

Esquecer pode ser mal sem remédio

Nenhum setor da saúde no Brasil dispõe de estatística sobre o percentual da população que sofre com a perda de memória. Mas há muita gente sofrendo desse mal. Principalmente entre os profissionais que trabalham em atividades estressantes, como os da área médica, motoristas, bancários e jornalistas. Também estão incluídos os fumantes, alcoólatras, usuários de drogas, idosos, estudantes, portadores de doenças graves e até crianças, quando submetidas a situações de violência e traumas.

Infelizmente, a ciência ainda desconhece o mecanismo de reativação dos pontos cerebrais responsáveis pelo armazenamento das informações. Assim, não há medicamento capaz de recuperar o prejuízo. "O que é possível fazer é eliminar as causas da perda de memória e treiná-la para gravar o que é importante", observa o clínico geral Plínio Caldeira Brant.

O primeiro passo é investigar as causas do problema. "Afastamos de início as causas cardiovasculares", diz Brant. Segundo ele, as doenças do coração interferem diretamente no metabolismo cerebral, junto com as diabetes, disfunções da tireóide, do fígado, desnutrição e, como não podia deixar de ser, o infalível estresse, que joga em todas as posições. "Na psicologia, a perda de memória é sintoma de alguma doença ou trauma", explica a psicóloga Elyn Návia. Seu trabalho consiste em verificar a quantas anda o ciclo de auto-regulação, se a pessoa tem horários de atividades bem distribuídos. Ela considera importante dar um descanso à mente e avisa: "Boa memória é sinal de vitalidade".

FISIOLÓGICA

No idoso, a perda de memória é fisiológica. Normalmente, a partir da sexta década, os velhos têm dificuldade para recordar fatos recentes. "Mas a perda lenta e progressiva começa a partir dos 30 anos", previne a neurologista Mirian Moura. Quando o problema acontece com uma pessoa jovem é sempre sintoma de uma doença mais séria, alerta a neurologista. Ela explica: "As causas podem ser emocionais (depressão, ansiedade, estresse e insônia) ou relacionadas a alguma doença orgânica, como o hipotireoidismo, diabetes e pressão alta".

SERVIÇO

PLÍNIO CALDEIRA BRANT

Clínico Geral

Fone: (061) 245-4255

ELYN NÁVIA

Psicóloga

Fone: (061) 272-2991

MIRIAN MOURA

Neurologista

Fone: (061) 346-0984

PERDA DE MEMÓRIA

É a incapacidade de armazenar e relembrar acontecimentos e informações de fatos recentes ou do passado distante. Consequentemente, ter boa memória se traduz na capacidade de reter e recordar os principais fatos da vida, sinal de vitalidade e auto-regulação. É sintoma de doenças físicas, ou psíquicas, ou apenas de estresse.

OLHO CLÍNICO

■ A avaliação inicial do paciente deve ser feita pelo clínico geral, que o enviará ou não ao neurologista e/ou ao psicólogo, quando for necessário

■ O clínico investigará se as causas (secundárias) da perda de memória são orgânicas ou psíquicas

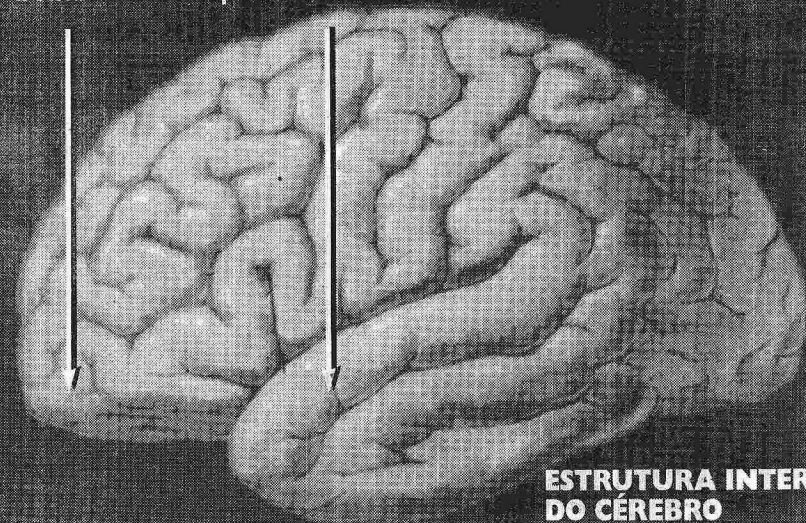
■ O psicólogo irá verificar se a pessoa está funcionando de acordo com seu ciclo biológico

■ O neurologista vai estudar se a pessoa desenvolveu ou está desenvolvendo alguma doença neurológica

ESTRUTURA EXTERNA DO CÉREBRO (CÓRTEX CEREBRAL)

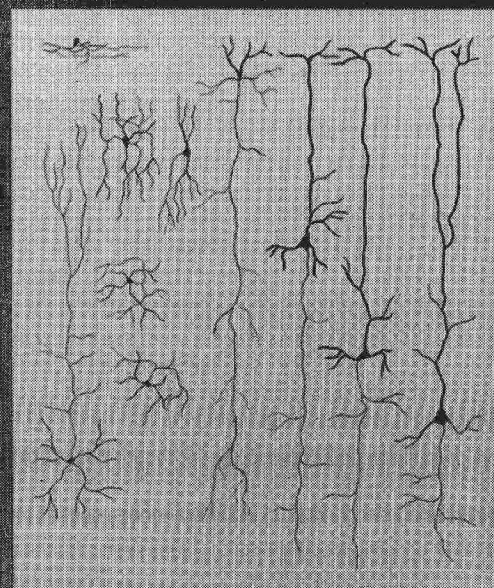
Lobo frontal

Lobo temporal



ESTRUTURA INTERNA DO CÉREBRO
Amígdala, hipocampo, tálamo e corpos mamilares

NEURÔNIOS



Camadas do córtex cerebral responsáveis pela complexidade das funções intelectuais

CAUSAS

■ Acidentes com traumatismo craniano podem fazer com que a pessoa perca a memória, com efeitos imediatos ou tardios.

■ Alimentação — rica em gordura animal e pobre em frutas, legumes e verduras

■ Desnutrição e hipovitaminose (organismo carente em vitaminas B1, B6 e B12)

■ Coração, pressão alta e arteriosclerose (acúmulo de gordura nas artérias)

■ Essas doenças interferem diretamente no metabolismo cerebral, reduzindo a quantidade de oxigênio, glicose, sais minerais e vitaminas que chegam ao cérebro

■ Fígado — responsável pela desintoxicação do organismo

■ Com o funcionamento prejudicado (cirrose hepática), deixa de metabolizar substâncias tóxicas, como a amônia, que invadem o sistema nervoso central e alteram os circuitos cerebrais responsáveis pela memória.

■ Drogas ilícitas — o uso prolongado de todas elas faz a pessoa perder a capacidade de memória.

■ Sedentarismo — a falta de exercícios dificulta a chegada do sangue ao cérebro e, portanto, sua oxigenação.

■ Cigarro — as 4.720 substâncias tóxicas existentes no cigarro prejudicam os circuitos cerebrais da memória; no Brasil existem 35 milhões de fumantes

■ Alcool — além de prejudicar o bom funcionamento do fígado, ingerido em excesso age diretamente sobre as áreas responsáveis pela memória

■ Traumas emocionais — como assalto, perda de pessoa querida, situações que causem dor intensa, violência sexual principalmente envolvendo crianças, sequestro.

■ Estresse — provocado por sobrecarga de trabalho, insônia e excesso de estudo.

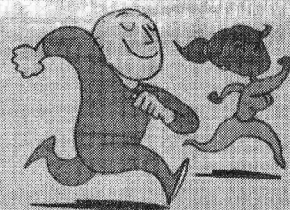
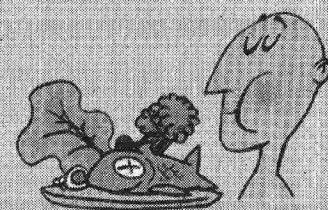
■ Também pode ser por demência causada por disfunções hormonais, múltiplos derrames cerebrais, hidrocefalia, diabetes, distúrbios respiratórios (dificultam oxigenação do cérebro), doenças infecciosas (encefalites, Aids), câncer, doenças degenerativas (principalmente Alzheimer).

■ Remédios — especialmente os calmantes, do grupo dos benzodiazepínicos, agem diretamente na memória.

■ Valium, Lexotan, Lorax e os anorexígenos (usados nos regimes, para tirar a fome).

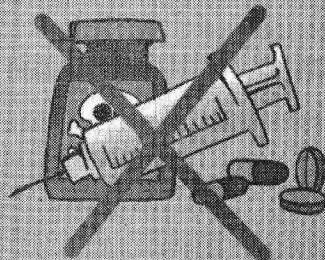
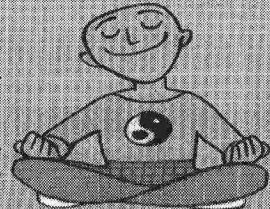
TERAPIAS E PREVENÇÃO

Alimentação saudável com frutas, legumes e verduras, ricos em vitaminas e sais minerais



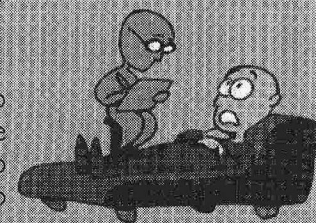
Exercícios físicos são fundamentais para a boa oxigenação do cérebro, pois ativam a circulação do sangue nas áreas da memória e eliminam do organismo as substâncias tóxicas

Fazer exercícios de relaxamento físico e mental depois tomar sol e comer alimentos crus (legumes, verduras e frutas) para revitalizar o organismo



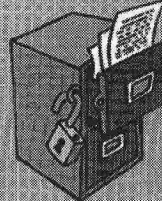
Evitar bebida alcoólica em excesso e suspender uso de drogas ilícitas (maconha, cocaína, crack outras)

Psicoterapia — quando for necessário para se readquirir o equilíbrio emocional e psicológico



RECUPERAÇÃO

— Preservar a memória exige que a pessoa esteja atenta aos fatos para registrar o que acontece
— É preciso desacelerar o ritmo de vida do estressado e dar um descanso à mente
— Qualquer tratamento tem de estar direcionado à causa da doença



— No início dos sintomas do mal de Alzheimer, ainda é possível retardar a evolução da doença com a droga Tacrina. Mas atenção: isso só deve ser feito com recomendação do neurologista, pois ela tem importantes efeitos colaterais.