

Exercícios simples ajudam a manter a memória ativa

Algumas doenças são capazes de provocar os "brancos" súbitos; a complacência da família com lapsos crônicos dos idosos pode adiar o momento de tratar desorganizações mentais sérias

STELLA GALVÃO

Esquecer-se momentaneamente de coisas banais ou compromissos importantes é comum e não exige tratamento especializado na maioria dos casos. Os médicos esclarecem: há formas simples de exercitar a memória que podem auxiliar as operações entre os neurônios, as células nervosas responsáveis pelo processamento das informações (veja quadros). "A capacidade de retenção de dados é proporcional ao grau de vigília e concentração da pessoa", afirma a neurologista Sandra Cristina Mathias, do Ambulatório de Demência do Hospital das Clínicas.

Lembrar o que foi esquecido é algo que pode ser feito também em consultórios médicos. "A primeira coisa a fazer é ver se existe uma

causa tratável para o esquecimento crônico", diz o presidente regional da Sociedade Brasileira de Geriatria, médico Norton Sayeg. Várias doenças contribuem para os "brancos" súbitos, como é o caso da depressão de causa orgânica, que pode se manifestar por meio da perda da memória a partir dos 40 anos.

O geriatra chama a atenção para a falsa associação entre esquecimento e esclerose na velhice. As perdas decorrentes do envelhecimento, afirma Sayeg, não afetam a memória em si, mas significam a absorção de um volume menor de informações. A esse processo dá-se o nome de Esquecimento Senescente Benigno (ESB), que pode ser melhorado com exercícios de estímulo à atenção e a criação de uma memória acessória, em forma de anotações. "A memória está relacionada com todas as atividades complexas do cérebro, vigília, atenção e mesmo certas fases do sono, e depende também de fatores psico-afetivos de motivação ou inibição", esclarece o neurologista Wilson Luiz Sanvitto, professor titular da Facul-

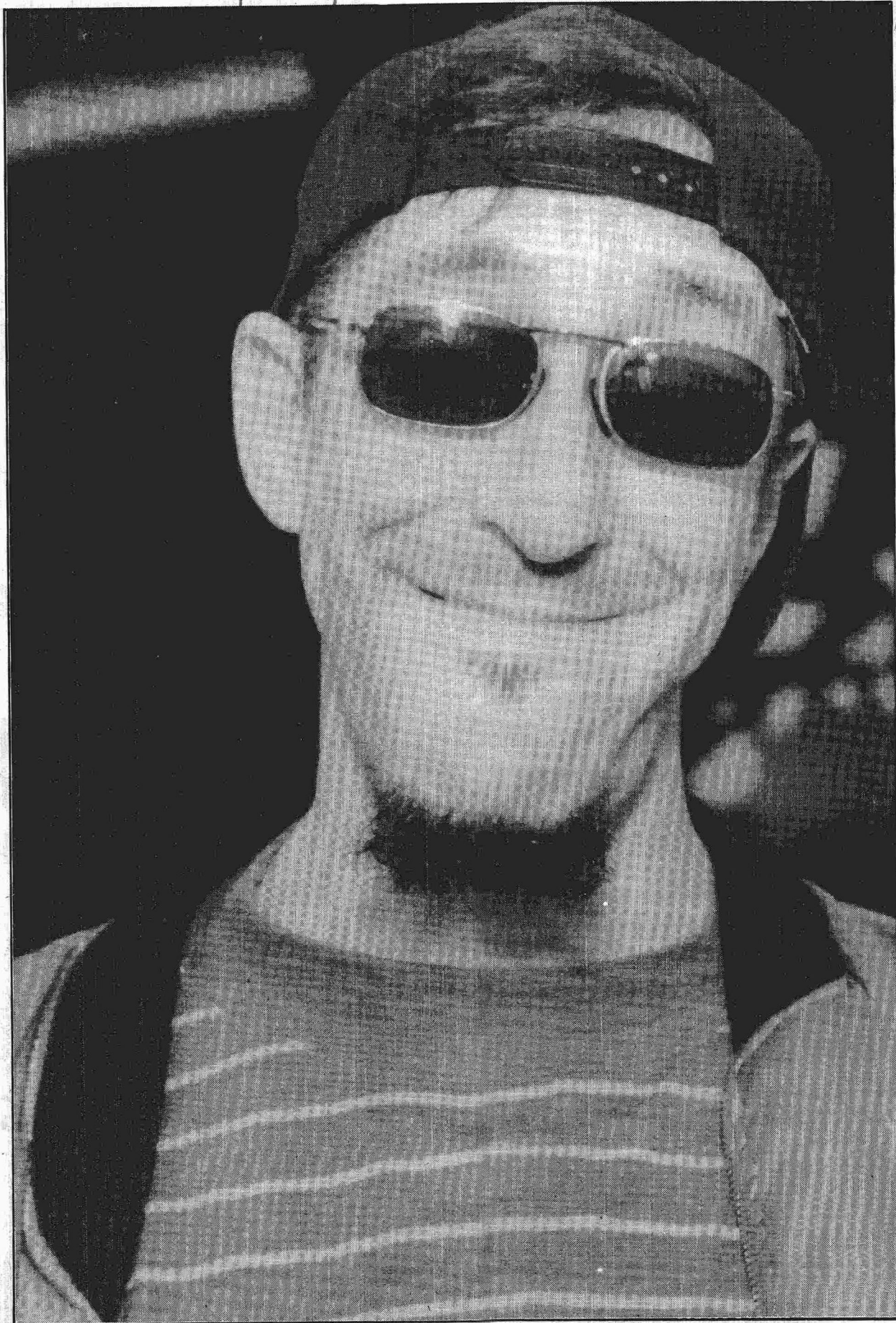
dade de Ciências Médicas da Santa Casa.

Infecções — Na faixa etária acima dos 60 anos, uma infecção urinária pode jogar as reminiscências num autêntico buraco negro, por força de alterações no equilíbrio metabólico. "Muitas vezes o paciente nem desconfia que tem a infecção", diz Sayeg. Nos idosos, a complacência da família com lapsos crônicos pode adiar o momento de tratar desorganizações mentais sérias como demência, segundo o professor-adjunto de neurologia da Escola Paulista de Medicina Paulo Bertolucci. "Essas pessoas só são encaminhadas ao médico quando já se encontram desorientadas, tirando a roupa em público", diz Bertolucci.

Os mecanismos de retenção das informações captadas pelos sentidos definem-se numa minúscula estrutura localizada na parte inferior do cérebro, o hipocampo, mas os médicos não descobriram ainda como ocorre o resgate dessas informações. A neurologista Sandra Mathias explica: "As memórias do passado já estão bem estabelecidas e chegam à consciência por meio de vias determinadas". Assim,

ainda que se lembrem do nome da primeira professora ou do primeiro namorado, uma pessoa dificilmente será capaz de lembrar o que almoçou anteontem. A chamada memória episódica, ou recente, é aquela mais dificilmente recordada. "Toda a estrutura cerebral armazena dados, e filtra-os, mas por que e como isso acontece ainda não está bem estabelecido", diz Sandra.

■ Onde tratar: Ambulatório de Demência do HC: tel. 282-2811 r. 4401/4106; Ambulatório de Doenças Degenerativas do Hospital São Paulo: tel. 572-6033 r. 4139; Ambulatório de Neurologia da Santa Casa: tel. 224-0122 r. 444; Associação Brasileira de Alzheimer, Doenças Similares e Idosos com Alta Dependência: 275-0827.



Thunderbird, VJ da MTV: "É um vexame, nunca lembro nem o aniversário da minha mãe"