

Quando a memória derrapa

TODO MUNDO JÁ PASSOU POR ISSO. MAS QUANDO OS LAPSOS DE MEMÓRIA INTERFEREM NO DIA-A-DIA É HORA DE PROCURAR O MÉDICO.

De repente, você tem um "branco": esquece o nome do colega de trabalho mais próximo, não se lembra o número do telefone de sua casa e ignora totalmente o compromisso marcado na agenda há apenas algumas horas. Essas perdas momentâneas de memória são citadas pelos especialistas como episódios normais e, em algum momento de suas vidas, certamente todos os seres humanos experimentam essa sensação.

A falta de memória deve merecer preocupação quando ela se torna capaz de interferir no dia-a-

Os estímulos visuais e auditivos são os mais importantes para a fixação da memória.

dia, de causar transtornos constantes e desagradáveis. "O que chamamos de 'normal', para uma faixa etária considerada, na média, saudável (por volta dos 30 anos), são lapsos da chamada memória recente", explica o neurologista Paulo Bertolucci, professor da Escola Paulista de Medicina (EPM). De acordo com ele, existem três categorias básicas de memória e, em termos terapêuticos, cada uma delas deve ser abordada de forma isolada, sempre levando-se em conta as condições individuais de cada paciente.

As divisões — memória imediata, memória recente e memória remota — são denominações que estão de acordo com o tempo decorrido entre a apresentação de um estímulo e a recuperação da sua lembrança. A memória imediata, de curto prazo, é a mais sensível à interferência externa. "Se não for usada imediatamente, ela se apaga", diz Bertolucci. Ele dá como exemplo uma pessoa que procura na lista telefônica um número que deverá discar em seguida. "Ela olha o número, memoriza-o e liga. Depois, se tiver de lembrar de novo esse telefone, certamente não irá conseguir", explica.

Já a memória recente, ou de médio prazo, é evocada para que nos lembremos de fatos mais complexos e um pouco mais dis-

tantes do que os que nos remetem à memória imediata. "Você pede explicações para ir a um lugar qualquer", diz Bertolucci. "No caminho, você, que não anotou nada do que ouviu, tem de ir se lembrando dos fatos ditos há pouco para chegar onde deseja", exemplifica o médico.

A memória remota trata dos fatos fixados de forma mais ou menos definitiva. "É ela quem nos dá subsídios para evocarmos nomes de personagens e acontecimentos da nossa infância", diz Bertolucci. A memória recente,

segundo o especialista, é a menos sensível à interferência externa. No processo de fixação de um fato são utilizadas as três etapas. "Os estímulos visuais e auditivos são os mais importantes para que a fixação se realize", diz o médico. Mas ele não descarta ainda a importância da memória tátil, gustativa e olfativa.

"Existe um clássico exemplo de memória remota que é desencadeada por um estímulo gustativo", recorda Bertolucci. "Trata-se do episódio descrito no livro 'Em Busca do Tempo Perdido', de Proust. Ao comer os bolinhos de tia Léonie, o autor recupera suas lembranças distantes da infância."

As causas mais comuns dos lapsos de memória quando se tem 30 anos de idade são a desatenção e o stress, segundo Bertolucci. "As falhas são da memória recente e indicam que a informação não chegou até o final." A apreensão dos assuntos está diretamente relacionada aos aspectos afetivos, aos estímulos que recebemos diante de certos fatos e ao significado e interesse que eles têm para nós. "Por isso, muitas vezes, diante de uma história ou um filme, algumas pessoas se recordam de detalhes que outras não se lembram", afirma Bertolucci. "Cada pessoa guarda na memória aquilo que lhe é mais significativo."



Marco Gato Filho/AE

CADA PESSOA GUARDA NA MEMÓRIA AQUILO QUE LHE É MAIS SIGNIFICATIVO. POR ISSO, DIANTE DE UMA HISTÓRIA OU UM FILME, ALGUMAS PESSOAS SE RECORDAM DE DETALHES QUE OUTRAS NÃO SE LEMBRAM.

(Do neurologista Paulo Bertolucci, professor da Escola Paulista de Medicina.)

AS PRINCIPAIS CAUSAS DA PERDA DE MEMÓRIA

Problema é mais frequente na terceira idade

A perda da memória também tem causas patológicas, a maior parte delas associada a pessoas com idade aproximada de 60 anos. A doença mais frequente dessa faixa etária é a chamada demência, que, a longo prazo, provoca lesões no hipocampo — a parte do cérebro onde a memória se fixa. A demência, por sua vez, tem diversas origens. A primeira causa é a doença de Alzheimer.

Os indivíduos que sofrem do mal apresentam uma degeneração grave dos neurônios, que são as células do cérebro. Pessoas que sofrem de pressão alta e não tratam do problema adequadamente podem desenvolver aterosclerose e, muitas vezes, são vítimas de derrames cerebrais. Como consequência, também podem vir a desenvolver demência e a sofrerem com a perda de memória.

"Tenho muitos pacientes que só tomam a medicação para a pressão alta quando sentem algum sintoma, como dor de cabeça, por exemplo", afirma Paulo Bertolucci. "Isso é um erro enorme, pois, cada vez que a pressão alta dá sintomas, é sinal de que ela está mesmo muito elevada." Outra causa de demência (cerca de 10% dos pacientes são atingidos) está relacionada ao hipotireoidismo, um distúrbio na produção de hormônio pela glândula tireóide, que em geral também afeta indivíduos mais idosos.

Pessoas mais jovens com demência podem ser portadoras do vírus HIV, causador da Aids. "Não raro, a demência é uma das primeiras manifestações da doença", alerta Bertolucci. As manifestações vão desde a perda da memória mes-

mo até a afasia (dificuldade para se expressar), e a dificuldade para se localizar no tempo e no espaço. Alcool consumido em excesso e o uso sistemático de drogas como cocaína, cola de sapateiro e outros inalantes, por exemplo, também estão associados a perdas progressivas de memória. Pessoas que sofrem de depressão também são vítimas frequentes do esquecimento.

Para constatar se há lesão no cérebro — o que costuma ocorrer diante dessas patologias —, os especialistas prescrevem uma tomografia. Descartadas as doenças, que nem sempre têm cura mas, em alguns casos, podem ser controladas com medicamentos, os tratamentos são diferenciados para cada situação.

As pessoas idosas, que são as vítimas preferenciais de perdas benignas de memória, devem ter o problema combatido pelo ataque. "Quanto mais estímulos um idoso receber, em vez de ficar trancado em casa, mais chances de memorização dos fatos ele irá apresentar", acredita Bertolucci. Diante de situações em que somos obrigados a nos manter atentos e a utilizar nossa memória, o médico recomenda que se crie, na medida do possível, os estímulos necessários para a fixação dos fatos. "É preciso ver alguns pontos positivos no que realizamos, senão a produção cai mesmo", ensina. Evitar a fadiga e o stress, quando possível, também são armas eficientes contra a perda de memória.

Consultor técnico:
Wagner Ibrahim
Pereira, cardiologista do
serviço de cardiopatias
coronárias do Instituto do
Coração.