



## DISTÚRBIOS DA MEMÓRIA

A queixa de dificuldade da memória na população idosa é uma das mais frequentes queixas. Deve-se diferenciar o envelhecimento normal do patológico para o diagnóstico de memória. A perda de memória em indivíduos idosos saudáveis, pode ser visto como um período intermediário entre o envelhecimento bem sucedido sem declínio cognitivo. Deve-se definir, se configura um “esquecimento normal” que faz parte do envelhecimento saudável ou o início de um processo demencial.

As crianças em idade escolar também procuram atendimento. Seus pais queixam de baixo desempenho escolar, relatam que os professores se queixam da distração do aluno, de ser disperso, do fato de esquecer algo que foi ensinado há pouco tempo. Por sua vez, a criança tenta se proteger do julgamento da escola e da cobrança dos pais escondendo sua ansiedade e dificuldade com frases do tipo “deu um branco” na hora das provas e testes ou “não consigo aprender”.

Biologicamente a memória falha quando as sinapses encarregadas de evocar um outro tipo de memória encontram-se diminuídas, inibidas ou alteradas. Porém, é sabido que alguns aspectos da cognição declinam com o envelhecimento, enquanto outros não se alteram. Por isso idosos se lembram de fatos passados, principalmente sua infância e idade adulta, mas se esquece de fatos recentes. O grupo de idosos sem comprometimento cognitivo representa uma pequena parcela da população, tendo em vista que doenças como hipertensão arterial, diabetes, alterações sensoriais, cardiopatias, alterações metabólicas têm um papel importante no declínio cognitivo e funcional da capacidade cerebral.

Quando se verifica alteração, faz-se necessária a avaliação mais objetiva desses déficits. Isto envolverá a análise da história de vida do paciente, hábitos, sua alimentação e exercício físico, atividades intelectuais como leitura, escrita, período de sono, além de exame físico, exames complementares e neuropsíquicos.

A falta do hábito de aprender, há muito deixada de lado por pelos idosos, por julgar que “passou da época de aprender”, aos poucos vai atrofiando a memória. Estudos têm demonstrado que a memória de jovens com bom desempenho na matemática têm mais facilidade em lembrar das coisas na velhice. Os que têm uma auto-crítica exagerada apresentam dificuldades para memorizar. É importante saber que o esquecimento é algo que acontece com qualquer pessoa em qualquer idade, independente de estar ou não doente.

São múltiplos os fatores que afetam a memória. Dentre eles destaca-se o fator “**cognitivo**”. Este consiste na dificuldade de codificar a informação, armazenagem e resgate da informação. No caso das crianças, a dificuldade de aprendizagem pode estar relacionada com o método de ensino praticado pela escola, pois nem todos se adaptam ao mesmo modo de ensino-aprendizagem. Pelo tipo de atividades escolares, exercícios, modo de expor a matéria. Tudo tem que ser levado em conta, pois a criança de hoje, afeita a tecnologia moderna, á internet, ao videogame, ou seja todo o mundo



rico em possibilidades, cores, sons não encontrará prazer em copiar uma enorme quantidade de matéria, escrito a giz, num quadro sem vida. Só permanece na memória aquilo que é fortemente codificado, repetido, revisitado, relido, utilizado com constância. Fatores “**sociais**”, que envolvem o excesso de expectativa ou cobrança, acabam por fomentar o medo de não se lembrar, o que acaba ocorrendo. Tanto no idoso quanto na criança, isso se deverá a insegurança, frente desafios de aprender coisas novas como: usar a internet, passar e-mail, usar o celular, retirar dinheiro em caixas eletrônicos, no caso do idoso. No da criança, em demonstrar para seus pais e professores que está aprendendo, tirando notas boas, competindo e vencendo incansavelmente. Para a criança a relação que têm com a professora, é elemento fundamental de estímulo ao seu aprendizado, pois tem a necessidade de afeto, de ser apreciado, elogiado. Isso se dá porque os professores são a extensão afetiva dos laços que um aluno mantém com seus pais. E tanto o idoso quanto a criança precisam sentirem-se valorizados pela família. Por isso precisam de atenção, carinho e principalmente presença. Se não se sentem acolhidos e úteis, não precisam aprender nada, pois não têm para quem mostrar. Assim a memória atrofia.

Outro fator é a “**atenção**” que consiste na capacidade de focalizar em um determinado ponto e por um determinado tempo. Nesta situação, déficits de visão e audição impedem o funcionamento da atenção. Focar em um determinado ponto por um determinado tempo exige treino. A atenção é treinada, desenvolvida. Por isso não existe um medicamento específico para fazer alguém ter atenção e memória. A criança tem que ser disciplinada a estudar todos os dias por um período de no mínimo 2 horas além do tempo que passa na escola. Se ela não cria o hábito de estudar, não vai memorizar, não terá atenção. O mesmo se aplica ao idoso que deveria assistir a um filme alguns dias na semana, ler uma revista, um jornal, assistir a um programa de debates ou documentários e ter alguém da família para lhe perguntar o que se passou. Assim, estaria exercitando sua capacidade de ficar atento, de memorizar, de entender, de analisar o que viu, ouviu ou leu.

Juntam-se a estes o fator “**emocional**”, ou seja, o estresse, a ansiedade, depressão, alterações do afeto ou humor. Autoestima, pois está comprovado que pessoas que acreditam que não memorizam não apresentam resultados positivos, pois não acreditam em si. O idoso sofre com a desatenção e abandono; a criança com o desinteresse dos familiares e a ausência. Os pais não sentam com os filhos para fazer dever, os manda para a aula particular. Nem os familiares sentam com os idosos, contratam alguém para cuidar. Se isso fosse ideal, não precisávamos nascer em famílias, não era necessário o contato com os pais, mas lógico seria entregar os filhos a instituições como internatos para que tivessem boa formação. Quando um casal separa, vai a justiça brigar pela guarda do filho, porém contrata professor particular, aula de natação, inglês, balé e diz “graças a Deus as férias acabaram”. Quando em família procuram um asilo, ou melhor dizendo para diminuir o sentimento de culpa, casa de repouso para depositar o idoso aos cuidados de um cuidador anônimo. Nestes casos para quê memória? Para lembrar que um dia nossos pais nos tinha no colo, nos dava o peito, nos dava banho. Ou quando mais velho, lembrar que a mesa do almoço vivia repleta, com cada um falando na vez do outro, que se construiu uma casa com vários quartos para abrigar a família inteira, que os seus lhe procuravam para pedir conselhos e que agora tudo está em silêncio e vazio. Melhor ficar sem memória, sofre-se menos não?



Pesquisas indicam que pessoas deprimidas apresentam dificuldades de memória. Os transtornos ansiosos, como Síndrome do Pânico, Transtorno Bipolar e TOC (transtorno Obsessivo Compulsivo) alteram a atenção, deixando a pessoa hipervigil, com pensamento acelerado e, portanto, com menor capacidade de armazenar informações e perceber detalhes. Fatores “**nutricionais**” como déficits de vitaminas e sais minerais são fatores complicadores da memória. Os idosos comem pouco, é certo; mas se tiverem alguém a lhes preparar uma vitamina, uma sopa, por certo aceitam melhor. As crianças se entopem com biscoitos e batata frita (ricos em gordura), fandangos (corante), chocolate e cafeína (fortes estimulantes, produzem agitação psicomotora e insônia), coca-cola e guaraná (altamente estimulante e ácidos) e coisas doces (agitação psicomotora e excitabilidade celular). Depois são levadas ao médico porque têm hiperatividade e dormem muito tarde.

Outro fator importante é o “**ambiental**”, pois desorganização do ambiente, informações numerosas e variadas acarretam processamentos reduzidos, o que leva ao declínio de memória e ao desempenho negativo em testes e avaliações. Briigas e discussões familiares, TV e computador dentro do quarto de dormir (ambos emitem ondas eletromagnéticas que excitam o sistema nervoso) tornando o sono neuropsiquicamente agitado, portanto o sono não descansa. O excesso de estímulo (luz, cores, objetos, pessoas falando e transitando na hora do estudo) desviam a atenção da criança e excitam as fibras nervosas. O local de estudo e de dormir tem que ser de cores claras e leves, boa iluminação, pouco barulho, silencioso e harmonioso. Tanto para as crianças quanto para os idosos.

Fatores “**orgânicos ou endógeno**” como acidentes e lesões cerebrais afetam a plasticidade do cérebro. Bebida alcoólica e tabagismo afetam o Sistema Nervoso Central, uma vez que interferem na transmissão dos impulsos cerebrais e nos mecanismos de liberação de neurotransmissores. Doenças degenerativas como as demências tratáveis, mas não curáveis como Alzheimer e Multi-Infarto. Cabe ressaltar que estudos demonstram que pessoas que exercitam sua memória ao longo da vida apresentam menores prejuízos se desenvolverem Alzheimer.

Fator “**exógeno**”: uso de medicamentos. Os que mais frequentemente afetam o sistema de memória são os ansiolíticos, hipnóticos de longa ação, antipsicóticos, anti-histamínicos, antiparkinsoniano, antidepressivos, estimulantes e mais raramente os hipertensivos. Hoje estes medicamentos são utilizados em larga escala, por muitos anos seguidamente, por vezes sem acompanhamento médico; ou infelizmente, com acompanhamento de não especialistas que repetem continuamente a receita à pedido do paciente. Portanto, os famosos medicamentos para dormir, para ansiedade, depressão utilizados de forma inadequada, afetam significativamente a memória.

Pelos motivos expostos é que torna-se importante que se faça uma investigação precisa da causa da falha da memória, para que o idoso tenha a intervenção inicial, prevenindo assim o declínio cognitivo.

---

Dr. Maurício Aranha - Médico pela Universidade Federal de Juiz de Fora; Especialista em Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya; Pesquisador do Núcleo de Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. E-mail: [dr\\_mauricioaranha@yahoo.com.br](mailto:dr_mauricioaranha@yahoo.com.br)