O que eu mes

É cada vez mais comum pacientes preocupados com seus esquecimentos. Entenda o "efeito porta" — lapso de memória repentino ao ir de um cômodo para o outro — e quando investigar

POR GIOVANNA FISCHBORN

Você vai ao quarto procurar os óculos porque precisa deles para dirigir até o trabalho. Ao entrar no cômodo, para por alguns segundos para entender o que foi fazer ali. Tenta se lembrar, mas não consegue. Precisa, então, refazer o caminho na tentativa de se recordar o motivo de ter ido ao quarto. Termo criado pelo cientista cognitivo Tom Stafford, que estuda lapsos de memória, o "efeito porta" acontece quando alguém esquece o que ia fazer assim que entra em um ambiente diferente.

Dois estudos — um da Universidade de Notre Dame, nos Estados Unidos; outro, da Bond University, na Austrália — comprovam a tese: quando passamos por uma porta, a memória pode falhar. "O simples entrar ou sair por uma porta representa um limite de evento na mente. Quando você muda de ambiente, muda também o foco de atenção, compartimenta a memória, e a lembrança se torna mais difícil", afirma o médico Adriel Rios, mestre em psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Danielle H. Admoni, psiquiatra também na Unifesp e especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), explica que toda falha de memória recente vem de uma sobrecarga de estímulos. É como se a mente não desse conta de tantas pendências: "Como se tudo fosse urgente, você foca em uma tarefa. Aí, logo precisa focar em outra coisa e, por isso, esquece a primeira", detalha.

Com mais informação sobre doenças que afetam a memória, muitos pacientes desconfiam que seus esquecimentos possam indicar algo grave. A médica orienta que o efeito porta é comum e, em geral, só é preciso atenção se esses lapsos estiverem associados a prejuízos importantes. Deixar a porta de casa aberta ou o fogão ligado, não buscar os filhos na escola, esquecer entregas cruciais do trabalho ou da faculdade são alguns exemplos. Em caso de dúvida, o paciente deve procurar um psiquiatra ou um neurologista, especialidades mais indicadas para esses casos.

O QUE É O "EFEITO PORTA"

É quando a pessoa esquece o que ia fazer assim que entra em um ambiente diferente, um lapso de memória repentino.

Causas

- Mudança de ambiente/cômodo
- Sobrecarga de estímulos
- Sono
- Desatenção/distração

Como evitar

- Tentar aliviar as tarefas. Usar uma agenda ou fazer uma lista dos afazeres no celular, elencando prioridades, pode ajudar.
- A necessidade de estar em todas as redes sociais, socializar virtualmente, se informar sobre tudo também gera sobrecarga.
- Para uma memória recente funcionante: rotina de atividade física, alimentação balanceada e boas noites de sono.

