



perdendo entes queridos, ao mesmo tempo que tinham que cuidar da própria saúde e do próximo, muitas ocorrências inesperadas foram registradas.

A perda da memória, um dos sintomas mais comuns na pós-infecção, tende a melhorar após seis meses, assegura o médico. Existem tratamentos e cuidados que atuam como facilitadores nesse processo, mas são individualizados, assim como as manifestações da doença. O profissional afirma que a consulta médica é indispensável e, dependendo dos casos, é possível utilizar medicações para melhorar os sintomas associados a medidas não farmacológicas, como trabalhos multidisciplinares com neuropsicólogos, terapeutas ocupacionais e fonoaudiólogos. Não existem formas de prevenir os tipos mais graves de impactos neurológicos, mas o médico afirma que práticas saudáveis e uma vida ativa podem evitar uma série de complicações.

Emocional abalado

Além de impactos na cognição, o surto da covid-19 gerou abalos no emocional, agravando

do transtornos psicológicos. A neuropsicóloga Julliana Regina avalia que problemas mentais, como depressão e ansiedade também afetam o desempenho das funções cognitivas do cérebro: “Ainda tem os transtornos mentais que, muitas vezes, a gente acaba expressando, principalmente agora na pandemia, como ansiedade e depressão, que podem causar danos às funções cognitivas. A depressão é a porta de entrada para uma demência, porque ela tende a deixar a pessoa mais apática, perde a motivação, faz menos atividades e, assim, ativa menos o cérebro”.

A professora aposentada Neusa Maria Nora, 73 anos, viu o equilíbrio emocional “virar de cabeça para baixo” na pandemia. Acostumada a ter um cronograma recheado de atividades e de convívio com os entes queridos — hidroginástica, aula de inglês, trabalho voluntário e reunião com o grupo de idosos —, dona Neusa teve que paralisar tudo. Por ser uma pessoa bem ativa, sentiu bastante falta da rotina animada. Como consequência, ela teve problemas de pressão alta e passou a ter, pela primeira vez na vida, crises de ansiedade.

Para compreender a nova realidade e gerir melhor as dificuldades emocionais, a professora aposentada começou a fazer exercícios de treino cerebral. “Quando começava a sentir alguma coisa ruim, eu mudava o foco, porque aí aprendi a controlar esse mal-estar. Na hora que começava a sentir que ia ter uma crise, corria, pegava um exercício para fazer ou folheava um livro”, conta Neusa. Além disso, ela adaptou as atividades para que pudessem ser realizadas com segurança. Enquanto a aula de hidroginástica deu lugar a uma caminhada de sete quilômetros, o inglês presencial foi substituído por encontros on-line.

De março de 2020 até os dias de hoje, Neusa já preencheu inúmeras folhas de exercícios. Sudoku, exercícios de lógica, raciocínio, memória e linguagem foram alguns dos companheiros da professora aposentada durante o tempo de confinamento. No processo de treinar as habilidades cognitivas, ela superou limites e se descobriu mais capaz do que imaginava. “Todos esses exercícios fizeram eu trabalhar a minha compreensão e percepção sobre as coisas. Outra coisa ainda mais importante foi perceber o meu desenvolvimento, e como eu melhorei desde que comecei”, relata, orgulhosa. Os planos de Dona Neusa, aliás, são continuar crescendo e se mantendo ativa. Para ela, se acomodar nunca será uma possibilidade. “Eu falo que não quero parar de jeito nenhum”.

***Estagiárias sob a supervisão de Sibelegromonte**

Sistema completo

A memória é uma das funções cognitivas que mais ganharam atenção durante a pandemia da covid-19. Para a neuropsicóloga Julliana Regina, ela está diretamente relacionada à forma como as pessoas interagem no meio social e desempenham as atividades rotineiras. “Quando há uma falha na memória, acaba interferindo nos aspectos naturais da vida, nas atividades diárias, prejudicando a autonomia e independência da pessoa”, problematiza.

A memória envolve três processos básicos: compreensão (aquisição da informação), armazenamento (capacidade de retenção da informação) e resgate (busca de informações específicas para responder aos estímulos). Mas Julliana explica que, para a ocorrência desses processos, também é necessário o auxílio de outras funções cognitivas, como a linguagem, o raciocínio e a atenção, o que faz com que a memória seja um “sistema complexo”.

E, como é uma habilidade imprescindível para a realização das atividades diárias, Julliana acredita que o declínio dela é bastante percebido: “A gente precisa lembrar dos nossos compromissos, nomes, endereços, de como fazemos as coisas. Quando a nossa atenção fica mais seletiva e nossa memória fica mais falha, não damos conta de fazer tantas coisas ao mesmo tempo. Acabamos fazendo uma coisa por vez e usando lembretes no celular e anotações como apoio”.

Para a neuropsicóloga, ao mesmo tempo que ajuda, a tecnologia atrapalha, pois as pessoas ficaram mais “cômodas com os recursos tecnológicos que as rodeiam”. E a zona de conforto é a maior inimiga do cérebro. “Hoje, a gente está ativando menos o cérebro, e precisamos dessa ativação para que aconteçam as sinapses, que vão criando novos caminhos neuronais para que as informações passem. No entanto, assim como tudo no nosso corpo, os neurônios vão morrendo. Então, para que aconteça a plasticidade cerebral, a gente precisa ter ativação do cérebro. Por isso, é tão importante ter treino”, justifica a neuropsicóloga.