

FERNANDA BASSETTE
AGÊNCIA EINSTEIN

A maioria das pessoas tem lapsos de memória de vez em quando. Não é difícil encontrar quem comente que saiu para fazer compras no supermercado, por exemplo, e voltou sem vários itens. Ou alguém que diga que não se recorda onde deixou os óculos ou as chaves do carro. Alguém que abra a geladeira, mas não se lembre exatamente do que foi buscar. Ou ainda quem esteja conversando e, de repente, fique em silêncio alguns segundos porque não se recorda daquela palavra óbvia, que deveria estar na ponta da língua.

Casos assim fazem parte da rotina de qualquer pessoa, mas o aumento da frequência desses lapsos de memória tem feito muita gente pensar que pode ter algum problema grave de saúde envolvido, algo como Alzheimer precoce e até mesmo um tumor. Na maioria das vezes, os lapsos acontecem por questões comportamentais mesmo – mas há casos que requerem o aconselhamento profissional, claro.

Ouvimos especialistas para elencar razões que podem causar os lapsos de memória. Confira a seguir:

1. Sobrecarga na rotina e estresse

O cérebro tem a função de memória de curto prazo, que é a capacidade de manter todas as informações disponíveis por um curto período de tempo. O processo para transformar essa memória de curto prazo em uma de longo prazo é complexo. Assim, o excesso de informações do nosso dia a dia, associado ao acúmulo de estresse, pode deixar o nosso cérebro sobrecarregado e afetar diretamente a nossa capacidade de memória, que falha em alguns momentos.

“A sobrecarga na rotina e o estresse podem ocasionar lapsos de memória à medida que o nosso corpo produza respostas sistêmicas para esse estresse, inclusive modificações em certas regiões do cérebro responsáveis pela memória. Os processos cognitivos são afetados e dificultam a inserção de detalhes e a integração de novas informações em nossas memórias”, explica o psiquiatra Elton Kanomata, do Hospital Israelita Albert Einstein de Goiânia.

2. Ansiedade ou depressão

Existem, sem dúvida, casos de lapsos de memória que estão associados a algum problema de saúde, especialmente ansiedade e depressão, que podem afetar a memória de diferentes maneiras.

Por exemplo: alguém com ansiedade pode ter dificuldade de se concentrar e processar informações, resultando



estadaodigital#wsmuniz30@gmail.com

em lapsos de memória temporários. Já uma pessoa com depressão pode ter a sua capacidade de retenção de informações no cérebro prejudicadas devido a alterações nos neurotransmissores. “Um exemplo comum é esquecer compromissos ou detalhes importantes do dia a dia devido a essas condições”, explica a neurologista Polyana Piza, do Hospital Israelita Albert Einstein de Goiânia.

O psiquiatra Kanomata diz ainda que os transtornos mentais comumente expressam sintomas cognitivos, entre eles, os prejuízos na memória. “Um dos principais mecanismos que levam a isso se relaciona ao mesmo processo ligado ao estresse em regiões específicas do cérebro, que podem afetar, a longo prazo, o desempenho cognitivo”, alertou.

3. Noites maldormidas

Não é de hoje que as pes-

soas dormem mal – estima-se que 30% das pessoas tenham algum distúrbio do sono, como a insônia. Segundo a neurologista Leticia Soster, do Grupo Médico Assistencial do Sono do Hospital Israelita Albert Einstein, as pessoas frequentemente não priorizam a qualidade do sono.

“Muitos vão para cama mais tarde do que precisam. Nacama, olham o celular e outras telas, o que inibe a produção e a liberação de melatonina. As pessoas acabam dormindo vencidas pelo cansaço, e não de forma natural, que seria o corpo relaxar e se preparar para o sono. E elas têm que acordar muito cedo. A consequência é que a maioria está em privação de sono e isso pode causar dificuldade de concentração, de lembrar palavras, de compreender um contexto. É o efeito do cansaço que não foi recuperado”, explica a especialista.

De acordo com a neurologista, problemas com o sono alteram o mecanismo da atenção. “Muitas vezes, quando o nosso cérebro não está descansado o suficiente, ele gasta energia se ocupando em permanecer vigil. A necessidade de o cérebro manter a vigilância suplanta a capacidade de nos mantermos atentos e pode causar problemas de memória”, explica ela.

Além disso, como estão muito privadas de sono, as pessoas têm episódios de sono muito curtos (chamados microsonos). “É muito comum que as pessoas em privação de sono deem aquela ‘pescadinha’ às vezes, sem perceber. Quando isso acontece, a informação que ela estava adquirindo é parcialmente quebrada. Isso faz com que a pessoa não consiga estar atenta ao que está acontecendo porque ela está preocupada em se manter acordada. Como a

informação não foi armazenada pelo cérebro, causa os lapsos de memória”, alerta.

Soster ressalta também que o uso excessivo de telas e mídias sociais deixa o cérebro “destreinado” para armazenar informações. “As pessoas usam muitas mídias ao mesmo tempo, que estimulam o prazer imediato. Isso é como destreinar o cérebro a ter uma leitura mais longa e aprofundada”, observa. “Muito provavelmente, as pessoas com queixas de memória não estão conseguindo se concentrar em uma leitura. É como se o cérebro estivesse sendo treinado a ter raciocínios mais curtos, e não mais densos.”

A especialista reforça que, se nenhum desses fatores comportamentais estiverem presentes quando avaliamos o que causa os lapsos de memória, é importante procurar uma avaliação adequada ②