

Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Memória Episódica: Queixas subjetivas, avaliação objetiva e sua relação com variáveis individuais

Inês Barros Moreira, 41787

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação

Ano letivo 2023/2024

Orientação: Professor Doutor Pedro F. S. Rodrigues

Coorientação: Professor Doutor Pedro B. Albuquerque

Outubro de 2024

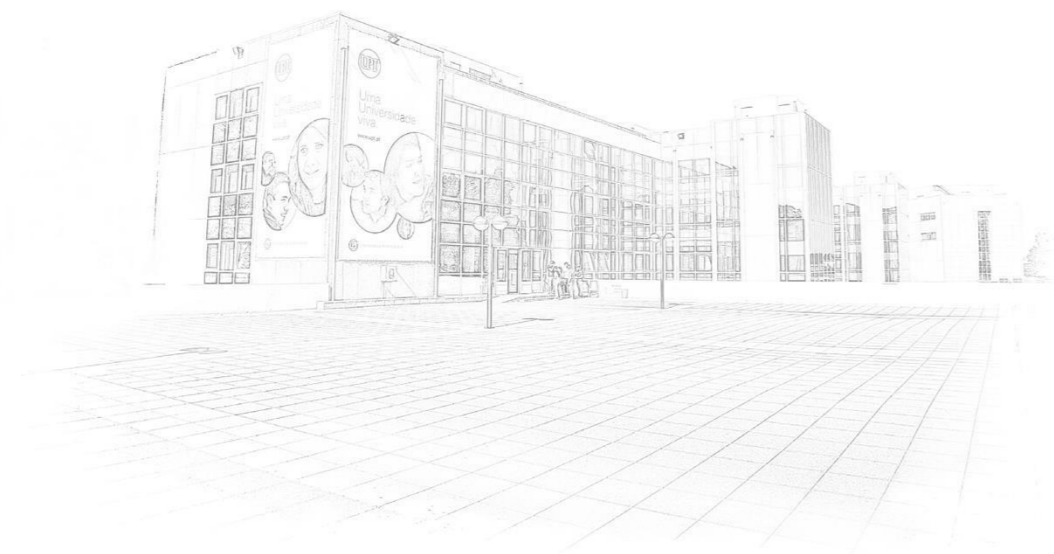


UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde
Memória Episódica: Queixas subjetivas, avaliação objetiva e sua relação com variáveis individuais

Inês Moreira, 41787



Memória Episódica: Queixas subjetivas, avaliação objetiva e sua relação com variáveis individuais

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

2023/2024

2º ano | Dissertação de Mestrado

Orientador: Prof. Doutor Pedro F. S. Rodrigues,
Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Coorientador: Prof. Doutor Pedro B. Albuquerque,
Escola de Psicologia - Universidade do Minho

Inês Barros Moreira | 41787



DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Nome (s): **Inês Barros Moreira** Estudante(s) nº **41787** do curso de ~~Licenciatura /~~
~~Mestrado/Doutoramento~~ em **Psicologia Clínica e da Saúde** declaro(am) que o ~~Trabalho/ Projeto~~
~~/Dissertação/Relatório~~ apresentado para avaliação na(s) Unidade(s) curricular(es)
é da minha/nossa autoria e cumpre as normas de integridade académica.

Assim assume-se:

-Esclarecer explicitamente se partes do trabalho foram já apresentadas para avaliação de outras unidades curriculares ou provas de grau na Universidade Portucalense ou noutras instituições;

-Identificar corretamente as fontes utilizadas, de forma a que possam ser consultadas e atestada a autenticidade do trabalho que apresento;

-Assumir, sob compromisso de honra, a responsabilidade da autoria integral do trabalho, não tendo contratado serviços de terceiros para a sua realização;

-Indicar a supervisão recebida para elaboração do trabalho;

-Reconhecer como fraudulentas práticas que correspondem a formas de plágio, cópia servil, omissão ou citação deficiente de fontes, percebendo que tais práticas infringem direitos de autoria e são contrárias à integridade académica;

- Submeter, quando solicitado, à consideração do(s) docente(s), relatórios que tenham sido emitidos por equipamento especializado na deteção de plágio.

Data **14/10/2024**.....

Assinatura(s)..... **Inês Moreira**.....

AGRADECIMENTOS

A conclusão desta dissertação representa o culminar de um percurso repleto de desafios, aprendizagens e crescimento, que não teria sido possível sem o apoio e contributo de diversas pessoas e instituições, a quem gostaria de expressar a minha mais sincera gratidão.

Em primeiro lugar, um especial agradecimento ao meu orientador, Professor Doutor Pedro F. S. Rodrigues, da Universidade Portucalense Infante D. Henrique, e ao meu coorientador, Professor Doutor Pedro B. Albuquerque, da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, pela orientação precisa, disponibilidade e confiança ao longo de todo este processo, que foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço também às universidades séniores que gentilmente participaram neste estudo: Universidade Sénior Autodidacta, Universidade Sénior Ser Mais, Universidade Sénior Contemporânea e Universidade Sénior de Paços de Ferreira, cuja colaboração foi essencial para a recolha de dados.

Estendo a minha gratidão à Universidade Portucalense pela disponibilização do Centro Clínico Portucalense, sem o qual este estudo não teria sido possível.

Por fim, quero expressar o meu profundo agradecimento à minha família – à minha mãe, ao meu pai, à minha irmã Raquel e ao meu namorado Tiago – pelo apoio constante, paciência e amor incondicional ao longo de todo este percurso. Esta conquista é tanto minha como vossa, e devo-vos muito do que foi alcançado.

A todos, o meu sincero agradecimento.

RESUMO

Uma das inconsistências mais notáveis na literatura científica refere-se ao papel das queixas de memória na deteção precoce de declínios mnésicos; esta inconsistência pode dever-se ao facto de estarem envolvidas múltiplas variáveis ainda pouco consideradas. A presente dissertação teve como objetivo analisar a relação entre queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo de memória episódica, considerando o impacto da metamemória, da personalidade e da escolaridade em jovens adultos e idosos. A amostra foi constituída por 102 participantes recrutados em diversas universidades. O protocolo de investigação incluiu a avaliação subjetiva de memória por meio do Questionário da Memória do Dia-a-Dia e do Questionário de Metamemória para Adultos, enquanto o desempenho objetivo foi medido através da WMS-III. Adicionalmente, os participantes preencheram um questionário sociodemográfico, o MoCA (instrumento de rastreio cognitivo breve) e o NEO-FFI-20 para avaliação da personalidade. A aplicação dos instrumentos foi realizada de forma individual e contrabalanceada. Os resultados mostraram que os jovens adultos relataram significativamente mais queixas subjetivas de memória em comparação com os idosos, que, por sua vez, apresentaram melhor desempenho em determinadas tarefas de memória episódica. Além disso, a escolaridade emergiu como um fator protetor contra o declínio cognitivo. Estes resultados ressaltam a importância de considerar a interação entre queixas subjetivas e desempenho objetivo na avaliação da função mnésica, propondo uma reflexão sobre as metodologias utilizadas na investigação sobre a memória humana.

Palavras-chave: queixas subjetivas de memória, memória episódica, metamemória, personalidade, escolaridade.

ABSTRACT

One of the most notable inconsistencies in the scientific literature concerns the role of memory complaints in the early detection of memory declines; this inconsistency may be due to the involvement of multiple variables that have yet to be fully considered. The present dissertation aimed to analyze the relationship between subjective memory complaints and objective episodic memory performance, considering the impact of metamemory, personality, and education in young adults and older adults. The sample consisted of 102 participants recruited from various universities. The research protocol included the subjective assessment of memory through the Everyday Memory Questionnaire and the Metamemory in Adulthood Questionnaire, while objective performance was measured using the WMS-III. Additionally, participants completed a sociodemographic questionnaire, the MoCA (a brief cognitive screening tool), and the NEO-FFI-20 for personality assessment. The instruments were administered individually and in a counterbalanced manner. The results showed that young adults reported significantly more subjective memory complaints compared to older adults, who, in turn, performed better on certain episodic memory tasks. Furthermore, education emerged as a protective factor against cognitive decline. These results highlight the importance of considering the interaction between subjective complaints and objective performance in the evaluation of memory function, proposing a reflection on the methodologies used in research on human memory.

Keywords: subjective memory complaints, episodic memory, metamemory, personality, education.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
3. MÉTODO	5
3.1. Participantes	5
3.2. Instrumentos	7
3.2.1. Questionário Sociodemográfico	7
3.2.2. Questionário Montreal Cognitive Assessment (MoCA)	7
3.2.3. Questionário de Memória do Dia-a-Dia (QMDaD)	7
3.2.4. Questionário de Metamemória para Adultos (QMA)	8
3.2.5. Questionário NEO-FFI-20	9
3.2.6. Escala de Memória de Weschler – 3ª Edição (WMS-III)	9
3.3. Procedimentos	10
3.4. Análise de Dados	11
4. RESULTADOS	12
4.1. Queixas Subjetivas de Memória e Metamemória: Diferenças entre grupos etários 12	
4.2. Memória Episódica medida objetivamente: Diferenças entre grupos etários 13	
4.3. Diferenças nos traços de personalidade entre jovens adultos e idosos..... 14	
4.4. Análise do desempenho a partir de subgrupos com alto e baixo desempenho 16	
4.5. Análise comparativa entre idosos com menor idade e idosos mais velhos .. 17	
4.6. Análise comparativa entre idosos com níveis mais baixos e mais altos de escolaridade	19
4.7. Poder preditor das queixas de memória e da metamemória no desempenho cognitivo (objetivo).....	20
4.8. Poder preditor da personalidade nas queixas subjetivas de memória e na metamemória.....	23
5. DISCUSSÃO	24
6. CONCLUSÃO	27
7. REFERÊNCIAS.....	29
ANEXOS	37

1. INTRODUÇÃO

A memória desempenha um papel central no funcionamento cognitivo humano, sendo essencial não só para a realização de atividades quotidianas, mas também para a construção da identidade pessoal e para o desenvolvimento de relações interpessoais (Baddeley, 2000; Schacter, 2021). Com o envelhecimento, surgem frequentemente queixas subjetivas de memória, isto é, emerge a percepção individual de dificuldades ou falhas na recordação (O'Hara et al., 1986; Warren et al., 2022).

A evidência científica tem demonstrado que as queixas subjetivas de memória nem sempre correspondem ao desempenho real obtido em testes de memória episódica, fenómeno que pode ser explicado, em parte, pela metamemória (Nelson & Narens, 1990). Além disso, fatores como a personalidade e o nível de escolaridade também parecem exercer influência sobre a discrepância entre a percepção subjetiva e o desempenho objetivo de memória (Hertzog et al., 2020; Salthouse, 2004). Contudo, as evidências da interação entre estas variáveis continuam inconsistentes, especialmente quando se comparam diferentes grupos etários, como jovens e idosos (Craig & Bialystok, 2006). Por exemplo, Montejo et al. (2012) encontraram uma associação significativa entre as queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo em idosos, particularmente quando moderada por fatores emocionais. Por outro lado, McDonough et al. (2015) relataram que essa relação era muito mais fraca, especialmente em indivíduos com maior reserva cognitiva, sugerindo que outros fatores para além das queixas subjetivas podem mediar o desempenho da memória em diferentes idades. Estes resultados sublinham a complexidade e a variabilidade na relação entre as queixas subjetivas e o desempenho de memória.

A presente orientação de Mestrado, realizada sob orientação institucional do Professor Doutor Pedro F. S. Rodrigues e coorientação do Professor Doutor Pedro B. Albuquerque, da Universidade do Minho, teve como objetivo principal explorar a relação entre as queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo de memória episódica, investigando simultaneamente a influência da metamemória, da personalidade e da escolaridade nesta relação, comparando um grupo de idosos com um grupo de jovens adultos. Importa ainda referir que os resultados preliminares deste trabalho foram

apresentados e discutidos (anexo 1) no 18º Encontro da Associação Portuguesa de Psicologia Experimental.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Nos últimos anos, o envelhecimento progressivo da população tem sido acompanhado por um aumento significativo da prevalência das queixas subjetivas de memória, principalmente em idosos, embora se registem queixas em diversas faixas etárias (Amariglio et al., 2015; Farias et al., 2008; Montejo Carrasco et al., 2017; Warren et al., 2022). As queixas subjetivas de memória referem-se à perceção individual de declínio nas capacidades de memória, que pode ou não ser corroborada por resultados obtidos em tarefas/testes de avaliação objetiva (Hurt et al., 2012; Rabin et al., 2017; Zapater-Fajarí et al., 2022). Estas queixas têm-se mostrado indicadoras precoces de declínio mental, associando-se a estádios iniciais de comprometimento cognitivo (Chaves et al., 2021; Sousa et al., 2017; Warren et al., 2022). Por exemplo, Jessen et al. (2014) sugerem que indivíduos com queixas subjetivas de memória apresentam um desempenho inferior nos testes de memória em comparação com indivíduos sem tal presença.

Embora as queixas subjetivas de memória sejam frequentemente associadas ao envelhecimento, a sua ocorrência não é exclusiva de idosos. Em jovens adultos essas queixas também são reportadas, sendo associadas a fatores como o stress e a ansiedade, que caracterizam o mundo laboral e o ambiente universitário, onde a pressão por um alto desempenho pode afetar a carga mental percebida (Melo et al., 2021). Este dado é particularmente interessante, uma vez que as queixas subjetivas em jovens adultos podem ser indicativas de uma maior probabilidade de desenvolvimento de problemas de memória ou outras dificuldades cognitivas no futuro (Reichstadt et al., 2010). No entanto, a literatura mostra que a relação entre as queixas subjetivas de memória e os défices de memória avaliados objetivamente por tarefas e escalas padronizadas é inconsistente (Mitchell et al., 2014; Pires et al., 2012; Reisberg et al., 2010; Slavin et al., 2010). Outros fatores, como a personalidade e o nível educacional, podem exercer um papel importante na manifestação dessas queixas (Pearman, 2021). Adicionalmente, apesar de os estudos se concentrarem amplamente na relação entre

as queixas subjetivas de memória e a memória objetiva¹ em populações idosas, existem lacunas significativas na investigação envolvendo jovens adultos. Schmitter-Edgecombe et al. (2020) destacam a necessidade de explorar mais aprofundadamente os mecanismos subjacentes a essa relação nesta faixa etária. Nesse sentido, a concordância entre as queixas subjetivas e o desempenho objetivo no mesmo domínio mnésico, como a memória episódica, revela-se crucial para uma avaliação mais precisa. Embora um indivíduo possa relatar falhas de memória episódica, o seu desempenho noutros domínios, como a memória semântica, pode não estar comprometido. Esta distinção é importante para evitar generalizações indevidas sobre o estado cognitivo global.

Um outro fator que tem sido associado ao aparecimento e manutenção de queixas subjetivas de memória é a metamemória, que se refere ao conhecimento e à autoavaliação que os indivíduos fazem sobre os seus próprios processos de memória (Drigas et al., 2022; Flavell, 1979; Nelson & Narens, 1990) e envolve capacidades metacognitivas que permitem a monitorização, avaliação e regulação eficazes de memória, incluindo o reconhecimento de limites e estratégias para melhorar o desempenho mnésico (McDougall, 1994). No cerne da metamemória, está a consciência do funcionamento da memória, que vai além do processo de recordar ou esquecer informações. Envolve a compreensão dos processos subjacentes que influenciam a memória e a capacidade de monitorizar e controlar esses processos de forma adaptativa. Esta consciência metamnésica abrange diversos domínios, começando pelo conhecimento factual sobre diferentes tarefas de memória. Isso inclui a compreensão de como estudar eficazmente para um exame, recordar eventos passados ou aprender novas competências. Além disso, a metamemória engloba o conhecimento e a aplicação de estratégias específicas para melhorar o desempenho da memória, como a repetição espaçada, associação de informações ou técnicas de organização. Ao mesmo tempo, os indivíduos mantêm crenças individuais sobre as suas próprias capacidades mnésicas, o que influencia a sua abordagem para a aprendizagem e recordação (Csábi et al., 2023). É importante notar que as crenças individuais dizem

¹ A memória objetiva refere-se à capacidade de avaliar o desempenho de memória através de testes neuropsicológicos padronizados e mensuráveis, que não dependem da percepção subjetiva do indivíduo. Estes testes incluem tarefas de recordação ou reconhecimento de informações, com base em critérios quantitativos.

respeito à percepção que uma pessoa tem sobre as suas capacidades mnésicas, enquanto as queixas subjetivas correspondem a relatos de dificuldades específicas (falhas) que o indivíduo sente em relação à sua memória.

A literatura revela que a relação entre as queixas subjetivas de memória e a metamemória é multifacetada e pode ser influenciada por fatores de personalidade, como o neuroticismo (um dos traços do modelo *Big Five* da Personalidade²), que amplifica a percepção de declínio cognitivo sem corresponder ao desempenho real (Warren et al., 2022). Além disso, estudos sugerem que crenças positivas sobre a própria capacidade de memória podem ter um impacto positivo no desempenho, especialmente em idosos, indicando que uma percepção mais positiva da capacidade de memória pode promover melhores resultados cognitivos quando avaliados em testes/tarefas de avaliação objetivos/as (Lenti et al., 2023).

A relação complexa entre queixas subjetivas de memória, a metamemória e o desempenho cognitivo revela a importância da memória como uma função cognitiva central que permeia diversos aspectos da vida humana, desde atividades quotidianas até processos cognitivos complexos (Atkinson & Shiffrin, 1968; Schacter, 2021). Nesse contexto, a memória episódica destaca-se como um sistema que nos permite recordar eventos específicos ocorridos num contexto temporal e espacial. Este tipo de memória é fundamental para a nossa capacidade de recordar experiências pessoais significativas ou detalhes específicos de eventos que moldam a nossa vida diária (Baddeley, 2000; Tulving, 1972). Estudos sobre queixas subjetivas de memória têm frequentemente focado na sua relação com a memória episódica devido à importância deste sistema para a autonomia funcional, especialmente em idosos. Por exemplo, Gifford et al. (2015) defenderam que, em indivíduos com comprometimento cognitivo leve, as queixas subjetivas de memória estavam associadas principalmente ao desempenho em memória episódica verbal. Isso sugere que as percepções subjetivas de falhas de memória podem refletir dificuldades objetivas em capacidades específicas. Além disso, Steinberg et al. (2013) sugerem que as queixas subjetivas de memória em idosos estão

² O Modelo *Big Five* da Personalidade descreve cinco dimensões principais da personalidade: Abertura à Experiência (disposição para novas ideias e experiências), Conscienciosidade (organização e responsabilidade), Extroversão (sociabilidade e assertividade), Amabilidade (empatia e cooperação) e Neuroticismo (tendência a experienciar emoções negativas). Essas dimensões representam traços que variam entre os indivíduos e influenciam o seu comportamento e percepções (McCrae & Costa, 1997).

associadas a défices em testes objetivos de memória episódica, indicando que as percepções individuais sobre a memória podem servir como preditores de desempenho objetivo.

Tendo em conta o supramencionado, esta investigação teve como principal objetivo compreender a relação entre as queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo de memória episódica em jovens adultos e em idosos, considerando a influência da metamemória e de fatores como a personalidade e a escolaridade, proporcionando uma visão mais completa sobre os determinantes das queixas subjetivas de memória. Como hipóteses, antecipa-se que as queixas subjetivas de memória estarão positivamente relacionadas com o desempenho objetivo em tarefas de memória episódica, sendo mais pronunciadas em indivíduos que relataram percepções mais negativas sobre as suas capacidades mnésicas. Além disso, prevê-se que a metamemória influencie as queixas subjetivas de memória. Também se considera que fatores como a personalidade e a escolaridade impactem as queixas subjetivas de memória, com determinados traços de personalidade ou um nível de escolaridade mais elevado a mostrarem uma associação a queixas menos frequentes e a um desempenho superior de memória episódica. Por fim, antecipa-se que a relação entre queixas subjetivas de memória e desempenho objetivo seja mais forte em idosos do que em jovens adultos, em função das mudanças cognitivas associadas ao envelhecimento.

Para atingir esses objetivos, a presente dissertação adotou uma estrutura de artigo científico, iniciando com uma revisão da literatura sobre o tema, seguida pela descrição detalhada do método utilizado, que incluiu informações sobre os participantes, instrumentos utilizados e procedimentos adotados. Posteriormente, são apresentados os resultados obtidos a partir das análises estatísticas dos dados, a discussão dos resultados obtidos e, por fim, uma conclusão seguida de reflexão crítica onde são abordadas as principais limitações e implicações do estudo.

3. MÉTODO

3.1. Participantes

A amostra inicial, selecionada por conveniência, consistiu em 106 participantes. Os critérios de inclusão aplicados foram: ter nacionalidade portuguesa, boa audição e

visão, estar inserido nas faixas etárias de 18 a 30 anos ou mais de 65 anos e ter funcionamento cognitivo normativo, tal como avaliado pelo instrumento de rastreio cognitivo breve *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA; Simões et al., 2008). Utilizaram-se os valores de corte ajustados para a idade e para o nível educacional de cada participante (Freitas et al., 2011). Após a análise das pontuações, quatro participantes foram excluídos por apresentarem pontuações inferiores aos limites estabelecidos.

A amostra final foi composta por 102 participantes: 74 do sexo feminino (72,50%) e 28 do sexo masculino (27,50%). A amostra foi dividida em dois grupos com faixas etárias distintas: 51 jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ($M = 21,90$; $DP = 2,97$), recrutados na Universidade Portucalense Infante D. Henrique; e 51 idosos com idades entre os 65 e os 83 anos ($M = 73,16$; $DP = 5,27$), provenientes da Universidade Sénior do Autodidacta, Universidade Sénior Ser Mais, Universidade Sénior Contemporânea e Universidade Sénior de Paços de Ferreira.

No que diz respeito à escolaridade do grupo de idosos, 2 concluíram um mestrado (3,90%), 8 concluíram uma licenciatura (15,70%), 11 concluíram o ensino secundário (21,60%), 10 concluíram o 3º ciclo (19,60%), 2 concluíram o 2º ciclo (3,90%), 17 concluíram o 1º ciclo (33,30%) e apenas um participante concluiu menos do que o 1º ciclo do ensino básico (2,00%). Por sua vez, no grupo de jovens adultos, 27 concluíram o ensino secundário (52,90%), 1 concluiu o pós-secundário (2,00%), 20 concluíram uma licenciatura (39,20%) e 3 concluíram um mestrado (5,90%).

A análise sociodemográfica revelou que a maioria dos idosos considera que a sua memória funciona razoavelmente (51,00%) ou bem (39,20%). Em contraste, os jovens adultos demonstram maior diversidade na perceção da memória, com 51,00% considerando que a sua memória funciona bem, 15,70% muito bem e 31,40% razoavelmente. Os idosos relatam dificuldades mais frequentes em reconhecer rostos e maior necessidade de releitura quando comparado com os jovens adultos, que frequentemente enfrentam essas dificuldades com menor intensidade. No processo de marcação de números de telefone, os idosos relataram menos vezes a necessidade de verificarem o número em comparação com os jovens adultos.

O cálculo da dimensão amostral foi realizado à priori através do software G* Power (Faul et al., 2007) para uma análise de teste *t-sudent* para amostras independentes. Os parâmetros considerados no cálculo incluem um nível de significância de 0,05, um poder estatístico de 80% e um tamanho de efeito médio (d de Cohen = 0,50).

3.2. Instrumentos

3.2.1. Questionário Sociodemográfico

Este questionário foi concebido propositadamente para este estudo, com a finalidade de se recolherem informações sociodemográficas dos participantes tais como idade, sexo, escolaridade e questões subjetivas relacionadas com a memória (e.g., “Como considera que a sua memória funciona?”). Estas questões tiveram como objetivo a caracterização da amostra do estudo.

3.2.2. Questionário Montreal Cognitive Assessment (MoCA)

O questionário Montreal Cognitive Assessment (versão original: Nasreddine et al., 2005; adaptação para Português Europeu por Simões et al., 2008) foi projetado para avaliar vários domínios cognitivos e é utilizado como uma ferramenta de rastreio breve para identificação de sinais de comprometimento cognitivo leve e demência (Freitas et al., 2011). A sua cotação é feita de forma individual em cada domínio, com pontuações específicas: função executiva/capacidade visuoespacial (5 pontos), nomeação (3 pontos), memória (5 pontos), atenção (6 pontos), linguagem (3 pontos), abstração (2 pontos) e orientação (6 pontos). A soma dessas pontuações fornece um resultado total do teste, que pode atingir um máximo de 30 pontos. Para se interpretarem adequadamente os dados, foram utilizados os dados normativos das pontuações de acordo com a idade e o nível de escolaridade (Freitas et al., 2011).

Este instrumento apresenta uma boa consistência interna, com um alfa de Cronbach de 0,78. Esta ferramenta foi selecionada uma vez que proporciona uma análise rápida e confiável do funcionamento cognitivo global dos participantes.

3.2.3. Questionário de Memória do Dia-a-Dia (QMDaD)

A versão em Português Europeu do QMDaD (Ribeiro et al., 2023) desenvolvida a partir da versão Royle e Lincoln (2008) é constituída por 13 itens (e.g., “Ter-se esquecido completamente de fazer algo que disse que faria e coisas que planeou”) e tem como objetivo avaliar as queixas subjetivas de memória. A escala reporta a frequência de ocorrência e assume uma resposta do tipo Likert, variando entre 0 (uma vez ou menos no último mês) a 4 pontos (uma vez ou mais por dia). A soma das pontuações de todos os itens resulta numa pontuação total que pode variar entre 0 e 52, com pontuações

mais elevadas a indicarem a presença de uma maior frequência de queixas subjetivas de memória episódica.

Este instrumento apresenta um alfa de Cronbach de 0,92, revelando uma consistência interna elevada, constituindo um dos questionários validados para Portugal para avaliação das queixas subjetivas de memória que se destaca pela sua rapidez e praticidade de resposta, o que o torna particularmente adequado para a população idosa integrante deste estudo.

3.2.4. Questionário de Metamemória para Adultos (QMA)

O Questionário de Metamemória para Adultos (QMA; Moreira et al., 2024), foi traduzido e adaptado para o Português Europeu como parte deste estudo. Esta adaptação baseou-se no *Metamemory in Adulthood Questionnaire* (MIA) na versão de McDonough et al. (2019), originalmente desenvolvido por Dixon et al. (1988).

A sua aplicação teve como objetivo a recolha de dados relativos à perceção dos indivíduos acerca do funcionamento da sua própria memória. O QMA é constituído por 20 itens (e.g., “Sou bom a recordar-me do conteúdo de notícias e de programas de televisão”), cada um com opção de resposta numa escala do tipo Likert, que varia desde 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Os itens 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10 e 20 têm a sua formulação e cotação invertidas (e.g., “A minha memória para recordar nomes tem diminuído muito nos últimos 10 anos”). Somadas as pontuações de todos os itens, obtém-se uma pontuação total, que varia entre 0 e 100, em que valores mais altos indicam uma perceção mais positiva sobre a própria capacidade da memória.

A tradução e adaptação do questionário foram conduzidas pelos autores da investigação a que se refere o presente estudo, seguindo as diretrizes habituais encontradas na literatura científica internacional (e.g., Hernández et al., 2020). Previamente à sua utilização na amostra final deste estudo, foi conduzido um estudo piloto, com o objetivo de avaliar a adequabilidade do instrumento, a sua clareza e compreensibilidade dos itens, bem como a identificação de eventuais problemas na formulação das questões. Neste estudo piloto, o instrumento foi aplicado a 4 participantes independentes da amostra final (2 jovens adultos e 2 idosos). Após a adaptação, a análise de fiabilidade revelou um alfa de Cronbach de 0,89, indicando uma elevada consistência interna e reforçando a adequação do questionário para a medição

da metamemória na amostra estudada. O processo detalhado de tradução e adaptação do instrumento encontra-se descrito no anexo 4.

3.2.5. Questionário NEO-FFI-20

O Inventário de Personalidade NEO Revisto - Forma Reduzida de 20 itens (NEO-FFI-20; versão portuguesa: Bertoquini & Pais Ribeiro, 2006) é constituído por 20 itens (e.g., “Raramente estou triste ou deprimido/a”), selecionados do Inventário de Personalidade NEO Revisto (NEO-PI-R; versão original: Costa & McCrae, 1992) e avalia as cinco dimensões de personalidade (Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e Conscienciosidade) baseadas no Modelo Big Five (McCrae & John, 1992). Cada questão apresenta opções de resposta numa escala do tipo Likert de cinco pontos, que varia de 0 (discordo fortemente) a 4 (concordo fortemente). Os itens 1, 3, 11, 13, 14, 18 e 19 apresentam formulação inversa. A soma das pontuações de todos os itens que constituem cada dimensão indica um valor total para a respetiva dimensão: pontuações elevadas numa determinada dimensão correspondem a uma maior presença do traço na personalidade no indivíduo. A dimensão Neuroticismo (e.g., “Raramente me sinto só ou abatido/a”) é avaliada pelos itens 1, 6, 11 e 16; a Extroversão (e.g., “Sou uma pessoa alegre e bem disposta”) pelos itens 2, 7, 12 e 17; a Abertura à Experiência (e.g., “A poesia pouco ou nada me diz”) pelos itens 3, 8, 13 e 18; a Amabilidade (e.g., “Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas”) pelos itens 4, 9, 14 e 19; e a Conscienciosidade (e.g., “Sou eficiente e eficaz no meu trabalho”) pelos itens 5, 10, 15 e 20.

A versão portuguesa do instrumento demonstra uma consistência interna satisfatória na população portuguesa em cada uma das suas dimensões: Neuroticismo ($\alpha = 0,63$), Extroversão ($\alpha = 0,75$), Abertura à Experiência ($\alpha = 0,73$), Amabilidade ($\alpha = 0,73$) e Conscienciosidade ($\alpha = 0,72$) (Bertoquini & Pais Ribeiro, 2006).

3.2.6. Escala de Memória de Weschler – 3ª Edição (WMS-III)

A WMS-III (Weschler, 2008), aferida para a população portuguesa, permite realizar uma avaliação detalhada de vários domínios da memória humana. A escala é composta por 11 subtestes: 6 são provas principais e 5 são de administração opcional. Para o presente estudo, foram selecionadas as provas Faces I, Memória Lógica I e Sequência de Números e Dígitos, que abrangem distintos domínios da memória

episódica, englobando reconhecimento facial, memória verbal e memória de sequências, respetivamente.

A pontuação na WMS-III é baseada no desempenho obtido nos diferentes subtestes que compõe a escala. Esses resultados brutos são convertíveis para resultados padronizados com base em normas estabelecidas a partir de uma amostra representativa de cada faixa etária da população e que permitem uma comparação em relação à população normativa e entre faixas etárias. Para os resultados padronizados, as pontuações podem variar entre 45 e 155. Adicionalmente, para os resultados brutos, as pontuações variam entre 0 e 48 na subprova Faces I, entre 0 e 21 na subprova Sequência Letras e Números e entre 0 e 50 na subprova Memória Lógica I.

Esta escala de memória, utilizada para avaliar objetivamente vários domínios da memória apresenta um alfa de Cronbach de 0,87 para a subprova Memória Lógica I, 0.67 para a subprova Faces I e 0,84 para a subprova Sequência de Letras e Números.

3.3. Procedimentos

A recolha dos dados iniciou-se com a obtenção das autorizações formais das Universidades Sêniores para recrutamento dos idosos, assim como da Universidade Portucalense para a realização do estudo nas suas instalações. Para o recrutamento de participantes jovens adultos, foi desenvolvido um folheto desdobrável (anexo 2) com um QRCode que direcionava os/as interessados/as para um formulário online explicativo dos objetivos e processo da investigação. Neste formulário, os/as interessados/as podiam registar o seu interesse fornecendo o seu nome e contacto. Para recrutamento idosos, foram agendadas breves apresentações explicativas da investigação para os/as interessados/as fornecerem o seu nome e contacto.

Após a obtenção das autorizações necessárias, cada participante realizou de forma individual a sessão de investigação. Primeiramente, foi entregue e assinado o consentimento informado, garantindo o anonimato dos dados e esclarecendo os objetivos do estudo. Os participantes foram devidamente instruídos sobre o preenchimento dos questionários e tiveram a oportunidade de esclarecer todas as dúvidas. Foi enfatizado que a participação no estudo era voluntária e que poderiam desistir em qualquer momento sem quaisquer penalizações, assegurando-se também a

e confidencialidade e o anonimato dos dados de acordo com as Diretrizes Éticas da Declaração de Helsínquia e o Código de Ética da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

3.4. Análise de Dados

A recolha de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário sociodemográfico, para obter informações relevantes de caracterização da amostra (e.g., escolaridade) e a aplicação de cinco instrumentos validados para a população portuguesa: o Questionário de Memória do Dia-a-Dia (Ribeiro et al., 2023) e o Questionário de Metamemória para Adultos (Moreira et al., 2024) para avaliação subjetiva de memória, a WMS-III (Weschler, 2008) para avaliação objetiva da memória, utilizando as subprovas Memória Lógica I, Faces I e Sequência de Números e Dígitos. As análises consideraram a média do desempenho em cada uma das três subprovas, bem como o desempenho médio geral, que corresponde à média global das subprovas de memória episódica. O MoCA (Simões et al., 2008) foi utilizado como instrumento de rastreio cognitivo breve e o NEO-FFI-20 (Bertoquini & Pais Ribeiro, 2006) para caracterizar as dimensões da personalidade.

Todos os instrumentos foram administrados individualmente e presencialmente, de forma contrabalanceada entre os participantes, para controlar possíveis efeitos de ordem ou de fadiga (Christensen et al., 2014). A aplicação total das provas teve uma duração que variou entre 40 a 80 minutos por participante, dependendo do ritmo e da necessidade de esclarecimentos adicionais durante o preenchimento dos instrumentos.

Após a recolha dos dados, estes foram analisados utilizando o programa IBM SPSS Statistics. Inicialmente, foram realizadas análises estatísticas descritivas para caracterização da amostra. A seguir, foram aplicados testes *t-student* para amostras independentes com o objetivo de perceber as diferenças entre os dois grupos etários (jovens adultos e idosos) nas variáveis queixas subjetivas de memória, metamemória e personalidade. Estes testes foram também utilizados para comparar o desempenho nos testes objetivos de memória episódica, tanto nos resultados padronizados como nos resultados brutos.

Para uma análise mais detalhada, o grupo de jovens adultos e o grupo de idosos foram divididos em subgrupos com base no seu desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica. Foram formados subgrupos de 26 participantes

com desempenhos mais elevados e subgrupos de 25 participantes com desempenhos mais baixos. A comparação entre os subgrupos com desempenhos mais altos e com desempenhos mais baixos foi realizada através de testes *t-student*, com o objetivo de avaliar diferenças entre os subgrupos nas queixas subjetivas de memória e na metamemória.

Além disso, o grupo de idosos foi subdividido em dois subgrupos etários: idosos com menor idade (65 a 75 anos) e idosos com idade mais elevada (75 a 83 anos). Comparações entre esses subgrupos foram realizadas através de testes *t-student*. O grupo de idosos também foi dividido com base no nível de escolaridade, criando dois subgrupos: um com escolaridade até ao 3º ciclo e outro com escolaridade igual ou superior ao ensino secundário. As comparações entre esses grupos de escolaridade foram igualmente realizadas por meio de testes *t-student*.

Finalmente, foi realizada uma análise de regressão linear simples para explorar se as queixas subjetivas de memória e a metamemória são preditoras do desempenho objetivo em memória episódica. Adicionalmente, foi investigado se a personalidade pode prever as queixas subjetivas e a metamemória.

4. RESULTADOS

4.1. Queixas Subjetivas de Memória e Metamemória: Diferenças entre grupos etários

Foi realizado um teste *t-student* para amostras independentes para analisar as diferenças entre o grupo de jovens adultos e o grupo de idosos nos resultados obtidos no Questionário Memória do Dia-a-Dia (Ribeiro et al., 2023) que avalia as queixas subjetivas de memória. Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, $t(100) = 2,41$, $p < 0,05$, d de Cohen = 0,47. Concretamente, os jovens adultos apresentaram uma frequência de queixas subjetivas de memória significativamente mais elevada ($M = 13,90$; $DP = 7,92$) do que o grupo de pessoas idosas ($M = 10,20$; $DP = 7,62$).

Para analisar os resultados do Questionário de Metamemória para Adultos (Moreira et al., 2024) realizou-se um teste *t-student* para amostras independentes que

demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, $t(100) = 5,20$, $p < 0,001$, d de Cohen = 1,03. Com efeito, os jovens adultos apresentaram níveis mais elevados de metamemória ($M = 69,84$; $DP = 12,00$) em comparação com os idosos ($M = 57,80$; $DP = 11,38$).

4.2. Memória Episódica medida objetivamente: Diferenças entre grupos etários

Com o objetivo de se investigarem as diferenças entre grupos no desempenho dos testes objetivos de memória episódica, foram analisados os resultados padronizados (anexo 3) das provas Faces I, Memória Lógica I e Sequência de Números e Dígitos, bem como o desempenho médio geral dessas três provas, utilizando testes *t-student* para amostras independentes. A opção por utilizar resultados padronizados em detrimento de resultados brutos foi tomada para garantir comparações mais precisas entre os grupos etários. Isso deve-se ao facto de os resultados brutos poderem ser influenciados por diferenças relacionadas com a idade, enquanto que os resultados padronizados permitem ajustar essas variações às normas de cada faixa etária, assegurando assim que as comparações reflitam as capacidades de memória em relação ao desempenho de cada grupo etário.

Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos etários quer na prova Memória Lógica I, quer no desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica (média global das subprovas Memória Lógica I, Faces I e Sequência de Números e Dígitos). Na prova Memória Lógica I, os idosos apresentaram um desempenho superior ($M = 99,90$; $DP = 7,45$) em comparação aos jovens adultos ($M = 87,25$; $DP = 8,08$), $t(100) = 8,22$, $p < 0,001$, d de Cohen = 1,63. No desempenho médio geral, os idosos também apresentaram um desempenho estatisticamente superior ($M = 104,44$; $DP = 9,11$) em comparação aos jovens adultos ($M = 99,57$; $DP = 7,82$), $t(100) = 2,90$, $p < 0,05$, d de Cohen = 0,57.

Por outro lado, a análise dos resultados das provas Faces I e Sequência de Números e Dígitos não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre as duas idades. Na prova Faces I, os idosos apresentaram um desempenho descritivamente superior ($M = 107,94$; $DP = 16,10$) comparativamente com os jovens adultos ($M = 106,67$; $DP = 11,08$), embora as diferenças se revelassem não

significativas, $t(88,67) = 0,47$, $p = 0,64$. Para a prova Sequência de Números e Dígitos, os idosos apresentaram de igual modo resultados descritivamente superiores ($M = 105,49$; $DP = 12,26$) em relação aos jovens adultos ($M = 104,80$; $DP = 13,27$), embora sem significância estatística, $t(100) = 0,27$, $p = 0,79$.

Os resultados obtidos com recurso aos dados padronizados revelaram que os idosos apresentaram um desempenho significativamente superior aos jovens adultos na prova de Memória Lógica I e no desempenho médio geral das três subprovas de memória episódica. Além disso, nas subprovas em que as diferenças não foram estatisticamente significativas, os idosos apresentaram médias de desempenho superiores. Esta observação pode parecer contrária à literatura existente, que sugere um declínio geral das capacidades mnésicas em idosos, refletindo um desempenho absoluto inferior em comparação aos jovens adultos.

Para aprofundar esta análise foram explorados os resultados brutos das mesmas provas objetivas (anexo 3), de modo a verificar se existem diferenças em relação aos resultados padronizados. Os resultados demonstraram que, contrariamente ao que se verificou nas análises padronizadas, os jovens adultos apresentaram um desempenho significativamente superior aos idosos em todas as provas avaliadas. Para a prova Memória Lógica I, os resultados mostram uma diferença significativa entre grupos, $t(100) = 11,19$, $p < 0,001$, d de Cohen = 2,22. Os jovens obtiveram resultados médios significativamente superiores ($M = 35,47$; $DP = 4,85$) em comparação com os idosos ($M = 24,08$; $DP = 5,42$). Na prova de Faces I, foi observada uma diferença significativa $t(83,75) = 7,40$, $p < 0,001$, d de Cohen = 1,47. Estes resultados indicam que os jovens adultos apresentaram médias mais altas ($M = 39,10$; $DP = 3,16$) em comparação com os idosos ($M = 32,90$; $DP = 5,08$). Para a prova Sequências de Letras e Números, a análise revelou uma diferença estatisticamente significativa, $t(100) = 10,45$, $p < 0,001$, d de Cohen = 2,07. Os dados sugerem que os jovens adultos tiveram um desempenho superior ($M = 10,86$; $DP = 2,04$) em relação aos idosos ($M = 6,45$; $DP = 2,22$).

4.3. Diferenças nos traços de personalidade entre jovens adultos e idosos

Paralelamente, foram examinadas as diferenças entre grupos na expressão dos traços de personalidade medidos através do Inventário NEO-FFI-20 (Bertoquini & Pais

Ribeiro, 2006). Para isso aplicaram-se mais uma vez testes *t-student* para amostras independentes. Os resultados, resumidos na

1, indicam que não houve diferenças estatisticamente significativas nos traços Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência e Conscienciosidade entre jovens adultos e idosos, sugerindo consistência nesses traços de personalidade ao longo das idades. No entanto, foram observadas diferenças significativas no traço Amabilidade. Em particular, os idosos demonstraram maior Amabilidade em comparação com os jovens adultos.

Tabela 1

Análise por grupos dos resultados do Inventário NEO-FFI-20 (Bertoquini & Pais Ribeiro, 2006) nos traços de personalidade.

Traço de personalidade	Grupo	M	DP	t	df	p	d de Cohen
Neuroticismo	Idosos	1,95	0,81	0,13	100	0,90	0,03
	Jovens adultos	1,93	0,75				
Extroversão	Idosos	2,45	0,73	0,41	100	0,69	0,08
	Jovens adultos	2,39	0,73				
Abertura à Experiência	Idosos	2,19	0,94	0,69	100	0,50	0,14
	Jovens adultos	2,05	1,01				
Amabilidade	Idosos	2,84	0,69	2,11	99,10	0,04	0,42
	Jovens adultos	2,54	0,76				
Conscienciosidade	Idosos	3,23	0,68	1,27	98,29	0,21	0,25
	Jovens adultos	3,06	0,60				

4.4. Análise do desempenho a partir de subgrupos com alto e baixo desempenho

Para aprofundar a análise das diferenças observadas, cada faixa etária, composta por 51 participantes, foi subdividida em dois subgrupos: um subgrupo de 26 participantes, cujos desempenhos foram mais elevados na média geral das três provas objetivas de memória episódica (Memória Lógica I, Faces I e Sequência de Letras e Números) e outro com 25 participantes, cujos desempenhos foram mais baixos na média geral das três provas objetivas de memória episódica. A classificação dos subgrupos foi realizada com base nas suas pontuações: os participantes com pontuações superiores à mediana da amostra foram designados para o subgrupo de alto desempenho, enquanto aqueles com pontuações inferiores à mediana foram alocados ao subgrupo de baixo desempenho.

Para compreender o impacto das diferenças etárias no desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica, o subgrupo de jovens adultos com alto desempenho foi comparado diretamente com o subgrupo de idosos com alto desempenho. Da mesma forma, o subgrupo de jovens adultos com baixo desempenho foi comparado com o subgrupo de idosos com baixo desempenho. Este procedimento foi aplicado tanto às queixas subjetivas de memória quanto à metamemória, permitindo uma análise mais precisa das variações dessas variáveis em diferentes níveis de proficiência.

As análises estatísticas foram realizadas através testes *t-student* para amostras independentes. Os resultados do Questionário de Memória do Dia-a-Dia (Ribeiro et al., 2023) não revelaram diferenças estatisticamente significativas nas queixas subjetivas de memória quer entre os subgrupos com desempenho mais elevado, quer entre os subgrupos com desempenho mais baixo. Por outro lado, o Questionário de Metamemória para Adultos (Moreira et al., 2024) indicou diferenças estatisticamente significativas entre os subgrupos com alto e baixo desempenho, com os jovens adultos a relatar um maior conhecimento e consciência sobre os seus próprios processos de memória. Todos os resultados estão apresentados na tabela 2.

Tabela 2

*Resultados das análises dos testes *t* – student para subgrupos com alto e baixo desempenho*

		Subgrupos	Média	DP	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
Questionário de Memória do Dia a Dia	Alto desempenho	Jovens adultos	12,00	7,97	1,85	0,07	0,51
		Idosos	8,31	6,30			
	Baixo desempenho	Jovens adultos	15,88	7,51	1,64	0,107	
		Idosos	12,16	8,47			
Questionário de Metamemória para Adultos	Alto desempenho	Jovens adultos	69,58	14,00	2,54	0,014	0,71
		Idosos	60,62	11,28			
	Baixo Desempenho	Jovens adultos	70,12	9,77	5,20	< 0,001	
		Idosos	54,88	10,94			

4.5. Análise comparativa entre idosos com menor idade e idosos mais velhos

Para se compreenderem as diferenças no desempenho em diferentes variáveis em idosos com menor idade e idosos mais velhos, a amostra de idosos foi dividida em dois grupos etários: o primeiro grupo incluiu indivíduos com idades entre 65 e 75 anos ($n = 30$), enquanto o segundo grupo abrangeu indivíduos com idades entre 76 e 83 anos (idade máxima da nossa amostra; $n = 21$). Os resultados foram analisados por meio de testes *t-student* para amostras independentes, os quais revelaram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas queixas subjetivas de memória, na metamemória e no desempenho em testes objetivos de memória episódica entre os grupos de idosos com menor idade e o grupo de idosos mais velhos (conforme apresentado na tabela 3).

Tabela 3

Resultados das análises dos testes t – student para subgrupos etários em diferentes medidas de memória.

	Subgrupo	Média	DP	t	p	d de Cohen
Questionário de Metamemória para Adultos	65 – 75 anos	58,60	10,65	0,59	0,556	0,17
	76 – 83 anos	56,67	12,52			
Questionário de Memória do Dia a Dia	65 – 75 anos	8,53	7,14	1,91	0,062	0,54
	76 – 83 anos	12,57	7,82			
Memória Lógica I	65 – 75 anos	99,67	7,65	0,27	0,791	0,08
	76 – 83 anos	100,24	7,33			
Faces I	65 – 75 anos	107,17	15,07	0,41	0,686	0,12
	76 – 83 anos	109,05	17,79			
Sequência de Letras e Números	65 – 75 anos	105,50	11,47	0,01	0,995	0,002
	76 – 83 anos	105,48	13,59			
Desempenho médio geral das três provas objetivas	65 – 75 anos	104,11	8,90	0,31	0,758	0,09
	76 – 83 anos	104,92	9,60			

4.6. Análise comparativa entre idosos com níveis mais baixos e mais altos de escolaridade

Foi ainda realizada uma análise adicional no grupo de idosos, que foram divididos em dois subgrupos de acordo com a escolaridade. O primeiro subgrupo incluiu idosos com níveis de escolaridade até ao 3º ciclo ($n = 30$), enquanto o segundo subgrupo abrangiu idosos com escolaridade igual ou superior ao ensino secundário ($n = 21$). Essa divisão foi fundamentada na teoria da reserva cognitiva, que sugere que a escolaridade atua como um fator protetor contra o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Como descrito por Stern (2009), indivíduos com maior nível educacional mantêm melhor desempenho cognitivo devido à maior capacidade do cérebro para compensar danos. Além disso, Tucker-Drob et al. (2009) demonstraram que a escolaridade está associada a um declínio mais lento ao longo do tempo, o que reforça a relevância de investigar as diferenças cognitivas entre os subgrupos em análise.

Para o efeito, foram realizados testes *t-student* para amostras independentes para detetar diferenças entre os dois subgrupos. Os resultados das análises indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos no desempenho do Questionário de Memória do Dia a Dia, $t(49) = 3,17$, $p < 0,05$, d de Cohen = 0,90. O grupo de idosos com escolaridade até ao 3º ciclo apresentou mais queixas subjetivas de memória ($M = 12,80$; $DP = 8,60$) do que o grupo de idosos com escolaridade igual ou superior ao ensino secundário ($M = 6,48$; $DP = 3,66$). Além disso, também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no desempenho na prova Sequências de Letras e Números, $t(49) = 4,13$, $p < 0,001$, d de Cohen = 1,17, com o grupo de idosos com escolaridade até ao 3º ciclo a apresentar pior desempenho ($M = 100,33$; $DP = 9,09$) em comparação ao grupo de idosos com escolaridade igual ou superior ao ensino secundário ($M = 112,86$; $DP = 12,61$).

Por outro lado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no desempenho entre os subgrupos no Questionário de Metamemória para Adultos, na prova Memória Lógica I, na prova Faces I e no desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica. No entanto, em todos os casos o subgrupo mais escolarizado apresentou um desempenho descritivamente superior em comparação com o grupo de menor escolaridade, tal como demonstrado na tabela 4.

Tabela 4

Resultados das análises dos testes t – student para subgrupos de escolaridade em diferentes medidas de memória.

	Subgrupo	Média	DP	t	p	d de Cohen
Questionário de Metamemória para Adultos	Baixa escolaridade	56,17	12,29	1,24	0,223	0,35
	Alta escolaridade	60,14	9,73			
Memória Lógica I	Baixa escolaridade	99,50	6,99	0,46	0,650	0,13
	Alta escolaridade	100,48	8,20			
Faces I	Baixa escolaridade	107,83	13,11	0,05	0,958	0,02
	Alta escolaridade	108,10	19,97			
Desempenho médio geral das três provas objetivas	Baixa escolaridade	102,56	7,78	1,81	0,077	0,52
	Alta escolaridade	107,14	10,33			

4.7. Poder preditor das queixas de memória e da metamemória no desempenho cognitivo (objetivo)

Foram realizadas análises de regressão linear simples para avaliar se as queixas subjetivas de memória são preditoras do desempenho de memória episódica em idosos e em jovens adultos, medido objetivamente. As variáveis dependentes analisadas foram as provas de Memória Lógica I, Faces I, Sequências de Letras e Números e o desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica.

Para a prova Memória Lógica I, o modelo total para idosos explica 1,9% da variância e não é estatisticamente significativo, $F(1, 49) = 0,96$, $p = 0,331$. Isto significa

que a variável independente (o resultado obtido no Questionário de Memória do Dia-a-Dia), não se revelou um preditor estatisticamente significativo, $\beta = -0,14$, $t = 0,98$, $p = 0,331$, dos resultados na prova Memória Lógica I entre idosos. Para os jovens adultos, o modelo total explica 16,2% da variância, revelando-se estatisticamente significativo, $F(1,49) = 9,49$, $p < 0,05$. Os resultados obtidos pelo Questionário de Memória do Dia-a-Dia revelaram-se um preditor estatisticamente significativo, $\beta = -0,41$, $t = 3,08$, $p < 0,05$ dos resultados obtidos na prova Memória Lógica I.

Relativamente à prova Faces I, o modelo total para idosos explica 5,7% da variância e não é significativo, $F(1, 49) = 2,98$, $p = 0,09$, indicando que as queixas subjetivas de memória não são um preditor significativo dos valores da prova Faces I, $\beta = -0,51$, $t = 1,73$, $p = 0,09$. Para os jovens adultos, o modelo explica 4,3% da variância e também não é significativo, $F(1, 49) = 2,19$, $p = 0,145$. Isto significa que as queixas subjetivas de memória não predizem os valores na prova Faces I entre os jovens adultos, $\beta = -0,29$, $t = 1,48$, $p = 0,145$.

Para a prova Sequências de Letras e Números, o modelo total para idosos explica 18,6% da variância e é estatisticamente significativo, $F(1, 49) = 11,20$, $p < 0,05$. Os resultados do questionário de memória do dia a dia revelaram-se estatisticamente significativos, $\beta = -0,69$, $t = 3,35$, $p < 0,05$. Estes valores indicam que, à medida que as queixas subjetivas de memória aumentam, o desempenho na prova Sequências de Letras e Números tende a diminuir entre idosos. Para os jovens adultos o modelo total explica 0,5% da variância e não é significativo, $F(1, 49) = 0,23$, $p = 0,634$, indicando que as queixas subjetivas de memória não são um preditor significativo dos valores desta prova, $\beta = 0,12$, $t = 0,48$, $p = 0,634$.

Por último, o modelo total para idosos explica 13,9% da variância do desempenho médio geral das três provas objetivas de memória episódica e é estatisticamente significativo, $F(1, 49) = 7,89$, $p < 0,05$. A variável independente introduzida no modelo, questionário de memória do dia a dia, revelou-se estatisticamente significativa, $\beta = 0,37$, $t = 2,81$, $p < 0,05$. Estes resultados indicam que, à medida que os níveis de queixas subjetivas de memória aumentam, os valores médios totais das provas tendem a diminuir entre os idosos. Para os jovens adultos, o modelo total explica 3,9% da variância e não é estatisticamente significativo, $F(1, 49) = 1,99$, $p = 0,17$. A variável independente não se revelou estatisticamente significativa, $\beta = 0,20$, $t = 1,41$, $p = 0,165$,

sugerindo que as queixas subjetivas de memória não são preditoras significativas dos valores médios das provas entre os jovens adultos.

O impacto da metamemória no desempenho cognitivo foi analisado através de um teste de regressão linear simples (tabela 5). Para idosos, os resultados revelaram que a metamemória não foi um preditor significativo nas provas de Memória Lógica I e Faces I, porém foi significativo na prova Sequências de Letras e Números, assim como na média total das três provas. Em contraste, para jovens adultos, a metamemória não mostrou significância nas provas Faces I, Sequências de Letras e Números, nem na média total das provas, mas foi um preditor significativo na Memória Lógica I.

Tabela 5

Resultados da regressão linear simples para o desempenho objetivo de memória episódica em jovens adultos e em idosos.

Variáveis dependentes	Grupo	
	Jovens adultos	Idosos
Memória Lógica I	Variância: 10,7%	Variância: 5,4%
	$F(1, 49) = 5,85, p < 0,05$	$F(1, 49) = 2,82, p = 0,099$
	$\beta = 0,22, t = 2,42, p < 0,05$	$\beta = 0,15, t = 1,68, p = 0,099$
Faces I	Variância: 0%	Variância: 1,4%
	$F(1, 49) = 0,02, p = 0,901$	$F(1, 49) = 0,67, p = 0,417$
	$\beta = 0,02, t = 0,13, p = 0,901$	$\beta = 0,16, t = 0,82, p = 0,417$
Sequências de Letras e Números	Variância: 5,2%	Variância: 16,9%
	$F(1, 49) = 2,66, p = 0,109$	$F(1, 49) = 9,95, p < 0,05$
	$\beta = - 0,25, t = 1,63, p = 0,109$	$\beta = 0,44, t = 3,16, p < 0,05$
Média das três provas	Variância: 0%	Variância: 10%
	$F(1, 49) = 0,003, p = 0,958$	$F(1, 49) = 5,45, p < 0,05$
	$\beta = - 0,005, t = 0,05, p = 0,958$	$\beta = 0,25, t = 2,36, p < 0,05$

4.8. Poder preditor da personalidade nas queixas subjetivas de memória e na metamemória

Para investigar o impacto do traço de personalidade amabilidade nas queixas subjetivas de memória e na metamemória, foram realizadas regressões lineares simples. Esta análise decorreu das análises anteriores, que revelaram que este foi o único traço de personalidade com diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, sendo que os idosos mostraram maior amabilidade em comparação com os jovens adultos. Assim, procurou-se aprofundar a investigação sobre a amabilidade para compreender o seu efeito específico sobre as queixas subjetivas de memória e a metamemória. Os resultados mostraram que, tanto para idosos quanto para jovens adultos, a amabilidade não foi um preditor significativo das queixas subjetivas de memória e da metamemória. Observou-se em ambos os grupos uma tendência para níveis mais altos de amabilidade estarem associados a menos queixas de memória e a uma melhor metamemória, no entanto essas relações não são significativas (confrontar tabela 6).

Tabela 6

Resultados da regressão linear simples para o desempenho objetivo de memória episódica em jovens adultos e em idosos.

Variáveis dependentes	Grupo	
	Jovens adultos	Idosos
Questionário de memória do dia a dia	Variância: 5,9%	Variância: 3,4%
	$F(1, 49) = 3,05, p = 0,087$	$F(1, 49) = 1,73, p = 0,195$
	$\beta = - 2,52, t = 1,75, p = 0,087$	$\beta = - 2,03, t = 1,31, p = 0,195$
Questionário de metamemória para adultos	Variância: 6,8%	Variância: 4,5%
	$F(1, 49) = 3,57, p = 0,065$	$F(1, 49) = 2,30, p = 0,136$
	$\beta = 4,1, t = 1,89, p = 0,065$	$\beta = 3,48, t = 1,52, p = 0,136$

5. DISCUSSÃO

Percorrendo o vasto e diversificado universo da memória, rapidamente nos deparamos com a complexidade dos processos cognitivos envolvidos na sua percepção e funcionamento. Neste contexto, este estudo foi desenvolvido com o intuito de se investigar a relação entre as queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo de memória episódica, comparando jovens adultos e idosos, considerando o impacto da metamemória e de fatores como a personalidade e a escolaridade.

Os resultados deste estudo mostraram que os jovens adultos reportaram um número significativamente superior de queixas subjetivas de memória em comparação com os idosos. Este dado é intrigante, considerando que a literatura tem frequentemente associado o envelhecimento a um aumento das queixas de memória (e.g., Reid & MacLulich, 2006; Warren et al., 2022). Esta discrepância pode ser explicada por vários fatores, incluindo um possível viés na percepção das capacidades de memória por parte dos jovens adultos, que podem ser mais críticos ou mais atentos às falhas das suas capacidades cognitivas, possivelmente devido a maiores exigências cognitivas nos seus contextos de vida, como o trabalho e os estudos (Abbasi & Bordia, 2018; Kong et al., 2023). Além disso, é importante considerar que as queixas subjetivas de memória são comuns em várias faixas etárias, mas podem ser qualitativamente diferentes. Embora todos os grupos reportem queixas, alguns questionários podem captar apenas um determinado tipo de queixa, o que pode levar a resultados discrepantes (Ginó et al., 2010). Por outro lado, os idosos podem ter uma percepção mais otimista sobre as suas capacidades de memória, acreditando que possuem um bom desempenho em tarefas de memória e recorrendo a estratégias compensatórias adquiridas ao longo da vida, como observado por Roberts e Allen (2016) e Lin et al. (2020), que ajudam a mitigar os efeitos das mudanças cognitivas associadas à idade.

Em linha com estas diferenças nas queixas subjetivas de memória, a análise dos resultados referentes à metamemória revelou que os jovens adultos mostraram maior capacidade para monitorizar o desempenho da sua própria memória, possivelmente devido a uma maior atenção às suas capacidades cognitivas e à exposição a exigências do desempenho, resultante da frequência com que se submetem a testes de desempenho académico onde a memória para os conteúdos académicos é posta à prova. Por outro lado, os idosos podem subestimar as suas dificuldades de memória, o

que está em consonância com a literatura que aponta para um declínio na metamemória com o envelhecimento (e.g., Siegel & Castel, 2019; Yeung, 2024).

Contrariando as expectativas iniciais, os idosos apresentaram um desempenho superior em testes objetivos de memória episódica, como a prova de Memória Lógica I. Esses resultados sugerem que, no grupo de idosos com níveis mais elevados de escolaridade, o desempenho em determinadas tarefas de memória é superior ao dos jovens adultos. Desde modo, a escolarização em idosos parece ter um efeito benéfico no desempenho em tarefas de memória, em virtude da experiência acumulada e da utilização de estratégias de compensação, como proposto por Lin et al. (2020). É importante mencionar que, ao considerar os resultados padronizados, que ajustam as diferenças entre grupos etários, os idosos mostraram-se comparativamente aos jovens adultos mais aptos em certas tarefas de memória. No entanto, quando analisados os resultados brutos, verificou-se que os jovens adultos apresentaram um desempenho superior, em linha com a literatura que reporta declínios na memória episódica à medida que a idade avança. Estudos que utilizam dados brutos nas suas análises também corroboram a ideia de que jovens adultos têm melhores desempenhos em testes de memória, refletindo a tendência de declínio cognitivo com a idade (e.g., Koen & Yonelinas, 2014; Rocha & Chariglione, 2020).

Essa discrepância entre os resultados padronizados e brutos destaca a importância de considerar ambas as abordagens na investigação. Enquanto os dados padronizados podem oferecer uma perspectiva ajustada e comparativa, permitindo controlar variáveis como a idade e proporcionando uma análise mais rigorosa entre grupos, podem também obscurecer variações individuais e não refletir a realidade do desempenho cognitivo em contextos naturais. Por outro lado, os dados brutos revelam dinâmicas reais do desempenho cognitivo em diferentes faixas etárias, mas podem ser influenciados por fatores externos e contextuais, como as condições ambientais durante a aplicação das provas (e.g., ruído e iluminação), levando a conclusões que não são facilmente comparáveis entre grupos.

Para melhorar a compreensão destes dados, investigações futuras devem considerar a realização de mais estudos com base em resultados padronizados, dado que essa abordagem pode trazer mais clareza sobre o verdadeiro impacto no desempenho de memória. Além disso, a utilização de dados padronizados pode ajudar a identificar padrões e tendências que, de outra forma, poderiam passar despercebidos

em análises baseadas exclusivamente em dados brutos. Assim, uma combinação de ambas as abordagens em futuras investigações será crucial para fornecer uma visão mais abrangente e precisa do funcionamento da memória ao longo da vida.

No que diz respeito aos traços de personalidade, este estudo revelou que os idosos apresentaram níveis mais altos de Amabilidade em comparação com os jovens adultos. Este resultado está de acordo com estudos como o Roberts et al. (2006), que mostraram que a Amabilidade tende a aumentar com a idade, refletindo maior maturidade emocional e maior adaptação social. Contudo, apesar desta diferença, o traço de Amabilidade não se revelou um preditor significativo das queixas de memória ou da metamemória, o que sugere que a personalidade tem impacto limitado na percepção do declínio cognitivo.

Outro resultado relevante foi a relação entre a escolaridade e o desempenho cognitivo. Os idosos com níveis mais elevados de escolaridade apresentaram menos queixas subjetivas de memória e melhor desempenho em testes objetivos de memória, particularmente na prova Sequência de Letras e Números. Estes resultados estão em consonância com a teoria da reserva cognitiva, que sugere que a educação e a estimulação intelectual ao longo da vida podem proteger contra o declínio cognitivo, mantendo a funcionalidade cerebral apesar das mudanças neurodegenerativas (López-Higes et al., 2023). Vários estudos, como o de Stern (2009), apoiam esta teoria, demonstrando que pessoas com maior escolaridade tendem a manter um melhor desempenho cognitivo em idade avançada, o que também foi observado na presente investigação, particularmente na prova Sequência de Letras e Números (Weschler, 2008).

A comparação entre idosos mais jovens e mais velhos não revelou diferenças significativas em termos de queixas subjetivas, metamemória ou desempenho em testes objetivos de memória. Este resultado sugere que, dentro da faixa etária estudada (65 aos 83 anos), fatores individuais, como o estilo de vida e a educação, podem ser mais determinantes para a cognição do que a idade cronológica. Estes resultados estão alinhados com um estudo de Lövdén et al. (2005), que indicam que variações no envelhecimento cognitivo são mais influenciadas por fatores como a atividade física, a envolvimento social e a educação, do que pela idade em si.

Por fim, a análise do papel das queixas subjetivas de memória na memória episódica, revelou que estas são preditores significativos do desempenho em memória

episódica para jovens adultos, mas não para idosos. Este resultado sugere que as queixas subjetivas de memória refletem melhor o desempenho real em jovens adultos, enquanto em idosos, fatores como a experiência e o uso de estratégias compensatórias podem moderar essa relação (Roberts & Allen, 2016). A metamemória, por outro lado, mostrou-se um preditor significativo do desempenho quer na prova Sequência de Letras e Números em idosos, quer na prova Memória Lógica I em jovens adultos, o que pode refletir a forma como diferentes grupos etários utilizam as suas capacidades metacognitivas. Esta constatação suscita uma questão relevante: se os idosos exibem maior declínio de memória, mas as suas queixas subjetivas não refletem de forma fiável o seu desempenho, é possível que os instrumentos de autorrelato estejam a fornecer uma avaliação imprecisa do estado cognitivo desta população. Deste modo, surge a possibilidade de que a metamemória, entendida como a capacidade de monitorizar e regular processos de memória, seja um indicador mais robusto e preciso do funcionamento cognitivo em indivíduos mais velhos.

Este estudo não está isento de limitações. Em primeiro lugar, embora o tamanho da amostra seja adequado para os objetivos do estudo, a sua seleção por conveniência limita a representatividade das faixas etárias estudadas, o que restringe a generalização dos resultados. Além disso, a faixa etária dos idosos não incluiu pessoas com mais de 83 anos, o que pode limitar a generalização dos resultados para idades mais avançadas. Adicionalmente, a natureza transversal do estudo impede a análise de mudanças cognitivas ao longo do tempo, o que teria sido útil para explorar melhor a relação entre as queixas subjetivas de memória e o declínio cognitivo numa perspetiva longitudinal. Investigações futuras poderão explorar amostras mais heterogêneas e recorrer a metodologias longitudinais para avaliar como as queixas subjetivas e o desempenho cognitivo evoluem ao longo do tempo.

Em síntese, os resultados deste estudo sublinham a complexidade da relação entre a memória subjetiva e objetiva e destacam a importância de considerar fatores individuais ao avaliar o desempenho cognitivo em diferentes idades.

6. CONCLUSÃO

Explorar a memória é percorrer caminhos profundos e enigmáticos da mente humana, onde o subjetivo e o objetivo se encontram e, por vezes, divergem de formas

inesperadas. Este estudo revelou essa dinâmica complexa, analisando a relação entre as queixas subjetivas de memória e o desempenho objetivo de memória episódica, com especial atenção a fatores como a metamemória, a personalidade e a escolaridade. Os resultados não só desafiaram expectativas estabelecidas, mas também trouxeram luz sobre como as percepções e realidades cognitivas variam ao longo do ciclo de vida. Os dados indicaram que os jovens adultos reportaram um número significativamente superior de queixas subjetivas de memória em comparação com os idosos, contrariando a tendência frequentemente observada na literatura. Essa discrepância sugere que as avaliações não devem basear-se apenas nas percepções de declínio, uma vez que as queixas subjetivas de memória nem sempre refletem o desempenho real. Por outro lado, os idosos apresentaram um desempenho superior em algumas tarefas de memória episódica, indicando que a experiência acumulada e as estratégias compensatórias podem desempenhar um papel importante na manutenção das capacidades cognitivas. Adicionalmente, a análise revelou que a escolaridade é um fator protetor contra o declínio cognitivo, reforçando o conceito de reserva cognitiva e sublinhando a importância da educação e da estimulação intelectual ao longo da vida.

No entanto, o presente estudo não está isento de limitações. Para superar essas limitações, futuras investigações devem focar-se em amostras maiores e mais heterogêneas, incluindo a exploração do papel da metamemória, que pode influenciar as queixas subjetivas de memória. A inclusão de metodologias longitudinais será fundamental para captar a evolução das queixas subjetivas de memória e o seu impacto no desempenho cognitivo ao longo do tempo.

De um modo geral, este estudo sublinha a necessidade de uma abordagem multidimensional na avaliação cognitiva, que tenha em conta tanto os fatores subjetivos como os objetivos, bem como as características individuais. A continuidade da investigação nesta área é essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes, que possam melhorar a qualidade de vida de jovens adultos e idosos, promovendo um envelhecimento cognitivo mais saudável e funcional.

7. REFERÊNCIAS

- Abbasi, A. A., Bordia, P. (2018). Thinking, Young and Old: Cognitive Job Demands and Strain Across the Lifespan. *Work, Aging and Retirement*, 5(1), 91–113. <https://doi.org/10.1093/workar/way013>
- Amariglio, R. E., Mormino, E. C., Pietras, A. C., Gad Marshall, B. A., Vannini, P., Johnson, K. A., Sperling, R. A., Rentz, D. M., & Departments of Neurology REA, the. (2015). Subjective cognitive concerns, amyloid-b, and neurodegeneration in clinically normal elderly. *Neurology*, 89(8), 845–852. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000001712>
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A proposed System and its Control Processes. In Spence, K. W., & Spence, J. T., *The Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89-195. Academic Press.
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417-423. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(00)01538-2)
- Bertoquini, V., & Pais-Ribeiro, J. (2006). Estudo de formas muito reduzidas do Modelo dos Cinco Factores da Personalidade. *Psychologica*, 43, 193–210.
- Chaves, R. G., Perez, V., Alarcón, M. P., Sanmiguel, I. C., Paiva, T. O., Hidalgo, V., Pulpulos, M. M., & Salvador, A. (2021). Subjective Memory Complaints in Decision Making in Young and Older Adults : An Event-Related Potential Study. *Frontiers Aging Neuroscience*, 3. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.695275>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2014). *Research methods, design, and analysis (12ª ed.)*. Pearson.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Craik, F. I., & Bialystok, E. (2006). Cognition through the lifespan: mechanisms of change. *Trends in cognitive sciences*, 10(3), 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.01.007>
- Csábi, E., Hallgató, E., & Volosin, M. (2023). The association between metamemory, subjective memory complaints, mood, and well-being: the Hungarian validation of

- Multifactorial Memory Questionnaire. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41235-023-00469-y>
- Dixon, R. A., Hultsch, D. F., & Hertzog, C. (1988). The Metamemory in Adulthood (MIA) questionnaire. *Psychopharmacology bulletin*, 24(4), 671–688.
- Drigas, A., Mitsea, E., & Skianis, C. (2022). Metamemory: Metacognitive Strategies for Improved Memory Operations and the Role of VR and Mobiles. *Behavioral Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.3390/bs12110450>
- Farias, S., Mungas, D., Chan-Weiner, D., Baynes, K., Reed, B. R., Jagust, W., & DeCarli, C. (2008). Supplemental Material for The Measurement of Everyday Cognition (ECog): Scale Development and Psychometric Properties. *Neuropsychology*, 22(4), 531–544. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.22.4.531>
- Faul, F., Erfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Freitas, S., Simões, M. R., Alves, L., & Santana, I. (2011). Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Normative study for the Portuguese population. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(9), 989-996. <https://doi.org/10.1080/13803395.2011.589374>
- Gifford, K. A., Liu, D., Damon, S. M., Chapman, W. G., 4th, Romano Iii, R. R., Samuels, L. R., Lu, Z., Jefferson, A. L., & Alzheimer’s Disease Neuroimaging Initiative (2015). Subjective memory complaint only relates to verbal episodic memory performance in mild cognitive impairment. *Journal of Alzheimer’s disease : JAD*, 44(1), 309–318. <https://doi.org/10.3233/JAD-140636>
- Ginó, S., Mendes, T., Maroco, J., Ribeiro, F., Schmand, B. A., de Mendonça, A., & Guerreiro, M. (2010). Memory complaints are frequent but qualitatively different in young and elderly healthy people. *Gerontology*, 56(3), 272–277. <https://doi.org/10.1159/000240048>
- Hernández, A., Hidalgo, M. D., Hambleton, R. K., & Gómez-Benito, J. (2020). International test commission guidelines for test adaptation: A criterion checklist. *Psicothema*, 32(3), 390–398. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.306>

- Hertzog, C., Small, B. J., McFall, G. P., & Dixon, R. A. (2019). Age, Cohort, and Period Effects on Metamemory Beliefs. *Psychol Aging, 34*(8), 1077-1089. <https://doi.org/10.1037/pag0000384>
- Hurt, C. S., Burns, A., Brown, R. G., & Barrowclough, C. (2012). Why don't older adults with subjective memory complaints seek help? *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(4), 394–400. <https://doi.org/10.1002/gps.2731>
- Jessen, F., Amariglio, R. E., van Boxtel, M., Breteler, M., Ceccaldi, M., Chételat, G., Dubois, B., Dufouil, C., Ellis, K. A., van der Flier, W. M., Glodzik, L., van Harten, A. C., de Leon, M. J., McHugh, P., Mielke, M. M., Molinuevo, J. L., Mosconi, L., Osorio, R. S., Perrotin, A., Petersen, R. C., Rabin, L. A., Rami, L., Reisberg, B., Rentz, D. M., Schdev, P. S., Sayette, V., Saykin, A. J., Scheltens, P., Shulman, M., Slavin, M. J., Sperling, R. R., Stewart, R., Uspenskaya, O., Vellas, B., Visser, P. J. & Wagner, M. Subjective Cognitive Decline Initiative (SCD-I) Working Group (2014). A conceptual framework for research on subjective cognitive decline in preclinical Alzheimer's disease. *Alzheimer's & dementia: the journal of the Alzheimer's Association, 10*(6), 844–852. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2014.01.001>
- Koen, J. D., & Yonelinas, A. P. (2014). The effects of healthy aging, amnesic mild cognitive impairment, and Alzheimer's disease on recollection and familiarity: a meta-analytic review. *Neuropsychology review, 24*(3), 332–354. <https://doi.org/10.1007/s11065-014-9266-5>
- Kong, F., Meng, S., Deng, H., Wang, M., & Sun, X. (2023). Cognitive Control in Adolescents and Young Adults with Media Multitasking Experience: a Three- Level Meta-analysis. *Educational Psychology Review, 35*(22). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09746-0>
- Lenti, G., Carbone, E., Sella, E., Flegal, K. E., & Borella, E. (2023). The role of metamemory and personality in episodic memory performance in older adults. *Aging Clinical and Experimental Research, 35*(3), 669–676. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02341-x>
- Lin, P., LaMonica H. M., Naismith, S. L., & Mowszowski L. (2020). Memory Compensation Strategies in Older People with Mild Cognitive Impairment. *Journal of the International Neuropsychological Society, 26*(1), 86-96. <https://doi.org/10.1017/S1355617719000912>

- López-Higes, R., Valdehita, S., Fernandes, S., & Rodrigues, P. (2023). *Cognitive Reserve and Language in Older Adults with and Without Subjective Cognitive Decline*, 84. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4582849>
- Lövdén, M., Ghisletta, P., & Lindenberger, U. (2005). Social participation attenuates decline in perceptual speed in old and very old age. *Psychology and aging*, 20(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.3.423>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McDonough, I. M., Haber, S., Bischof, G. N., & Park, D. C. (2015). The Synapse Project: Engagement in mentally challenging activities enhances neural efficiency. *Restorative neurology and neuroscience*, 33(6), 865–882. <https://doi.org/10.3233/RNN-150533>
- McDonough, I. M., McDougall, G. J., LaRocca, M., Dalmida, S. G., & Arheart, K. L. (2019). Refining the metamemory in adulthood questionnaire: a 20-item version of change and capacity designed for research and clinical settings. *Aging & mental health*, 24(7), 1054–1063. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1594160>
- McDougall G. J. (1994). Predictors of metamemory in older adults. *Nursing research*, 43(4), 212–218. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6488932/>
- Melo, C. K. C., Roseno, A. V. S., Silva, A. J. L., Pessoa, T. F., Santana, G. A., Santiago, L. E. S., Montenegro, D. L. F., Almeida, L. N., & Lima, I. L. B. (2021). Autoavaliação da memória de jovens universitários. *Audiology Communication Research*, 26. <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2021-2468>
- Mitchell, A. J., Beaumont, H., Ferguson, D., Yadegarfar, M., & Stubbs, B. (2014). *Risk of dementia and mild cognitive impairment in older people with subjective memory complaints: meta-analysis*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130(6), 439–451. <https://doi.org/10.1111/acps.12336>
- Montejo Carrasco, P., Montenegro-Peña, M., López-Higes, R., Estrada, E., Prada Crespo, D., Montejo Rubio, C., & García Azorín, D. (2017). Subjective Memory

- Complaints in healthy older adults: Fewer complaints associated with depression and perceived health, more complaints also associated with lower memory performance. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 70, 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.12.007>
- Montejo, P., Montenegro, M., Fernández, M. A., & Maestú, F. (2012). Memory complaints in the elderly: Quality of life and daily living activities. A population based study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(2), 298–304. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.05.021>
- Moreira, I., Rodrigues, P. & Albuquerque, P. (2024). *Questionário de metamemória para Adultos*.
- Nasreddine, Z. S., Phillips, N. A., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., Cumming, J. L., & Chertkow, H. (2005). The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: a brief screening tool for mid cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(4), 695-699. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53221.x>
- Nelson, T. O., & Narens, L. (1990). Metamemory: A Theoretical Framework and New Findings. *Psychology of Learning and Motivation*, 125–173, 26, 125-173. [https://doi.org/10.1016/s0079-7421\(08\)60053-5](https://doi.org/10.1016/s0079-7421(08)60053-5)
- O'Hara, M. W., Hinrichs, J. V., Kohout, F. J., Wallace, R. B., & Lemke, J. H. (1986). Memory complaint and memory performance in the depressed elderly. *Psychology and aging*, 1(3), 208–214. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.1.3.208>
- Pearman, A. (2021). The Interpersonal Context of Memory Complaints. *Journal of Applied Gerontology*, 40(11), 1601–1610. <https://doi.org/10.1177/0733464820970065>
- Pires, C., Maroco, J., Silva, D., Ginó, S., Mendes, T., Schmand, B., Guerreiro, M., & Mendonça, A. (2012). Memory Complaints Associated with Seeking Clinical Care. *International Journal of Alzheimer's disease*, 2012, 1-5. <https://doi.org/10.1155/2012/725329>
- Rabin, L. A., Smart, C. M., & Amariglio, R. E. (2017). Subjective Cognitive Decline in Preclinical Alzheimer's Disease. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 369-396. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045136>
- Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C. A., Palinkas, L. A., & Jeste, D. V. (2010). Older adults' perspectives on successful aging: qualitative interviews. *The American*

- journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 18(7), 567–575.
<https://doi.org/10.1097/jgp.0b013e3181e040bb>
- Reid, L. M., & MacLulich, A. M. J. (2006). Subjective Memory Complaints and Cognitive Impairment in Older People. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 22(5-6), 471–485. <https://doi.org/10.1159/000096295>
- Reisberg, B., Shulman, M. B., Torossian, C., Leng, L., Zhu, W. (2010). Outcome over seven years of healthy adults with and without subjective cognitive impairment. *Alzheimer's & dementia: the journal of the Alzheimer's Association*, 6(1), 11-24.
<https://doi.org/10.1016/j.jalz.2009.10.002>
- Ribeiro, B. F. S. (2023). *Everyday memory questionnaire (EMQ 13 items): portuguese translation and preliminary validation* [Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade Portucalense]. Repositório Institucional UPT.
<http://hdl.handle.net/11328/5242>
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Roberts, K. L., & Allen, H. A. (2016). Perception and Cognition in the Ageing Brain: A Brief Review of the Short- and Long-Term Links between Perceptual and Cognitive Decline. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00039>
- Rocha, F. & Chariglione, I. (2020). Episodic Memory and Elderly People: Main Alterations from Different Cognitive Interventions. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36. <https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3637>
- Royle, J., & Lincoln, N. B. (2008). The Everyday Memory Questionnaire-revised: Development of a 13-item scale. *Disability and Rehabilitation: An International, Multidisciplinary Journal*, 30(2), 114–121.
<https://doi.org/10.1080/09638280701223876>
- Salthouse, T. A. (2004). What and When of Cognitive Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 140–144. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00293.x>

- Schacter D. L. (2021). The seven sins of memory: an update. *Memory*, 30(1), 37–42. <https://doi.org/10.1080/09658211.2021.1873391>
- Schmitter-Edgecombe, M., Woo, E., & Greeley, D. R. (2020). Temporal consistency and variability of subjective cognitive decline. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 26(1), 17-29. <https://doi.org/10.1017/S1355617719001012>
- Siegel, A. L. M., & Castel, A. D. (2019). Age-related differences in metacognition for memory capacity and selectivity. *Memory*, 27(9), 1236–1249. <https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1645859>
- Simões, M. R., Freitas, S., Santana, I., Firmino, H., Martins, C., Nasreddine, Z., & Vilar, M. (2008). *Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Manual - Versão final portuguesa [MoCA: Manual – final version]*. Coimbra: Serviço de Avaliação Psicológica, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Slavin, M. J., Brodaty, H., Kochan, N. A., Crawford, J. D., Trollor, J. N., Draper, B., & Sachdev, P. S. (2010). Prevalence and Predictors of “Subjective Cognitive Complaints” in the Sydney Memory and Ageing Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(8), 701-710. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181df49fb>
- Sousa, M., Pereira, A., Costa, R. & Gomes, P. (2017). As Queixas Subjetivas de Memória num Cuidado de Saúde Primário: Um Estudo Follow up. *Psychology, Community & Health*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.5964/pch.v6i1.204>
- Steinberg, S. I., Negash, S., Sammel, M. D., Bogner, H., Harel, B. T., Livney, M. G., McCoubrey, H., Wolk, D. A., Kling, M. A., & Arnold, S. E. (2013). Subjective memory complaints, cognitive performance, and psychological factors in healthy older adults. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 28(8), 776–783. <https://doi.org/10.1177/1533317513504817>
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015–2028. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>
- Tucker-Drob, E. M., Johnson, K. E., & Jones, R. N. (2009). The cognitive reserve hypothesis: a longitudinal examination of age-associated declines in reasoning and processing speed. *Developmental psychology*, 45(2), 431–446. <https://doi.org/10.1037/a0014012>

- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson, *Organization of memory*, 590-600. Academic Press.
- Warren, S. L., Reid, E., Whitfield, P., & Moustafa, A. A. (2022). Subjective memory complaints as a predictor of mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. *Discover Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00031-9>
- Wechsler, D. (2008). *WMS-III- Escala de Memória de Wechsler – 3.ª Edição: Manual Técnico*. CEGOC-TEA.
- Yeung M. K. (2024). Metamemory and executive function mediate the age-related decline in memory. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 30(5), 479–488. <https://doi.org/10.1017/S1355617723011451>
- Zapater-Fajarí, M., Crespo-Sanmiguel, I., Pérez, V., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2022). Subjective Memory Complaints in young and older healthy people: Importance of anxiety, positivity, and cortisol indexes. *Personality and Individual Differences*, 197. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2022.111768>

ANEXOS

ANEXO 1

Póster 18º Encontro Nacional APPE



Episodic memory: subjective complaints, objective assessment and their relationship with individual variables

Inês B. Moreira⁽¹⁾, Pedro F. S. Rodrigues^(1,2) & Pedro B. Albuquerque⁽³⁾

Portucalense University⁽¹⁾; CINTESIS@RISE, CINTESIS.UPT, Portucalense University⁽²⁾; CIPsi – School of Psychology, University of Minho⁽³⁾

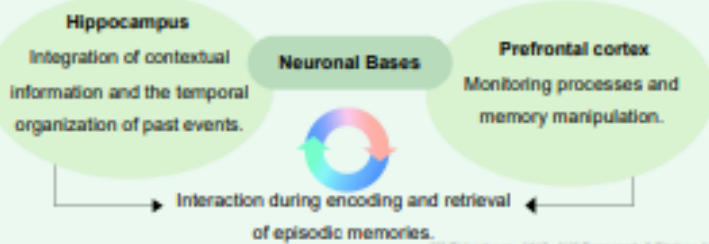
INTRODUCTION

Normal aging process is associated with a progressive decline of memory.

Episodic Memory
Measurable ability of an individual to retain and retrieve specific information related to personal events in time and space. ([2] Aspelmeier et al., 2018)

It undergoes significant changes throughout adulthood and old age.

([10] Rasch & Changlani, 2020; [18] Subasi et al., 2020)



Subjective memory complaints

- ✓ Subjective individual perceptions of memory difficulties reported by individuals. ([22] Zapatero-Pagan et al., 2022)
- ✓ Potential early marker of cognitive impairment, although there are inconsistencies in the literature. ([19] Sousa et al., 2017; [20] Warren et al., 2022; [8] Jansen et al., 2014)

The awareness and control that an individual has over their own memory processes involves **metacognitive capabilities** that allow effective monitoring, evaluation and regulation of memory, including the recognition of limits and strategies to improve memory performance. ([4] Orjales et al., 2022; [9] Lewis et al., 2022)

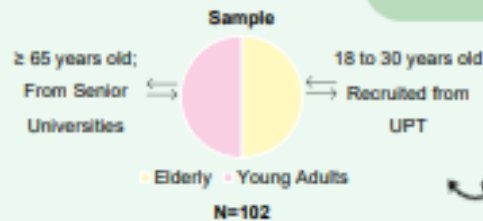
Metamemory

- Significant associations between subjective complaints and memory objectively measured in older adults, although this relation is influenced by individual factors such as **personality**. ([6] Farias et al., 2008; [7] Amaglio et al., 2016; [10] Montijo-Carreira et al., 2017)
- The literature explores the associations between metamemory, personality, and actual memory performance, suggesting that **positive beliefs about own capacity of memory had a positive influence on memory**. ([7] Hunt et al., 2012; [10] Phamvan, 2021; [8] Lewis et al., 2022)

AIMS

- 1 To understand the relationship between subjective memory complaints and performance on objective tests of episodic memory, both in young adults and older adults.
- 2 To understand the influence of personality on the relationship between subjective memory complaints and performance on objective memory tests, both in young adults and older adults.

METHOD



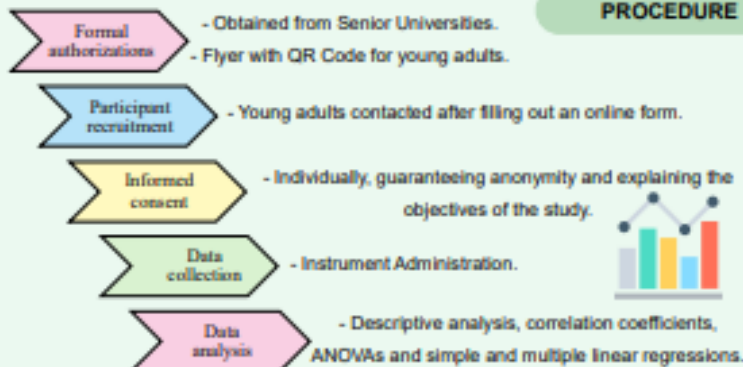
DESIGN

- ✓ Cross-sectional design
- ✓ Sample selected for convenience

INSTRUMENTS

- Sociodemographic Questionnaire**
- Metamemory Questionnaire for Adults**
Translated and adapted into European Portuguese as part of this study by Moreira et al. (2024; [11]); with 20 items.
Aim: To collect data relating to individuals' perception of their own memory.
- Everyday Memory Questionnaire**
European Portuguese validation by Ribeiro et al. (2023; [14]) with 13 items.
Aim: To evaluate subjective memory complaints.
- NEO-FFI-20 Questionnaire**
European Portuguese validation by Bertoquini and Pais Ribeiro (2005; [3]) with 20 items.
Aim: To evaluate the five personality traits.
- Montreal Cognitive Assessment**
European Portuguese validation by Simões et al. (2008; [17]).
Aim: Identify signs of mild cognitive impairment.
- Weschler Memory Scale (Weschler, 2008; [21])**
Detailed assessment of important aspects related to memory functioning.
The tests Faces I, Logical Memory I and Sequence of Numbers and Digits were selected.

PROCEDURE



EXPECTED RESULTS

- ✓ Young adults will demonstrate **higher performance on episodic memory tests** compared to older adults;
- ✓ **Significant differences in memory perceptions between the two groups**. Older participants will report more subjective memory complaints, whereas younger participants will demonstrate more accurate metamemory;
- ✓ **Personality traits** will mediate cognitive performance and memory perception;
- ✓ **The relationships between metamemory, subjective complaints and cognitive performance will be different between age groups**. For example, we expected there will be a **stronger association** between metamemory and cognitive performance in **younger participants** than in older participants, which could indicate **differences in metacognitive awareness and understanding of one's memory** across different age groups.



REFERENCES



ANEXO 2

Folheto desdobrável

Investigação: Participe e divulgue!

Memória Episódica
Queixas subjetivas, avaliação objetiva e sua relação com variáveis individuais

Requisitos para participar no estudo:
Estudantes universitários, 18-30 anos.
Cerca de 30 minutos para recolha de dados, na UPT.



Conheça os limites da sua memória!

A sua participação é valiosa! Obrigada!

Dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde de Inês Moreira (inesmoreira2001@gmail.com). Orientação: Prof. Doutor Pedro F.S. Rodrigues, Universidade Portucalense, Coorientação: Prof. Doutor Pedro B. Albuquerque, Universidade do Minho

ANEXO 3

Resultados brutos e resultados padronizados

Idade	RB Memória Lógica	RP Memória Lógica	RB Faces	RP Faces	RB Sequência	RP Sequência
18	30	80	33	85	9	95
18	31	80	40	110	9	95
18	38	95	41	105	9	95
18	43	100	41	110	11	105
18	44	100	43	120	13	120
19	29	75	37	100	11	105
19	34	85	36	95	10	100
19	24	70	37	100	13	120
19	41	95	34	90	11	105
19	42	95	39	105	10	100
19	37	90	37	100	13	120
19	37	90	43	120	14	130
20	30	80	39	105	10	100
20	32	80	42	115	9	90
20	38	90	35	95	10	100
20	42	95	38	105	9	90
20	37	90	36	95	13	120
21	29	75	35	95	9	95
21	34	85	36	95	12	110
21	35	85	40	110	12	110
21	40	95	40	110	11	105
21	41	95	41	115	12	110
21	36	85	45	130	12	110
22	32	80	35	95	7	80
22	32	80	33	85	10	100

22	32	80	39	105	9	90
22	39	90	36	95	9	90
22	32	80	43	115	9	90
22	38	90	38	105	9	90
22	30	80	39	105	11	105
22	33	85	38	105	10	100
22	34	85	39	105	11	105
22	38	90	40	110	12	110
22	39	90	38	105	13	120
22	28	75	46	135	12	110
23	28	75	39	105	10	100
23	35	85	40	110	8	85
23	33	85	39	105	15	135
23	43	100	46	135	12	110
24	35	85	34	90	11	105
24	36	85	39	105	9	90
24	32	80	43	120	9	90
24	36	85	40	110	10	100
24	37	90	39	105	14	130
24	47	105	42	115	12	110
25	34	90	35	95	6	80
25	40	100	40	110	11	110
29	31	85	41	115	11	110
29	32	85	41	110	13	120
30	37	95	41	115	12	115
30	42	105	43	120	17	135
65	34	105	31	100	7	100
65	27	100	21	65	7	100
65	28	100	31	100	5	90
66	23	95	27	85	4	85
66	20	90	35	110	4	85
66	16	85	28	90	8	105

66	24	95	28	90	9	110
66	23	95	39	120	9	110
67	24	95	34	105	7	100
67	26	100	32	105	7	100
67	32	105	38	120	12	130
68	20	90	39	100	6	100
68	35	105	43	135	10	115
69	21	90	38	100	6	100
69	26	100	28	95	5	100
69	22	95	35	110	10	115
70	22	100	33	105	6	105
70	27	105	36	110	5	100
70	28	105	36	120	5	100
70	22	100	36	120	9	115
70	35	120	35	125	9	125
72	31	100	35	115	7	105
72	35	115	26	85	9	115
74	18	95	31	100	5	100
75	23	100	32	105	5	100
75	23	100	34	115	5	100
75	19	95	36	120	6	105
75	32	115	39	130	7	115
75	23	100	34	115	5	100
75	19	95	35	120	11	135
76	20	90	35	110	4	85
76	17	95	31	105	4	95
76	25	105	36	115	4	95
77	19	95	26	85	3	90
77	19	95	23	80	5	100
77	26	105	28	95	5	100
77	29	110	33	110	4	100
77	21	100	35	120	6	110

77	17	95	42	140	8	125
77	33	115	34	115	11	135
78	26	95	23	105	5	100
78	20	95	36	120	4	95
78	29	110	33	110	7	115
78	29	110	33	110	7	115
79	16	90	28	95	4	95
79	26	105	35	120	4	95
79	19	95	38	130	9	125
80	23	105	28	95	4	95
82	17	95	36	125	6	110
83	23	105	21	70	6	110
83	16	95	39	135	9	125

****.** Nota: RB = Resultados Brutos; RP = Resultados Padronizados.

ANEXO 4

Processo de tradução e análise de Fiabilidade do
Questionário de Metamemória para Adultos (Moreira
et al., 2024)

Este anexo descreve o processo de tradução e adaptação do Questionário de Metamemória para Adultos (QMA) para o português europeu. A adaptação foi baseada no *Metamemory in Adulthood (MIA) Questionnaire*, originalmente desenvolvido por Dixon et al. (1988) e revisto por McDonough et al. (2019). Este instrumento visa avaliar a percepção dos indivíduos sobre o funcionamento da sua memória, utilizando 20 itens com uma escala de resposta do tipo Likert. O presente anexo detalha o processo de tradução, adaptação cultural, e inclui a versão final traduzida do questionário.

Processo de tradução

A tradução do Questionário de Metamemória para Adultos para o português Europeu seguiu um processo rigoroso para garantir a precisão linguística e equivalência cultural. Este processo incluiu várias etapas, conforme descrito a seguir:

1. **Tradução inicial:** O questionário original em inglês foi traduzido para o português europeu pelos autores da presente investigação. Nesta fase procurou-se garantir a clareza dos itens traduzidos e a acuidade semântica.
2. **Retrotradução:** A versão traduzida foi submetida a uma retrotradução para o inglês. Este passo foi essencial para assegurar que o significado original dos itens fosse mantido na tradução portuguesa, permitindo a identificação de eventuais discrepâncias semânticas ou conceptuais.
3. **Revisão:** A versão traduzida foi revista por um tradutor independente à investigação de modo a analisar cuidadosamente cada item, garantindo que os conceitos fossem adequados e pertinentes ao contexto cultural português. Discrepâncias e ambiguidades foram discutidas e corrigidas.
4. **Adaptação cultural:** Os itens foram avaliados quanto à sua relevância cultural, sendo ajustados para refletir o contexto sociocultural português. Isto garantiu que as questões fossem compreensíveis e significativas para a população alvo, eliminando potenciais viés culturais. Por exemplo, referências culturais específicas que não se aplicavam à realidade portuguesa foram modificadas para contextos mais familiares aos respondentes.
5. **Teste piloto:** O questionário foi aplicado a um grupo de quatro participantes (e jovens adultos e dois idosos) num teste piloto, com o objetivo de acaliar a clareza

dos itens e identificar eventuais problemas na formulação das questões. Os participantes foram solicitados a fornecer feedback sobre a compreensão dos itens e a facilidade de resposta, permitindo a identificação de áreas que necessitavam de ajustes.

6. **Ajustes finais:** Com base no feedback obtido no teste piloto, foram realizados ajustes finais para melhorar a compreensão e a clareza dos itens. Os ajustes incluíram a reformulação de frases que apresentaram dificuldades de interpretação e a simplificação de termos complexos.

Tabela 1

Tradução e adaptação para Português Europeu do Metamemory in Adulthood (MIA) Questionnaire (20 itens) a partir da versão de McDonough et al. (2019). Versão original completa: Dixon et al. (1988).

<i>Metamemory in Adulthood Questionnaire (20 itens; McDonough et al. 2019)</i>	Questionário de Metamemória para Adultos (20 itens; Moreira, Albuquerque, & Rodrigues, 2024)
1. My memory for names has declined greatly in the last 10 years	1. A minha memória para recordar nomes tem diminuído muito nos últimos 10 anos.
2. The older I get the harder it is to remember clearly.	2. Quanto mais velho fico, mais difícil é recordar-me claramente das coisas.
3. My memory for dates has declined greatly in the last 10 years	3. A minha memória para recordar datas tem diminuído muito nos últimos 10 anos.
4. I am less efficient at remembering now than I used to be	4. Atualmente, sou menos eficiente a recordar-me das coisas do que costumava ser.
5. I am just as good at remembering as I ever was.	5. Sou tão bom a recordar-me das coisas como sempre fui.

6. Compared to 10 years ago, I am worse remembering titles of books, films, or plays	6. Atualmente, sou pior a recordar-me de nomes de livros, filmes e séries do que há 10 anos.
7. I misplace things more frequently now than when I was younger	7. Perco as coisas com mais frequência agora do que quando era mais novo.
8. I am much worse now at remembering the contents of news articles and broadcasts than I was 10 years ago.	8. Atualmente, sou muito pior a recordar-me do conteúdo de notícias e de programas de televisão do que era há 10 anos.
9. I can remember things as well as always.	9. Consigo recordar-me hoje tão bem das coisas como sempre.
10. Compared to 10 years ago I now forget many more appointments.	10. Atualmente, esqueço-me muito mais dos compromissos do que há 10 anos.
11. Remembering the plots of stories and novels is easy for me.	11. Recordar os enredos de histórias e de romances é fácil para mim.
12. I am usually able to remember exactly where I read or heard a specific thing.	12. Normalmente, sou capaz de me recordar exatamente onde li ou ouvi uma determinada coisa.
13. I am good at remembering the places I have been	13. Sou bom a recordar-me dos sítios onde estive.
14. I am good at remembering the content of news articles and broadcasts.	14. Sou bom a recordar-me do conteúdo de notícias e de programas de televisão.
15. I am good at remembering conversations I have had.	15. Sou bom a recordar-me de conversas que tive.
16. After I have read a good book I have no difficulty remembering factual information from it	16. Depois de ter lido um bom livro, não tenho dificuldade em recordar-me de informações factuais.
17. I am good at remembering titles of books, films, or plays.	17. Sou bom a recordar-me de títulos de livros, filmes ou séries.

18.	I am good at remembering things like recipes.	18. Sou bom a recordar-me de coisas como receitas culinárias.
19.	I am good at remembering birthdays.	19. Sou bom a recordar-me de datas de aniversário.
20.	I am poor at remembering trivia.	20. Tenho dificuldade em recordar-me de assuntos banais.

Descrição da Escala

O **Questionário de Metamemória para Adultos (QMA)** é composto por 20 itens, cada um avaliando diferentes aspetos da percepção de memória dos indivíduos. Os itens utilizam uma escala de resposta do tipo Likert, com opções que variam de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

- **Pontuação Total:** A pontuação total é calculada somando-se as pontuações de todos os itens, resultando numa faixa de 20 a 100 pontos, onde valores mais altos indicam uma percepção mais positiva e confiante sobre a capacidade de memória do respondente.
- **Itens Invertidos:** Os itens 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10 e 20 são formulados negativamente e requerem inversão na cotação para o cálculo da pontuação total. Por exemplo, o item “A minha memória para recordar nomes tem diminuído muito nos últimos 10 anos” é pontuado inversamente para refletir adequadamente a percepção de memória do respondente.

Análise de Fiabilidade

A fiabilidade interna do Questionário de Metamemória para Adultos foi avaliada através do coeficiente Alfa de Cronbach, obtendo-se um valor de 0,89, o que denota uma fiabilidade interna elevada. Este valor sugere uma boa consistência interna dos itens, indicando que o instrumento mede de forma coerente o construto de metamemória.

Questionário de Metamemória para Adultos (20 itens)

Versão em Português Europeu: Moreira, Albuquerque, & Rodrigues (2024)³

Instrução: Para cada afirmação seguinte, num total de 20, escolha a opção que melhor se adequa a si, assinalando-a com um X.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. A minha memória para recordar nomes tem diminuído muito nos últimos 10 anos.					
2. Quanto mais velho fico, mais difícil é recordar-me claramente das coisas.					
3. A minha memória para recordar datas tem diminuído muito nos últimos 10 anos.					
4. Atualmente, sou menos eficiente a recordar-me das coisas do que costumava ser.					
5. Sou tão bom a recordar-me das coisas como sempre fui.					
6. Atualmente, sou pior a recordar-me de nomes de livros, filmes					

³ Tradução e adaptação para Português Europeu do *Metamemory in Adulthood (MIA) Questionnaire (20 itens)* a partir da versão de McDonough et al. (2019). Versão original completa: Dixon et al. (1988).

e séries do que há 10 anos.					
7. Perco as coisas com mais frequência agora do que quando era mais novo.					
8. Atualmente, sou muito pior a recordar-me do conteúdo de notícias e de programas de televisão do que era há 10 anos.					
9. Consigo recordar-me hoje tão bem das coisas como sempre.					
10. Atualmente, esqueço-me muito mais dos compromissos do que há 10 anos.					
11. Recordar os enredos de histórias e de romances é fácil para mim.					
12. Normalmente, sou capaz de me recordar exatamente onde li ou ouvi uma determinada coisa.					

13. Sou bom a recordar-me dos sítios onde estive.					
14. Sou bom a recordar-me do conteúdo de notícias e de programas de televisão.					
15. Sou bom a recordar-me de conversas que tive.					
16. Depois de ter lido um bom livro, não tenho dificuldade em recordar-me de informações factuais.					
17. Sou bom a recordar-me de títulos de livros, filmes ou séries.					
18. Sou bom a recordar-me de coisas como receitas culinárias.					
19. Sou bom a recordar-me de datas de aniversário.					
20. Tenho dificuldade em recordar-me de assuntos banais.					



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541
4200-072 Porto
Portugal

+351 225 572 000
+351 969 773 967

upt@upt.pt
www.upt.pt

Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Institucional

Nome: Inês Barros Moreira

Telf./Telm.: 910042630 Nº. do B.I./C.C.: 14752513

Correio eletrónico: 41787@alunos.upt.pt

Mestrado em: Psicologia Clínica e da Saúde

Doutoramento em: _____

Título da Dissertação/Trabalho de Projeto/Relatório de Estágio/Tese (Riscar o que não interessa): Memória

Episódica: Queixas subjetivas, avaliação objetiva e sua relação com variáveis

individuais

Orientador(es): Professor Doutor Pedro F. S. Rodrigues e Professor Doutor Pedro B.

Albuquerque

Declaro, para os devidos efeitos, que concedo gratuitamente à Universidade Portucalense Infante D. Henrique, para além da livre utilização do título e do resumo por mim disponibilizados, autorização para arquivar e tornar acessível aos interessados, nomeadamente através do seu Repositório Institucional, o trabalho supra identificado, de acordo com o seguinte estatuto (assinalar apenas uma opção):

- Disponibilização imediata do texto integral para acesso mundial.
- Disponibilização do texto integral após um período de embargo de 1 ano 2 anos 3 anos após o qual autorizo o seu acesso mundial.
- Disponibilização apenas da informação bibliográfica do trabalho (autor, título e resumo, entre outros).

Mais declaro que a subscrição da presente declaração não implica a renúncia à titularidade dos direitos de autor, os quais são pertença do subscritor desta declaração, nem ao direito de usar a obra em trabalhos futuros.

Porto, 14 de outubro de 20 24

Assinatura: Inês Moreira