

DSS *Atenção à Saúde*

Departamento de Saúde do Servidor

SOBRE A MEMÓRIA



A queixa clínica mais freqüente, depois da dor de cabeça, é a falta de memória, embora nem sempre indique transtornos que necessitem de maior atenção.

Sabe-se que o stress diário prejudica a memória. As pessoas são atingidas por uma avalanche de informações e compromissos, o que gera um engarrafamento mental responsável por problemas no funcionamento da memória. O ideal seria desenvolvermos a capacidade de filtrar informações, recurso essencial para processá-las e fixá-las.

Formação da memória

A emoção, positiva ou negativa, pode potencializar ou inibir a lembrança. Também é preciso considerar o que é significativo para o indivíduo. Alguém interessado em carros pode lembrar-se da data em que foi lançada a primeira Ferrari, suas características mecânicas e seu desempenho, mas não gravará um grande evento se não o considerar pessoalmente importante.

Também é quase impossível deixar de registrar os acontecimentos históricos que, reforçados intensivamente pela mídia, criam a memória de uma geração, como o assassinato de Kennedy.

Finalmente, dependendo da faixa etária, há uma diferença na capacidade de fixar informações de nossa própria história. O ser humano fixa com detalhes informações sobre os acontecimentos que ocorreram dos 15 aos 30 anos de idade. Entre os 30 e os 60 anos entramos numa espécie de rotina, a memória deixa de registrar detalhes e, às vezes, falha. Pessoas de 65 anos lembram bem o que lhes aconteceu nos últimos 3 anos e no início da juventude, porém recordam-se pouco do período entre a mocidade e os 65 anos. Parece que além de razões culturais e psicológicas, há razões biológicas relacionadas com as transformações hormonais da puberdade para que lembremos o primeiro beijo, o primeiro encontro e outros fatos da juventude, época em que estaríamos mais capacitados para fixar os acontecimentos, bons ou maus. Os traumas, nessa idade, também são registrados e relembrados mais vivamente porque nessa fase as experiências são mais intensas e marcantes.

Funcionamento da memória

A memória depende do número e da riqueza de conexões estabelecidas com outras informações. Imagine que eu tenha que estudar um texto para uma prova. Se além da leitura eu enriquecer o assunto com outras informações, de diferentes fontes, estarei tecendo uma teia de significações extremamente

eficiente para fazer com que eu rememore a essência do assunto. Esse processo de amplificação das informações é fundamental para que os registros sejam fixados. Para isso o contexto é muito importante pois **a capacidade de associação é a principal característica da memória**. Quando estou interagindo com alguém, a compreensão do que me diz não resulta apenas de suas palavras, mas também de seus gestos, seu olhar e do lugar em que estamos.

Como a família deve portar-se em relação a uma pessoa com perda de memória?

Independentemente da idade ou da causa, para as perdas graves de memória a reabilitação neuropsicológica faz com que os distúrbios se mantenham estáveis, regridam ou sejam compensados pelo desenvolvimento de outras conexões e habilidades. O importante é que o tratamento seja adequado às características individuais do paciente. **O que não se deve fazer com uma pessoa com problemas sérios de memória é ignorá-la**. Ela precisa ser estimulada a interagir, o que pode ser decisivo para a melhora de sua qualidade de vida.

Como podemos exercitar a memória?

Além das medidas clássicas - não fumar, beber com moderação e dieta equilibrada - é importante manter-se muito ativo e estimular a vida afetiva.

Manter amigos e laços com a família contribui para a permanência de recordações importantes pelo sentimento e emoções que despertam. É fundamental manter tais lembranças sempre vivas porque vamos precisar delas. Quanto maior a idade mais precisaremos. Outra forma de preservar a memória é exercitá-la, praticá-la, usá-la cotidianamente.

Para tanto, não adiantam atividades como a memorização de placas de automóveis, nomes, palavras cruzadas ou outras sugestões. O que realmente conta para a melhora do funcionamento mental é estabelecer conexões significativas. O melhor exercício é a leitura, porque abrange todas as formas de memória: a memória visual, verbal, motora, de curta duração, de longa duração e de imagens.

FONTE:

Dr. Cláudio Guimarães dos Santos (neuropsiquiatra) e Dr. Ivan Isquierdo (neurocientista)

www.drauziovarella.com.br