



CANSAÇO OU DOENÇA?

por Rachel Schlindwein-Zanini

“Ops, esqueci!” Quantas vezes já dissemos esta frase? Muitas, com certeza. Atire a primeira pedra quem nunca esqueceu de comprar o pão, ir à reunião da escola do filho, telefonar para o banco, do nome de um colega, do local em que guardou aquele documento, do horário de um compromisso, do texto que acabou de ler ou do aniversário de um ente querido... Essas queixas de memória, tão frequentes, não são exclusivas dos vovôs longevos.

Apesar de o cérebro funcionar como uma orquestra, cada parte ajudando com seus acordes, as funções de memória e linguagem são, geralmente, relacionadas ao lobo temporal. No caso, o hipocampo é importante para a formação das memórias explícitas, enquanto que outras regiões cerebrais, como o estriado, a amígdala e o *nucleus accumbens* ficam mais dedicados à formação das memórias implícitas.

Os esquecimentos são cada vez mais comuns, mesmo entre adultos e jovens. Podem ser provocados por excesso de tarefas e estresse (que interfere no metabolismo e na liberação do cortisol), pela quantidade insuficiente de sono (ou pelo sono de má qualidade). Outros fatores que concorrem para as falhas de memória são os déficits de atenção, a depressão, as alterações hormonais, a ansiedade, o uso de drogas e a alimentação pobre em vitaminas (em especial do complexo B, E, C), em ômega 3 e cálcio.

Os esquecimentos também podem estar relacionados a demências, como Alzheimer, prevalente em idosos. Uma forma de conseguir detalhes sobre a situação da nossa memória é submeter-se a uma avaliação neuropsicológica para investigar aspectos como déficit associado à idade, prejuízo cognitivo após um acidente vascular encefálico (derrame), traumatismo cranioencefálico, associado ao consumo abusivo de álcool (demência de Wernicke Korsakoff), ao uso de drogas, à epilepsia, à deficiência mental, ao déficit de atenção, aos transtornos do aprendizado. Também às doenças crônicas desmielinizantes do sistema nervoso central (como a esclerose múltipla, que pode causar comprometimento cognitivo, de atenção, concentração, velocidade de processamento de informações etc.). Também podem ser detectados quadros demenciais relacionados a infecções no

sistema nervoso central como demência devido a complicações causadas pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), geralmente acompanhadas de prejuízo cognitivo, motor e comportamental.

Sabemos que a formação das memórias precisa de mudanças morfológicas nas sinapses (transmissão do sinal elétrico entre neurônios). Isso significa que, mesmo no caso de pessoas saudáveis, ligações antigas precisam ser fortalecidas e novas sinapses necessitam ser desenvolvidas e consolidadas, pois uma memória “frágil” desaparece facilmente. Ou seja, se quer se lembrar de algo, repita, repita e repita.

Mas, vale lembrar: nem todo esquecimento é maléfico. Há momentos em que é preciso esquecer para recordar mais e melhor, seja pela dor que uma lembrança provoca ou com a finalidade de abrir caminho em meio a conteúdos já dispensáveis em nosso cotidiano, para armazenar e evocar algumas informações mais úteis no momento, um processo um pouco semelhante ao computador, que precisa de espaço no HD para novos arquivos.

O desuso pode levar à diminuição das capacidades cognitivas, assim como à privação de informações (em sua quantidade e qualidade). Logo, a rede de comunicação neural é mais densa em pessoas que estimulam o cérebro. Há formas de ajudar a memória “cansada” do indivíduo sadio por meio da mudança de hábitos. É importante dormir bem, manter uma alimentação saudável, desenvolver o hábito de desafiar o cérebro por meio de jogos, por exemplo, como palavras cruzadas, sudoku, xadrez, ler, fazer atividade física regular, escrever, aprender um novo idioma ou tocar um instrumento musical. Além disso, é importante evitar muitos estímulos simultâneos em uma situação (pois esse excesso dificulta a lembrança de algo) e recorrer a medidas práticas simples e bastante eficientes, como adotar o uso de calendário e agenda.

A AUTORA

RACHEL SCHLINDWEIN-ZANINI é doutora em ciências da saúde e neurociência, com pós-doutorado em psicologia. É professora do programa de mestrado em saúde mental da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e neuropsicóloga do Hospital Universitário da mesma instituição.