

## Memória: Quando se preocupar?

*Atividades físicas e intelectuais são algumas das formas de prevenção de doenças relacionadas à perda de memória*

Em qual ponto um esquecimento durante uma conversa ou tarefa do dia a dia deixa de ser considerado um fato normal e passa a ser uma questão de saúde? "É muito comum esquecer alguma informação quando estamos sobrecarregados, fazendo mais de uma tarefa por vez ou em situações de estresse. O sinal de alerta é quando esse esquecimento é recorrente e há uma piora progressiva, a ponto de atrapalhar as atividades do dia a dia", explica neurologista e docente do curso de Medicina da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), professora Claudia Cristina Ramos.

Há várias causas que levam ao quadro demencial, a mais comum é a doença de Alzheimer, além de sequelas de doenças como, por exemplo, meningite, AVC ou Covid. Falta de algumas vitaminas também pode influenciar na ocorrência de problemas de memória, o que é diagnosticado via exames laboratoriais, para que seja indicada a reposição. Exames de imagem também são utilizados na investigação.

O Alzheimer apresenta sintomas como: esquecimentos de fatos recentes, desorientação em tempo e espaço, dificuldade de encontrar palavras, redução de interesse nas atividades rotineiras, depressão e agressividade.

São diversos os fatores de risco para a doença, entre eles estão a idade, a predisposição genética, doenças crônicas (como diabetes e hipertensão), depressão, obesidade, sedentarismo, tabagismo, uso abusivo de álcool, e traumatismo craniano. Segundo publicação de julho de 2024 da revista médica *The Lancet*, a lista cresceu, incluindo a perda de visão não tratada e o LDL alto (conhecido como colesterol ruim) como possíveis causadores da doença.

Embora já haja testes genéticos que permitem saber sobre a predisposição do Alzheimer, esse é apenas um dos fatores de risco e não necessariamente irá determinar se o indivíduo realmente vai desenvolver a doença. "Além do fator genético, há os fatores ambientais, muito relacionados ao estilo de vida. Manter-se sempre ativo intelectualmente, fazer cursos, aprender diferentes línguas... esses são alguns exemplos do que pode melhorar o desempenho cognitivo, diminuindo a chance de desenvolver um quadro demencial. Então mesmo sabendo que existem esses testes, eles não são indicados na prática clínica, pois o fato de haver a predisposição, não significa que o indivíduo irá ter a doença", afirma a neurologista.

O ideal é que as pessoas busquem a prevenção cuidando dos fatores de risco, como por exemplo: manter uma dieta saudável, como a dieta mediterrânea; suplementar vitaminas caso necessário; não fumar nem consumir bebidas alcoólicas em excesso; cuidar e acompanhar pressão e diabetes; tratar precocemente a depressão; realizar atividades físicas; manter-se ativo, corpo e mente. "Essas escolhas do dia a dia tem um potencial muito maior de ajudar a evitar as doenças do que os testes médicos que, na prática, não conseguem dizer exatamente o que vai acontecer", finaliza.

Outra recomendação é, durante as atividades de lazer, incluir atividades intelectuais, como jogos de memória, palavras cruzadas, sudoku, cursos entre outras. "É importante diminuir a atividade de multitarefas, evitando sobrecarga e stress, e equilibrar as ações do dia a dia com atividades de lazer e cognitivas, além de evitar estímulos visuais, não acessando o celular antes

de dormir, o que ajuda na qualidade do sono. Há momentos de atualização de informações e notícias, mas momentos de fazer atividades que exercitem o lado bom”, recomenda Claudia.

Se a pessoa tiver queixas ou histórico familiar da doença é importante consultar um especialista para fazer um programa de prevenção, associando os fatores para diminuir o risco de ter um quadro demencial, como a reposição de vitaminas, e exames de imagem para acompanhamento. Dependendo do diagnóstico, pode ocorrer o estudo do caso associado à psicoterapia ou psiquiatria.

**Alzheimer e Covid:** Há estudos que demonstram que pacientes pós-Covid tiveram o comprometimento do sistema nervoso central, em áreas ligadas à memória, mesmo em casos que a doença não se desenvolveu de forma grave. “É muito comum pacientes apresentarem queixas em relação à memória pós-Covid. Muitas vezes, esse quadro vai se revertendo depois de alguns meses, mas é importante uma avaliação profissional, para analisar se há algo que possa ser feito para acelerar esse processo de melhora”, explica a docente.

**Fevereiro Roxo e Laranja:** A campanha Fevereiro Roxo e Laranja visa conscientizar sobre a prevenção, diagnóstico e combate a quatro doenças: Lúpus, Alzheimer, Fibromialgia (roxo) e Leucemia (laranja). Algumas delas não têm cura, mas um tratamento qualificado e prolongado. Ações para a prevenção e atenção a sintomas são essenciais para o seu controle e qualidade de vida.

Ana Paula Lazari (MTb - 46.964)

7/2/25

**Universidade Municipal de São Caetano do Sul**

Assessoria de Imprensa

Telefone: 4233-3233

E-mail: [imprensa@online.uscs.edu.br](mailto:imprensa@online.uscs.edu.br)

Mais notícias: [www.uscs.edu.br](http://www.uscs.edu.br)

[www.facebook.com/uscsocial](http://www.facebook.com/uscsocial)

[www.instagram.com/uscsocial](http://www.instagram.com/uscsocial)