Estresse prejudica memória

Biologia & Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:10/03/2008

Os neurologistas Mauro Piovezan e Otto Jesus Fustes: vida regrada e exercícios intelectuais ajudam a preservar a memória.Saiba mais...

Joyce Carvalho Os neurologistas Mauro Piovezan e Otto Jesus Fustes: vida regrada e exercícios intelectuais ajudam a preservar a memória. Não lembrar onde colocou a chave do carro; esquecer de um compromisso importante; necessidade de anotar tudo para não esquecer nada. Esses são comentários comuns no dia-a-dia de qualquer pessoa que se queixa da dificuldade em guardar informações. Como a memória funciona exatamente é uma incógnita. Mas uma coisa é certa: estresse e ansiedade são fatores que alteram a memória, em qualquer idade. Esquecer é comum. Torna-se um problema quando a memória começa a pregar peças que alteram a rotina. Este é o sinal de alerta, segundo especialistas. Estresse e ansiedade são duas características importantes nas queixas de “falta” de memória. Esses dois fatores podem atrapalhar no armazenamento e no “resgate” das informações na memória. “A vida moderna traz estresse e isso pode ocasionar as dificuldades com a memória. Para diminuir o problema, não existe outra solução a não ser levar uma vida mais saudável, com atividade física, controle dos fatores de risco (pressão arterial, colesterol, tabagismo, uso do álcool), alimentação saudável. Além disso, é necessário exercitar o intelectual, com mais leitura, jogos, palavras-cruzadas. Tem que treinar a memória”, explica o médico neurologista Otto Jesus Fustes, do Instituto de Neurologia Pilar. No entanto, a reclamação de dificuldade com a memória pode estar camuflada pela falta de atenção. “Esquecer é freqüente, mas às vezes o problema é a falta de atenção. A pessoa não se fixa naquilo que está fazendo por estar sobrecarregada e não consegue focalizar a atenção”, pondera o neurogeriatra Mauro Piovezan, do Hospital de Clínicas (HC), da Universidade Federal do Paraná. De qualquer maneira, quem sente uma perda de memória deve se preocupar a partir do momento que isso altera a sua rotina, como sair e não saber como voltar para casa, por exemplo. Caso a situação chegue nesse ponto, a orientação é procurar ajuda especializada. “Algumas doenças, como problemas na tireóide, podem alterar a memória. O mesmo acontece em quadros depressivos. Os problemas de memória podem estar associados a outros fatores de saúde. Assim, merece uma melhor avaliação”, comenta Piovezan. Apenas uma ressonância não é capaz de determinar um diagnóstico preciso. A pessoa com queixa de memória deve passar por um exame clínico e também por testes neuropsicológicos. “A grande maioria dos pacientes que passam pelos testes não apresentam nada, pois o motivo é o estresse. É indicado para esta pessoa a reformulação de sua vida, com menos nervosismo e mais hábitos saudáveis”, esclarece a neuropsicóloga Ticyana Moralez da Silva. Problemas podem ser patológicos Freqüentemente aparecem notícias sobre pesquisas que descobriram fatores que afetam a memória de alguma maneira. No entanto, é preciso tomar cuidado com estas afirmações. “Hoje, o que se sabe bem é que pacientes com nível maior de escolaridade têm um menor nível de problemas demenciais. Isto é bem estabelecido. O restante precisa ser bem analisado”, enfatiza o neurogeriatra Mauro Piovezan. Os problemas de memória também podem ser sintoma de várias patologias. A mais conhecida é o mal de Alzheimer, quando a pessoa não consegue guardar fatos recentes. Doenças vasculares também aparecem na lista de patologias que podem ocasionar a falta de memória. Nesses dois casos, a maioria das pessoas possui mais de 60 anos. Mas há uma série

de doenças que também podem afetar a memória nos jovens. Entretanto, entre os mais novos, o problema maior é o estresse. “O jovem é bombardeado com muitas informações e atividades hoje em dia. E, assim, uma hora o nosso ‘HD’ não tem mais espaço”, compara a neuropsicóloga Ticyana Moralez da Silva. Tanto para jovens quanto para os mais velhos, a orientação pode ser resumida em uma única palavra: equilíbrio. (JC) Fonte:http://www.parana-online.com.br/noticias