 68 professores que exercem a sua actividade profissional na Escola Básica do 2.º e 3.º Ciclos. Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados foram o Questionário de lapsos de memória (QLM), as Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e um questionário sociodemográfico (elaborado por nós). Verificámos, nesta pesquisa, uma associação positiva entre lapsos de memória e estados emocionais negativos (Ansiedade, Stress e Depressão), ausência de associação entre os lapsos de memória e a idade e inexistência de diferenças significativas nos lapsos de memória consoante o sexo.*

*Palavras-chave: lapsos de memória, ansiedade, stress, depressão, professores*

*Resumen: Normalmente se atribuyen los lapsus de memoria a las personas con edades avanzadas. La evidencia científica ha demostrado, sin embargo, que el olvido procede de factores múltiples y que estos están presentes en la población independientemente de la edad. La cuestión que nos proponemos estudiar es evaluar los lapsus de memoria en una población en edad activa y con titulación académica de nivel superior e identificar si existe asociación con la tríada conceptual ansiedad, estrés y depresión. Pretendemos igualmente verificar la relación entre los lapsus de memoria y variables sociodemográficas. Este estudio está constituido por una muestra de 68 profesores que ejercen su*

*actividad profesional en la Enseñanza Básica y 1º Ciclo de ESO. Los instrumentos utilizados para efectuar la recogida de los datos han sido el Cuestionario de lapsus de memoria (CLM), las Escalas de Ansiedad, Depresión y Estrés (EADS-21) y un cuestionario sociodemográfico de elaboración nuestra. Verificamos, en esta investigación, que se produce una asociación positiva entre lapsus de memoria y estados emocionales negativos (Ansiedad, Estrés y Depresión), ausencia de asociación entre los lapsus de memoria y la edad e inexistencia de diferencias significativas en los lapsus de memoria en razón del sexo.*

*Palabras clave: lapsus de memoria, ansiedad, estrés, depresión, profesores.*

*Abstract: Lapses of memory are commonly attributed to seniors. However, there is scientific evidence that shows that forgetfulness stems from multiple factors which affect the general population regardless of age. The aim of our study is to evaluate memory lapses in a working-age population with higher level of academic education and to determine whether those lapses may be associated with the conceptual triad anxiety, stress and depression. The present study also seeks to determine the relation between memory lapses and socio-demographic variables. The sample consists of 68 teachers working in Primary School and Middle School (2nd and 3rd stages of Basic Education). The tools used to collect the data were the Memory Lapse Questionnaire (QLM), the Anxiety, Depression and Stress Scales (EADS-21) and a socio-demographic questionnaire (elaborated by us). Our research showed a positive correlation between memory lapses and negative emotional states (Anxiety, Stress and Depression), absence of association between memory lapses and age, and non-existence of significant sex-based differences in memory lapses.*

*Key-words: memory lapses, anxiety, stress, depression, teachers.*

## Introdução

O reconhecimento de que as situações de trabalho podem interferir negativamente na saúde das pessoas não é uma evidência recente. Nos anos trinta do século passado, identificou-se a profissão de professor como sendo uma profissão que favorecia o aparecimento de “síndromes nervosas”. A Organização Internacional de Trabalho, em 1981, considerou o *stress* como uma das principais causas de abandono da carreira docente, considerando a docência como uma profissão de risco físico e mental (Programa de Desenvolvimento Educativo de Portugal, 2005).

As investigações empíricas demonstram que as situações de *stress* prolongadas levam a alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais que prejudicam o bem-estar e a saúde dos professores. São diversas as investigações nacionais e internacionais que reportam a presença de *stress* nos professores dos diferentes graus de ensino (Gomes, Silva, Mourisco, Mota, & Montenegro, 2006; Junior & Lipp, 2008; Pocinho & Capelo, 2009). Os custos económicos e sociais resultantes do abandono e tratamento dos professores que vivem situações de *stress*, assim como a diminuição do desempenho, têm sido destacados como

efeitos negativos do *stress* nos professores (Programa de Desenvolvimento Educativo de Portugal, 2005).

Pode observar-se níveis de desempenho equivalentes tanto em indivíduos ansiosos, como em indivíduos que apresentam níveis de ansiedade classificados como normais. No entanto, a capacidade de memória, em indivíduos muito ansiosos, pode ficar limitada por preocupações que consomem vários recursos. Por exemplo, quando a atenção está focada nas sensações corporais que a ansiedade provoca, ou nas possíveis consequências dessa ansiedade, o indivíduo, em vez de efectuar a tarefa, relega-a para segundo plano e comete uma série de erros (Chong, 2003). Assim, os efeitos prejudiciais da ansiedade são maiores na atenção do que propriamente na memória. Os pacientes com maiores níveis de ansiedade são especialmente sensíveis a “fontes” potenciais de ameaça, quando comparados com os seus congéneres que apresentam níveis de ansiedade normal; perante situações ameaçadoras e competitivas, frequentemente rendem menos, devido à distração ocasionada por pensamentos intrusos e preocupações (Baddeley, 1999).

É consabido que sintomas de depressão e de ansiedade interferem com tarefas cognitivas (Isaacowitz, Charles, & Carstensen, 2000); contudo sobressaem diferenças quando nos focalizamos em cada uma das perturbações emocionais. Os aspectos relacionados com a memória são reportados aos indivíduos deprimidos, enquanto nos indivíduos ansiosos sobressaem os fenómenos da atenção (Williams, Watts, MacLeod, & Mathews, 1997, 2000).

Relativamente à depressão, a evidência refere que existe um prejuízo funcional, e até morfológico, dos sistemas da memória em pessoas deprimidas (Nunes, 2008).

Os indivíduos com depressão apresentam défices ao nível da recuperação da informação, bem como da aprendizagem de informação verbal e visuo-espacial, revelando também dificuldade no reconhecimento. Revelam ainda dificuldades na memória de trabalho, especialmente em tarefas que envolvam o módulo central executivo (Nunes, 2008).

Consequentemente, a memória, que interage constantemente com o exterior e com os seus sistemas internos, também acaba por ser afectada. É por isso que é cada vez mais frequente ouvir falar-se em memória e nos seus lapsos.

A maioria dos estudos efectuados sobre a memória utiliza amostras de populações denominadas, ao nível demográfico, como idosas. Por esse motivo esta investigação propõe-se realizar o estudo com uma população em idade activa e com habilitações académicas de nível superior.

É importante salientar que actualmente os professores se confrontam com grandes mudanças no sistema organizativo das escolas, sendo que essas mudanças interferem no seu quotidiano laboral.

Para além da sua tarefa principal, que é “ensinar”, os professores, cada vez mais, executam outras tarefas: “[a]s escolas têm de considerar como prioridade os projectos formativos que envolvam o seu corpo docente e não esgotar a componente não lectiva dos professores em tarefas rotineiras e burocráticas” (Rocha, 2008, s/p). O professor, para além de ser um transmissor de conhecimentos, tem que executar tarefas rotineiras burocrático-administrativas (Director de Turma, transmissor de informações aos pais, gestor de conflitos, conselheiro, psicólogo, “pai / mãe”, acompanhante de crianças, etc.). Isto faz com que estejam

constantemente sujeitos a pressões, de diversa índole, relacionadas com a indisciplina, as solicitações dos encarregados de educação, as constantes mudanças no sistema de ensino/aprendizagem, os problemas familiares, a constante mobilidade e a incerteza do local de trabalho.

### Objectivos e Conceptualização do Estudo

A presente investigação tem como objectivo avaliar os lapsos de memória reportados pelos professores em idade activa e identificar a sua relação com sintomas de ansiedade, *stress* e depressão.

Considerando o objectivo traçado, optámos por delinear um estudo transversal. O estudo é de natureza descritivo-correlacional, uma vez que pretendemos estabelecer relações entre variáveis, analisando a sua magnitude e o sentido dessa mesma relação.

### Amostra

Recorremos para a presente investigação a uma amostra não probabilística regida por critérios de disponibilidade dos inquiridos.

A opção pela Escola Básica do 2.º e 3.º Ciclos de Cantanhede prende-se com o facto de os responsáveis da referida Escola terem respondido positivamente ao nosso pedido para procedermos à administração dos instrumentos durante o período temporal por nós planeado para a recolha dos dados.

Incluímos na nossa amostra todos os funcionários da escola que pertenciam à classe profissional de professor.

A recolha de dados foi efectuada durante os meses de Abril e Maio de 2009. A amostra deste estudo corresponde a 57% do universo de 119 professores, da Escola Básica do 2.º e 3.º Ciclos de Cantanhede.

### Procedimentos

A bateria de instrumentos foi deixada na escola, após a obtenção da autorização para a sua administração, a uma funcionária que ficou encarregue da sua distribuição. À medida que a funcionária distribuía a bateria de instrumentos, os professores assinavam uma lista para, desta forma, se confirmar a sua entrega a todos os professores da escola. É de salientar que foram salvaguardados os princípios éticos da confidencialidade e anonimato na recolha e tratamento dos dados.

### Instrumentos utilizados

Os instrumentos utilizados na recolha dos dados foram: a) O “Questionário de Lapsos de Memória” (QLM) de Pinto (1990); b) a “Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress*” (EADS-21) construída por Lovibond e Lovibond (1995) e adaptada para português por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004); c) um questionário, elaborado por nós, constituído por questões abertas e fechadas, que tem como objectivo caracterizar a população sobre variáveis pertinentes na nossa investigação.

#### *Questionário de Lapsos de Memória (QLM)*

O QLM avalia a percepção do funcionamento da memória no dia-a-dia. É constituído por 36 itens que referem situações diárias de esquecimento. A frequência do esquecimento é avaliada numa escala de *Likert*, ordinal: 1 (nunca), 2 (raramente), 3 (poucas vezes), 4 (às vezes), 5 (várias vezes), 6 (muitas vezes) e 7 (sempre). Os 36 itens são distribuídos por cinco factores: o primeiro factor é composto por itens relativos às *distracções verbais* (7 itens) “em que a atenção requerida durante o acto de leitura ou da fala pode ser desviada por elementos externos” (Pinto, 1990, p. 5); o segundo factor, *actos falhados* (8 itens), é constituído por itens associados a acções ou rotinas a cumprir, mas que, por qualquer razão, as pessoas se esquecem de realizar; o terceiro factor, a *orientação local e geográfica* (8 itens), apresenta itens em que existe dificuldade em reconhecer um local, instrumentos ou objectos vistos anteriormente; o quarto factor, *memória para nomes e caras* (5 itens) é constituído por itens onde se verificam dificuldades na evocação de um nome ou no reconhecimento contextual da familiaridade do rosto de uma pessoa e, por último, o quinto factor, denominado de *recuperação* (8 itens), é constituído por itens do local onde se deixam certos objectos (Pinto, 1990; Ribeiro, 2007). Os valores de fidedignidade teste-reteste medidos através do coeficiente de correlação de *Spearman* apresentam o seu valor mais baixo no item 19 (0,35) e o valor mais elevado no item 34 (0,90). A média geral para o conjunto dos 36 itens foi de 0,61, valor considerado bastante aceitável para este tipo de análise.

#### *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)*

As “Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress*” (EADS-21) avaliam a depressão, ansiedade e *stress*, conforme o próprio nome sugere (Ribeiro, 2007). Os autores desenvolveram uma escala que se propunha cobrir a totalidade dos sintomas de ansiedade e depressão, que satisfizessem elevados padrões psicométricos e que fornecesse uma discriminação máxima entre os dois constructos. Após a feitura da análise factorial da escala, esta apresentou um novo factor que incluía os itens menos discriminativos das duas dimensões (ansiedade e depressão). Estes itens referiam-se a dificuldades em relaxar, tensão nervosa, irritabilidade e agitação. Os autores denominaram este novo factor de “*Stress*” (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal 2004).

Existem duas versões da referida escala, uma com 42 e uma outra com 21 itens. Os itens são apresentados numa escala ordinal de 4 pontos (0=*não se aplicou nada a mim*, 1=*aplicou-se a mim algumas vezes*, 2=*aplicou-se a mim muitas vezes*, e 3=*aplicou-se a mim a maior parte das vezes*) (Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004).

Cada constructo (depressão, ansiedade e *stress*) é composto por 7 itens. A depressão é caracterizada pela perda da auto-estima e motivação e está associada à baixa probabilidade de

alcançar objectivos de vida significativos para o indivíduo. Contém um item para cada um dos seguintes sintomas: disforia, desânimo, desvalorização da vida, auto-depreciação, anedonia, falta de interesse e inércia. A ansiedade é avaliada pelo seu estado persistente e pelas respostas intensas de medo. Possui três itens para a excitação do sistema autónomo, um item para efeitos dos músculos esqueléticos, um item para a ansiedade situacional e dois itens para as experiências subjectivas de ansiedade. O *stress* é assinalado por um estado de excitação e tensão persistentes, com um baixo nível de resistência à frustração e desilusão. É constituído por dois itens para a dificuldade em relaxar, um item para a excitação nervosa, um item para a facilidade em estar agitado/aborrecido, dois itens para reacções exageradas/irritável e um item relativo à impaciência (Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004).

### *Questionário sociodemográfico*

Este questionário é constituído por questões fechadas que avaliam características sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, etc.) consideradas pertinentes para a investigação.

### Tratamento Estatístico

Os dados foram analisados com recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 15. Na apresentação dos resultados, utilizámos as medidas de tendência central e de dispersão. Para a avaliação da normalidade da distribuição das variáveis, empregámos os testes de *Shapiro-Wilk* e *Kolmogorov-Smirnov* ( $p < 0,05$ ). Para comparar a diferença entre médias, recorremos aos testes *t* (para uma amostra e para amostras independentes) e ao teste não paramétrico *U* de *Mann Whitney*. O teste binomial foi igualmente utilizado para comparar proporções. Para medir a associação entre um par de variáveis utilizámos o coeficiente de correlação de *Pearson*. O estudo de fidedignidade da escala foi efectuado através dos modelos alfa (Cronbach) e da bi-partição (*Guttman*).

### Estudos de Fidedignidade: Fidedignidade das Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21) e do Questionário de Lapsos de Memória (QLM)

Foram efectuados os estudos de fidedignidade para o Questionário de Lapsos de Memória (QLM) e para as Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21). A fidedignidade da escala foi medida através dos modelos *alpha* ( $\alpha$ ) (Cronbach) e da bi-partição (*Spearman-Brown* e *Guttman*).

Os resultados encontrados para o QLM, estimados a partir do  $\alpha$  de Cronbach, são bons para as dimensões “Distracções verbais”, “Actos falhados”, “Orientação local e geográfica” e “Memória para nomes e caras”. Para a dimensão “Recuperação” e para o total da QLM os resultados são muito bons. Relativamente à bi-partição, os resultados variam entre 0,73 e os 0,92. Em síntese, podemos afirmar que estamos em presença de uma escala com boas características psicométricas quando estimada a sua fidedignidade.

Segundo Pestana e Gageiro (2005) a consistência interna estimada a partir do valor  $\alpha$  de Cronbach é considerada razoável quando apresenta valores entre 0,7 e 0,8, boa para valores entre 0,8 e 0,9 e muito boa quando os valores são superiores a 0,9.

	Coefficiente <i>Alpha</i> de Cronbach	Guttman Split-half
Distracções verbais	0,87	0,82
Actos falhados	0,81	0,73
Orientação local e geográfica	0,82	0,80
Memória para nomes e caras	0,80	0,75
Recuperação	0,91	0,91
Total	0,96	0,92

Tabela 1. *Estudo de Fidedignidade do Questionário Lapsos de Memória*

Os resultados encontrados para as EADS-21, estimados a partir do  $\alpha$  de Cronbach, são bons para as dimensões “Ansiedade” e “Stress”; para a dimensão “Depressão” razoáveis e para o total das EADS-21 os resultados são muito bons. Relativamente à bi-partição, os resultados variam entre 0,72 e os 0,92. Em síntese, podemos afirmar que estamos em presença de uma escala com boas características psicométricas quando estimada a sua fidedignidade.

	Coefficiente <i>Alpha</i> de Cronbach	Guttman Split-half
Ansiedade	0,89	0,92
Stress	0,89	0,82
Depressão	0,75	0,72
Total	0,96	0,87

Tabela 2. *Estudo de Fidedignidade das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress*

### Caracterização Sociodemográfica da amostra

Constata-se que existe um maior número de professores do sexo feminino (48=70,6%) face ao sexo masculino (20=29,4%). A análise estatística inferencial indica que a percentagem das inquiridas do sexo feminino é significativamente diferente de 50% ( $p=0,001$ ;  $N=68$ ).

Relativamente à média de idades da amostra, esta é de 44,9 e o desvio-padrão de  $\pm 7,9$ . A idade mínima é 25 anos e a máxima 59 anos. Verifica-se, através da utilização do teste *t* de Student para grupos independentes, que não existem diferenças significativas nas médias das idades em função de o sexo ser masculino ( $\text{♂ } M=44,79$ ;  $DP=\pm 7,663$ ) ou feminino ( $\text{♀ } M=45,25$ ;  $DP=\pm 8,753$ )  $t(66)=0,215$ ,  $p=0,830$  (bi-lateral). A magnitude das diferenças nas médias (diferença de médias 0,458, 95% CI: -3,788 a 4,705) é baixa.

Variáveis	Sexo				Total	
	Masculino		Feminino			
	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Idade	20	29,4	48	70,6	68	100
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
	45,25	8,753	44,79	7,663	44,93	7,935

Tabela 3. *Caracterização da Amostra quanto às variáveis Sexo e Idade*

A maioria dos professores inquiridos é casada ( $n = 55$ ). Vivem maioritariamente com a família, totalizando 63, e apenas 5 moram sozinhos.

Variáveis		<i>N</i>	%
Estado civil	Solteiro	6	8,8
	União de facto	3	4,4
	Casado	55	80,9
	Divorciado	4	5,9
	Total	68	100
Coabitação	Não (vive só)	5	7,4
	Sim (vive com a família)	63	92,6
	Total	68	100

Tabela 4. *Caracterização da Amostra quanto às variáveis Estado Civil e Coabitação*

A moda nas habilitações literárias nos professores é a licenciatura ( $59=86,8\%$ ).

Variáveis		<i>N</i>	%
Habilitações Literárias	Licenciatura	59	86,8
	Pós-graduação	1	1,5
	Mestrado	8	11,1
	Total	68	100

Tabela 5. *Caracterização da amostra quanto à variável habilitações literárias.*

A maioria dos respondentes não apresenta doenças, nem do foro físico, nem do foro psicológico (48 e 62, respectivamente). Por último, pode verificar-se, na Tabela 6, que a maioria dos professores não toma medicação ( $53=77,8\%$ ), sendo a medicação mais usual os ansiolíticos, seguindo-se a medicação para a tiróide.

Planeámos comparar se o Questionário dos Lapsos de Memória na nossa amostra apresentava pontuações diferentes das apresentadas por Pinto na sua investigação. Pudemos verificar que, relativamente aos cinco factores, a média se situa entre os dois e os três pontos. Como se pode observar na Tabela 7, as pontuações médias são muito próximas daquelas obtidas na amostra de Pinto (1990). É de salientar que a pontuação média inferior é obtida no factor “Orientação local e geográfica” e a superior no factor “Memória para nomes e caras”, tal como acontece na amostra de Pinto.

Embora a nossa amostra apresente um grupo com idades mais homogéneas que a amostra de Pinto, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias dos sujeitos da nossa amostra, quando as comparamos com as pontuações médias obtidas por Pinto.



Variáveis		N	%
Doenças físicas	Não têm doenças físicas	48	70,6
	Têm doenças físicas	20	29,4
	Total	68	100
Doenças do foro psicológico	Não têm doenças do foro psicológico	62	91,2
	Têm doenças do foro psicológico	6	8,8
	Total	68	100
Medicamentos	Não toma	53	77,9
	Ansiolíticos	4	5,9
	Doença da tiróide	3	4,4
	Cancro	1	1,5
	Problemas cardíacos	1	1,5
	Contraceção	1	1,5
	Colesterol	1	1,5
	Hipertensão arterial	1	1,5
	Doença de imunidade	1	1,5
	Síndrome das pernas inquietas	1	1,5
	Anti-inflamatórios	1	1,5
	Total	68	100

Tabela 6. Caracterização da amostra quanto às variáveis doenças (físicas e do foro psicológico) e medicação

	Amostra de professores N=68		Amostra de Amâncio Pinto N=621		t	p
	M	DP	M	DP		
Distracções verbais	3,06	1,02	3,27	1,4	-1,680	0,098
Actos Falhados	2,58	0,89	2,58	1,4	-0,009	0,993
Orientação local e geográfica	2,25	0,80	2,37	1,3	-1,279	0,205
Memória para nomes e caras	3,43	1,11	3,30	1,5	0,965	0,338
Recuperação	3,37	1,19	3,27	1,5	0,716	0,477
Total QLM	2,89	0,89	2,97	1,4	-0,710	0,480

Tabela 7. Comparação das pontuações nos factores da nossa amostra com a de Pinto

Um dos objectivos a que nos propusemos foi o de verificar a concomitância entre a tríade conceptual (Ansiedade, Depressão e *Stress*) e os Lapsos de Memória. De acordo com o Tabela 8, verifica-se a presença de uma associação, com significância estatística, entre os lapsos de memória e ansiedade ( $r=0,64$ ;  $p < 0,01$ ). Constata-se, igualmente, que as pessoas que apresentam maiores níveis de *stress* também apresentam maior número de lapsos de memória ( $r=0,6$ ;  $< 0,01$ ) e que os sujeitos que apresentam menor depressão também apresentam menor número de lapsos de memória ( $r= 0,41$ ;  $p < 0,01$ ).

	1	2	3	4
1 - Lapsos de Memória	1	0,64**	0,60**	0,41**
2 – Ansiedade		1	0,72**	0,70**
3 – <i>Stress</i>			1	0,63**
4 – Depressão				1

\*\*  $p < 0,01$

Tabela 8. *Correlação entre os Lapsos de Memória e a Ansiedade, Stress e Depressão*

Averiguar a relação entre os lapsos de memória e as variáveis sociodemográficas (idade e sexo) foi igualmente um dos objectivos delineados. Assim, estabelecemos o propósito de mensurar a amplitude e o tipo de relação entre os Lapsos de Memória e as idades dos professores, avaliando a possibilidade de as mulheres apresentarem pontuações médias superiores no QLM. A associação entre os resultados obtidos no QLM e a idade é muito fraca ( $r=0,01$ ;  $p=0,95$ ). Verifica-se igualmente a inexistência de diferenças, estatisticamente significativas, nos lapsos de memória consoante o sexo ( $u=346$ ;  $p=0,071$ ). Pode concluir-se que, apesar de o sexo feminino apresentar médias nas ordens superiores nos lapsos de memória (37,3) relativamente ao sexo masculino (27,8), estas diferenças não são estatisticamente significativas, se se adoptar um nível de significância de  $p=0,05$ .

### Discussão

O nosso estudo teve como objectivo avaliar os lapsos de memória numa amostra de professores em idade activa e com habilitações académicas de nível superior e determinar se existe concomitância entre a tríade conceptual ansiedade, *stress* e depressão e os lapsos de memória, a par da identificação da relação entre os lapsos de memória e as variáveis sociodemográficas.

Os resultados demonstraram que não existem diferenças, estatisticamente significativas, nas pontuações médias nos Lapsos de Memória dos professores relativamente à população avaliada por Pinto (1990). Existe, no entanto, uma associação, estatisticamente significativa, entre os lapsos de memória e a ansiedade, o *stress* e a depressão.

Não obstante alguns estudos apontarem no sentido de os efeitos nocivos da ansiedade serem maiores na atenção do que na memória (Baddeley, 1999), o nosso estudo evidenciou uma associação positiva e significativa entre ansiedade e Lapsos de Memória. O mesmo é dizer que, no caso dos professores, quanto maior é a ansiedade sentida, mais frequentes são os lapsos de memória.

Relativamente ao *stress*, a relação é confirmada na literatura: Kirschbaum, Wolf, May, Wippich e Hellhammer (1996) e Wolf, Convit, McHugh, Kandil, Thorn, De Santi, McEwen e Leon, (2001) verificaram, nos seus estudos experimentais, que o aumento de stress no organismo, prejudica a memória. Wolf, no seu artigo “*Stress* e memória em humanos: doze anos de progresso”, dá-nos igualmente conta desta relação (2009).

A depressão também tem implicações na memória, como mostraram González *et al.* (1998, 2004) no seu estudo, concluindo que sujeitos deprimidos têm graves dificuldades ao nível da memória episódica e verbal (Nunes, 2008).

A literatura refere que as grandes alterações morfológicas e químicas no cérebro aumentam gradualmente a partir dos 60 anos, tornando-se mais evidentes após os 80 anos em indivíduos a quem não foi diagnosticado doença (Gonzaga & Nunes, 2008).

No estudo efectuado por Pinto (1990), verificaram-se diferenças significativas nos lapsos de memória, quando se compararam pessoas adultas com pessoas idosas; o mesmo não se verificou aquando da comparação dos jovens com as pessoas idosas. Como se pode verificar na Tabela 8 ( $r=0,01$ ;  $p=0,95$ ), no nosso estudo a associação entre a idade e os lapsos de memória é inexistente, que se pode dever ao facto de estarmos a trabalhar com um grupo de adultos com idades entre os 25 e os 59 anos.

Por último, a relação entre os lapsos médios de memória e o sexo não se revelou estatisticamente significativa, apesar de aqueles se manifestarem em maior número nas mulheres do que os dos homens. Pinto (1990), na sua investigação, demonstrou que as mulheres apresentavam pontuações médias superiores nos lapsos de memória quando comparadas com os homens, mas que a diferença nas pontuações médias só se tornava estatisticamente significativa à medida que se avançava na idade. Pinto refere que os resultados encontrados se podem dever a papéis diferenciados que se acentuam nas idades mais avançadas. Na nossa investigação, estamos em presença de um grupo profissional, com formação superior, onde se pode pressupor uma homogeneização de papéis aquando do cumprimento das exigências associadas à conciliação da vida familiar com a vida profissional.

O tipo de estudo efectuado não nos permite determinar causalidades no mapeamento dos sintomas psicopatológicos (ansiedade, *stress* e depressão) e dos lapsos de memória; permite-nos apenas afirmar que uma população não-clínica com sintomatologia psicopatológica referencia igualmente lapsos de memória, verificando-se ainda uma associação positiva e significativa entre estes constructos. Urge referenciar quais os factores responsáveis por esta co-morbilidade, determinando causalidades independentemente da intervenção, que se exige rápida.

Notas sobre los autores:

Alexandra Marante Vaz é Mestre (2.º Ciclo) em Psicologia Clínica pelo Instituto Superior Miguel Torga e aluna do Doutoramento em *Desarrollo y Intervención Psicológica* na Universidade de Extremadura. Correspondência: vaz.alexandra9@gmail.com

Fernanda da Conceição Bento Daniel é Professora auxiliar no Instituto Superior Miguel Torga. Investigadora do CENTRO DE ESTUDOS DA POPULAÇÃO, ECONOMIA E SOCIEDADE. Coordenadora Científica do Mestrado de Sociopsicologia da Saúde. Correspondência: fernanda-daniel@ismt.pt

Florencio Vicente es Catedrático de Psicología del Dpto. de Psicología de la Universidad de Extremadura (Badajoz). Correspondencia: fvicentec@gmail.com

---

Referências

- Baddeley, A. (1999). *Memoria humana. Teoría y práctica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Chong, J. (2003). *Anxiety and working memory: an investigation and reconceptualisation of the processing efficiency theory*. Dissertação de mestrado em psicologia clínica e doutoramento de filosofia apresentada à Universidade de Western Australia.
- Constâncio, J. (2009). *A memória de trabalho espaço-visual dos idosos*. Dissertação de mestrado em psicologia, apresentada à Universidade Fernando Pessoa no Porto.
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre o *stress*, burnout, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19, 67-93.
- Gonzaga, L., & Nunes, B. (2008). *Como aprendemos a aprender e a esquecer*. Em Nunes, B. (Ed), *Memória: funcionamento, perturbações e treino*. Lisboa: Lidel.
- Kirschbaum, C., Wolf, O.T., May, M., Wippich, W., & Hellhammer, D.H. (1996). Stress- and treatment-induced elevations of cortisol levels associated with impaired declarative memory in healthy adults. *Life Sciences*, 58, 1475-1483.
- Nunes, B. (2008). *Memória: funcionamento, perturbações e treino*. Lisboa: Lidel.
- Goulart, Jr. E., & Lipp, M. E. N. (2008). Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, 14 (4): 847-857.
- Pinto, A. C. (1990). Questionário de lapsos de memória (QLM): Dados psicométricos e análise dos efeitos da idade e sexo sobre frequência de lapsos. *Psicologia*, 4, 1-20.
- Pocinho, M., & Capelo, M. (2009). Vulnerabilidade ao *stress*, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35, 2, 351-367.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (1998). *Análise de dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal (2005). *A importância crescente de estudar o stress dos professores* (4ªed). Ministério da Educação.
- Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). *Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)*. *Psicologia, Saúde & Doença*, 5 (1), 229-239.
- Ribeiro, J. (2007). *Avaliação em psicologia da saúde. Instrumentos publicados em português*. Coimbra: Quarteto.
- Rocha, I. (2008). Não esgotem a componente não lectiva em tarefas burocráticas. *O Portal da Educação*. Retirado de <http://www.educare.pt/educare/Actualidade/Noticia.aspx?contentid=44D9AA86A36B4B10E04400144F16FAAE&opsel=1&channelid=0>
- Wolf, O.T., Convit, A., McHugh, P.F., Kandil, E., Thorn, E.L., De Santi, S., McEwen, B.S., & Leon, M.J. (2001). Cortisol differentially affects memory in young and elderly men. *Behavioral Neuroscience*, 115, 1002-1011.
- Wolf, O. (2009). Stress and memory in humans: Twelve years of progress? *Brain Research*, 1293, 142-154. Retirado de [http://www.cog.psy.ruhr-uni-bochum.de/papers/2009/Wolf\\_Stress&MemoryReview\\_BrainRes\(2009\).pdf](http://www.cog.psy.ruhr-uni-bochum.de/papers/2009/Wolf_Stress&MemoryReview_BrainRes(2009).pdf)