

PERDA DE MEMÓRIA E DOENÇAS RELACIONADAS

Qual será o significado de alguns esquecimentos corriqueiros?

 *CalendárioDaSaúde*

Para entendermos sobre doenças que podem prejudicá-la, graus e tipos de perda, não se esqueça de avançar neste artigo!

AGOSTO
2025



Responda rápido: qual foi a sua refeição no jantar de ontem? Você lembrou-se sem fazer muito esforço?

E a placa do seu primeiro carro ou moto? Talvez esta lembrança seja mais difícil...

Qual será o significado de alguns esquecimentos corriqueiros?

A memória desempenha um papel crucial em todas as nossas atividades diárias, profissionais, compromissos pessoais, relações familiares, estudos e qualquer outro aspecto de nossa rotina.

A memória

Amarrando a nossa percepção de tempo, ou seja, o passado, o presente e o futuro, permite o entendimento de qualquer experiência vivenciada.

A falta da memória, ou mesmo episódios de falhas, tendem a prejudicar severamente funções, também do corpo executadas e a rotina, de modo geral.

Tipos de perda de memória

As perdas são desencadeadas por múltiplos agentes, podendo incluir concussões e outros traumas crânio-encefálicos, uso de remédios, sono precário, estresse, ansiedade, baixos índices do complexo B12 no organismo, tabagismo, álcool e drogas em excesso, sobretudo em períodos de abstinência e doenças diversas (ler mais abaixo), além do envelhecimento natural.

Quais são os tipos já classificados?

- Perda de memória recente ou de curto prazo.
- Perda de memória antiga ou de longo prazo.
- Amnésia: dividida em 3 categorias: sensorial (quando está relacionada ao registro por um sentido específico, como o olfato), retrógrada (confusão com memórias antigas) e anterógrada (problemas para fixar lembranças pós-amnésia).



Doenças relacionadas

Algumas doenças exercem uma forte influência na perda de memória.

Conheça as mais regulares:

1. Alzheimer: um dos males neurodegenerativos mais comuns e o principal tipo de demência. Afeta a cognição, a autonomia e a memória progressivamente.
2. CCL: Comprometimento Cognitivo Leve - avança um pouco além do habitual para a idade, porém, sem prejuízos expressivos à rotina.
3. Demência, de maneira geral: queda progressiva na capacidade de percepção, atenção, raciocínio, memória, independência e funcionalidade.

Veja outros grupos específicos desta última:

- Vascular: insuficiência de circulação de sangue no cérebro.
- Frontotemporal: resulta em alterações na personalidade, além de falhas na memória, atingindo os lobos cerebrais frontal e temporal.
- Pseudodemência: sintomas similares aos de uma demência quanto à memória precária, por conta de depressão.
- Síndrome de Korsakoff: lacunas graves na memória, devido ao comportamento alcoólico abusivo.

Sinais de alerta - normais ou preocupantes?

Alguns indicam quando procurar ajuda, enquanto outros são comuns e ainda bem normais. Muitas atividades realizadas em nosso dia a dia as quais acabam tornando-se hábitos, são executadas no chamado modo automático, o mecanismo/atalho do cérebro para economizar energia.

É importante frisarmos o seguinte: cada um de nós apresenta mais facilidade com certos tipos de informação, dependendo qual foi a memória ativada.

Por exemplo, a memória visual (imagens e fisionomias) pode ser o seu forte, enquanto o seu colega de trabalho guarda todas as datas, números e nomes de filmes, mas tem dificuldades em reconhecer as vozes ao telefone.

Isto é perfeitamente normal, dominamos mais alguns campos e deixamos de nos lembrar de determinadas coisas. Quando é uma característica natural, não costuma trazer problemas.

A partir do momento em que surge uma mudança significativa ou deficiência, juntamente vem uma sinalização de atenção.

E como podem ser estas situações?

Geralmente, interferem naquilo denominado como o básico: atividades rotineiras em casa, no trabalho e/ou no colégio/universidade, bem como no convívio social:

- Esquecimento de nomes e rostos de pessoas próximas, compromissos, horário para tomar medicamentos, tarefas do dia a dia (dirigir, cozinhar, contabilidade doméstica), caminhos incluindo voltar para casa e locais habituais, além da data corrente, estação do ano e informações pessoais.
- Repetição das mesmas perguntas e relatos ou notícias em um curto período.
- Empobrecimento do vocabulário e lentidão ao falar (os chamados "brancos/lapsos na memória").
- Desorientação no tempo e no espaço, confusão mental e perda frequente da linha de raciocínio, de concentração e foco, seja em tarefas, instruções, cronogramas ou leituras.
- Falta de compreensão em diálogos.
- Alterações bruscas na personalidade e comportamento: apatia geral (acompanhada de demora repentina para concluir atividades corriqueiras, como a higiene pessoal), perda de apetite, irritabilidade, problemas para dormir, ansiedade e pensamentos suicidas.
- Queixas de dificuldades para enxergar, dores de cabeça e tontura.



Fatores de risco e prevenção

Como podemos evitar ou adiar os efeitos da perda de memória?

A tríade descanso reparador + alimentação nutritiva + movimento (físico e mental) nunca falha. Você pode ir além.

Como? Evitando álcool, drogas e cultivando uma boa saúde mental, procurando minimizar os danos causados pelo estresse.

Além de nossos hábitos, certos quadros de saúde têm ligação muito próxima com a deterioração da memória, como os já citadas demência/Alzheimer (inclusive pela via genética), depressão e outras:

- Esclerose múltipla
- AVCs
- Tumores e infecções no cérebro;
- Perda de audição
- Hipertensão
- Lesões e hematomas na região crânio-cerebral
- Obesidade
- Hipotireoidismo
- Hidrocefalia

Podemos classificar ainda outros fatores diversos, de origem ambiental, hormonal e socioeconômica, a seguir:

1. A poluição tende a causar danos à memória de longo prazo.
2. O período da menopausa pode trazer lacunas na memória e no foco, em alguns casos.
3. As capacidades cognitivas apresentam maior queda (e mais precocemente) em indivíduos com pouca escolaridade, possivelmente por conta do baixo desenvolvimento intelectual.

Para lembrar:

Escreva um memorando endereçado a você, contendo algumas práticas benéficas para a saúde da memória. Coloque em algum lugar bastante visível, como a porta da geladeira.

- Água: mantenha a hidratação por todo o dia.
- Brincadeiras: atividades em grupo e interações sociais, não importa a sua idade.
- Cultive: hobbies como pintura, desenho, crochê, jogos de cartas, artesanato, marcenaria etc.
- Desafios: palavras-cruzadas, jogos de raciocínio e memorização, quebra-cabeças etc.
- Estude: instrumentos musicais, canto e idiomas, além de bastante leitura.
- Foque: em sua saúde mental, pratique a meditação, o relaxamento e curtos períodos de descanso ao longo do dia.

O plano de saúde como aliado

Quando existe a suspeita de que algo não vai bem com a memória, como o convênio médico pode auxiliar no diagnóstico e eventual tratamento?

A especialidade que trata desta condição e seus desdobramentos é a neurologia. Então, vamos aos primeiros passos?

1. Marcação de consulta com neurologista - averiguação de queixas, sintomas e análise da saúde cognitiva e cerebral.
2. Realização de exames de imagem e clínicos - investigação mais apurada do quadro do paciente e correspondência de sinais relatados.
3. Na ocasião de necessidade de tratamento, temos alguns caminhos, dependendo da condição e gravidade, conforme abaixo:

A abordagem única com administração de remédios, ou combinada com o apoio de outros profissionais (psicologia e/ou fonoaudiologia) e terapias.

O trabalho terapêutico pode atuar em várias frentes:

- Reequilíbrio da saúde mental e combate ao estresse.
- Recondicionamento das capacidades cognitivas e da memória.
- Incrementar a qualidade de vida, adiando efeitos neurológicos indesejados.

Neurologista está no rol de especialidades médicas cobertas pelos planos de saúde regulamentados pela ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar). Isso significa que, em geral, os planos de saúde devem cobrir consultas, exames e procedimentos realizados por neurologistas, conforme previsto no rol de procedimentos e eventos em saúde da ANS. No entanto, a cobertura específica para cada caso pode variar dependendo do tipo de plano e das diretrizes da ANS para cada procedimento.

O ambiente de trabalho

Como vimos, há determinados graus de gravidade entre os problemas de perda de memória. Alguns lapsos e dificuldades momentâneas podem ser revertidos buscando o equilíbrio da saúde mental, mesmo as máquinas necessitam de descanso.

Além de seguir as dicas de prevenção compartilhadas mais acima, elas podem ajudar a contornar os desafios da perda de memória no trabalho, implemente isto:

- Monte um método organizado para as suas necessidades:
 1. Estruture a rotina diária e semanal.
 2. Utilize agendas e anotações, priorizando um esquema de cores que facilite a identificação de tarefas, compromissos e as suas complexidades.
 3. Programe outras ferramentas, como lembretes no calendário e outros alarmes úteis no celular e demais dispositivos.
- Confie em colegas para ajudas pontuais.

Jamais ignore esquecimentos frequentes, comportamentos atípicos e qualquer episódio de desorientação. Não esconda os sintomas e agende uma consulta; pode ser o momento de fazer uma pausa e pedir apoio.

Para condições mais severas e diagnosticadas, existe uma série de direitos garantidos, como auxílios, licenças e isenções.

Curiosidades

Como está o quadro atual da perda de memória pelo mundo? Veja alguns dados:

Aproximadamente 1,2 milhão de residentes possuem demência em nosso país, sendo o Alzheimer o mais recorrente: mais de 7 a cada 10 casos, de acordo com Ebserh - Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Os idosos a partir de 65 anos respondem por mais de 50% destes diagnósticos (Ministério da Saúde).

Existe a expectativa de um crescimento de 3x do índice geral de ocorrências de demência no país, até o ano de 2050. Considerando estatísticas globais, a demência afeta atualmente quase 50 milhões.

A América Latina é a área mais acometida pela doença, com viés de piora ao longo das décadas seguintes (estudo encabeçado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - FMUSP e mais 8 instituições acadêmicas, com resultados no The Lancet Global Health do último trimestre de 2024).

A faixa etária mais frequente para a perda de memória, 30 a 50% encontra-se acima dos 85 anos de idade. A memória e todo o sistema que a alimenta precisa ser exercitada.

Assim como os músculos desenvolvem-se com os estímulos certos, o cérebro e todas as suas conexões fortalecem-se a partir de desafios diários e constantes. Os problemas de memória vêm crescendo. Uma boa parte dos casos deriva de péssimos hábitos no dia a dia.

O envelhecimento e os declínios físico e mental são inevitáveis. Entretanto, é possível retardar e até afastar consequências nocivas para a memória buscando a boa qualidade de vida como propósito.

Não é melhor escolher este caminho? Qual você prefere? Criar memórias relevantes e mantê-las pelo maior período de tempo possível alimenta a alma e fortalece vínculos.

Viva intensamente e guarde bem as suas melhores lembranças!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora