



© para ver se não é uma questão mais profunda.

4. Início da menopausa
A menopausa é marcada pela última menstruação, que geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos. Nessa fase, o corpo da mulher passa a sofrer diversas mudanças hormonais e, entre os sintomas mais clássicos, está, sem dúvida, o fogacho (ondas de calor). Mas eles não são os únicos – os lapsos de memória e a falta de atenção também são sinais que se manifestam mais frequentemente do que se imagina.

A queda nos níveis hormonais se manifesta por meio de diversos sintomas físicos e mentais, incluindo os transtornos cognitivos, com impacto na memória, na linguagem e até na orientação de tempo e espaço. Chamados de “névoa mental”, esses sintomas costumam permanecer por cerca de quatro anos.

Manejar o estresse ajuda a prevenir os lapsos de memória

De acordo com Kanomata, o manejo do estresse pode ajudar a reduzir os lapsos de memória. Isso inclui ter hábitos de vida saudáveis, entre eles evitar o consumo de álcool, tabaco e drogas, realizar atividade física regularmente e manter uma alimentação saudável. Além disso, meditação e a acupuntura também são benéficas. “Nos casos em que se perde o equilíbrio entre estresse e saúde, é o momento em que podemos estar diante do comprometimento de nossa saúde mental e a procura por profissionais especializados deve ser indicada”, diz.

Piza destaca que é importante estabelecer estratégias, como organização do

tempo, técnicas de relaxamento e cuidados com a saúde. Ela ressalta ser necessário estimular o cérebro com atividades desafiadoras, como aprender um novo idioma, praticar instrumentos musicais ou participar de jogos de raciocínio.

Recentemente, um estudo apontou os benefícios da ioga kundalini – que combina posturas, exercícios de respiração, mantras e meditação – na memória de idosos.

Para Maria Ester Azevedo Massola, coordenadora da Equipe de Medicina Integrativa do Hospital Israelita Albert Einstein, a prática de ioga exerce efeitos positivos na memória por diversos mecanismos neurobiológicos e fisiológicos. “Ao promover o relaxamento, a prática reduz a produção de substâncias inflamatórias desencadeadas pelo estresse.” ● AGENCIA EINSTEIN

“Durante a menopausa, as mudanças hormonais podem afetar a memória em algumas mulheres. Por exemplo, elas podem ficar mais dispersas e sem foco, esquecer as palavras no meio da frase, ter dificuldades para lembrar o que ia dizer ou para concluir o raciocínio, ter dificuldade em lembrar onde colocaram objetos, esquecer compromissos ou ter problemas para se concentrar em tarefas mentais”, diz Piza, neurologista do Einstein.

5. Alimentação desregulada

Uma alimentação inadequada também pode afetar a memória, uma vez que uma dieta pobre em nutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes são importantes para a saúde cerebral.

Somando-se a isso, dietas ricas em alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares podem levar a um estado crônico de inflamação no corpo, incluindo o cérebro. A inflamação crônica está associada a danos nas células cerebrais e ao comprometimento da função cognitiva, incluindo a memória.

“Os ácidos graxos ômega-3 presentes nos óleos de peixes, compostos polifenólicos (por exemplo, flavonoides de cacau) e compostos antioxidantes (como as vitaminas A, C e E) têm sido associados à melhora da memória. Entretanto, mais do que se focar em um nutriente ou um produto alimentício único, a atenção deve estar direcionada aos alimentos integrais e padrões alimentares”, alerta a nutricionista Serena Del Favero, do Hospital Israelita Albert Einstein. “Em situações cotidianas, os indivíduos consomem padrões dietéticos que envolvem interações complexas entre os nutrientes. Assim, não adianta suplementar cápsulas de ômega-3 ou outra vitamina específica e consumir frequentemente frituras e alimentos ultraprocessados.”

6. Déficit de Atenção (TDAH)

De acordo com Piza, adultos com TDAH podem experimentar problemas de memória devido à dificuldade em manter o foco e a atenção. Por exemplo, eles podem esquecer compromissos, perder objetos com frequência e ter dificuldade em lembrar detalhes de conversas recentes. Um exemplo seria uma pessoa com TDAH que constantemente precisa fazer anotações para lembrar tarefas simples do cotidiano.

De acordo com o psiquiatra Kanomata, no caso do TDAH, as falhas na memória decorrem do desvio da atenção para onde a pessoa deveria estar focada. “Pessoas com TDAH têm frequentemente dificuldade em manter a atenção ou prestar atenção em detalhes, se dis-

traem com facilidade. Consequentemente, a qualidade de como as informações são registradas na memória é comprometida e, no momento da evocação dessas memórias, se destacam esses lapsos”, explica.

7. Infecções prévias

Muitas pessoas que foram infectadas pelo coronavírus passaram a relatar falta de concentração, esquecimento e sensação de cansaço mental após a infecção. Segundo Piza, alguns estudos sugerem que a infecção por covid-19 pode causar problemas cognitivos, incluindo lapsos de memória, conhecidos como “mente nebulosa” e “névoa cerebral”. “Há casos de pacientes que se recuperaram da covid-19 e relataram dificuldades em lembrar palavras comuns, nomes de pessoas conhecidas e eventos recentes. Não se sabe ao certo o mecanismo exato fisiopatológico que leva a esses episódios, mas acredita-se que seja algo transitório”, diz.

Kanomata ressalta que qualquer infecção que afete o sistema nervoso central – e não apenas a covid-19 – pode levar a episódios com lapsos de memória. “Está bem reconhecido na literatura que a infecção por covid-19 pode manifestar sintomas neuropsiquiátricos, inclusive da memória, podendo persistir após a infecção aguda, sendo chamados comumente de covid longa. Desses casos, cerca de um terço acaba reportando queixas com relação à memória de curto prazo”, afirma.

8. Sinais de algo mais grave (tumor, Alzheimer precoce)

De acordo com Piza, lapsos de memória persistentes, especialmente quando acompanhados por outros sintomas preocupantes ou déficits neurológicos associados, podem indicar condições mais sérias que precisam ser avaliadas por um especialista.

“Esquecer o nome de uma pessoa ocasionalmente é normal, mas esquecer nomes de pessoas conhecidas repetidamente ou não reconhecer pessoas próximas pode ser um importante sinal de alerta. Além disso, confusão mental, dificuldade em realizar tarefas simples do dia a dia e mudanças na personalidade são sinais que devem ser avaliados por um médico neurologista”, frisa.

Kanomata reforça que é importante sempre investigar as possíveis causas dos esquecimentos frequentes. “Na consulta, o médico investigará não somente a queixa de esquecimento, como também outros sintomas que possam estar presentes. O conjunto de dados pode confluir para outros diagnósticos. Além do atendimento clínico, exames complementares podem ser pedidos pelo médico para auxiliar no processo investigativo”, diz. ●