ia fazer
mo?



Para exercitar a memória

- Assista a um episódio de uma série ou a um filme e anote, em seguida, o maior número de detalhes que lembrar.
- Ouça uma história e conte a alguém da forma mais fiel possível.
- Visualize mentalmente o trajeto de casa para algum lugar da cidade.
- Leia ou estude um texto e, depois, resuma o material.
- Tente jogos como xadrez, quebra-cabeça, palavras cruzadas, jogo da memória.

Avaliação neuropsicológica

- Psiquiatras e/ou neurologistas podem recomendar um teste, com cinco ou seis questões, para saber quanto o paciente sustenta de atenção e qual tipo de memória está alterada. "Funciona como um raio-x mental", compara a psiquiatra Danielle H. Admoni. Assim, é possível descartar um quadro demencial, por exemplo.

Palavra do especialista

O que mais nos ajuda a entender até onde o "efeito porta" é normal?

Há uma complexidade nesse tema porque as pessoas têm, essencialmente, características diferentes. Deve-se investigar caso o nível de desatenção aumente e continue crescendo em comparação com o normal da pessoa. Outra razão para pesquisar é quando o esquecimento causa problemas reais: esquecer compromissos, receber reclamações por desatenção, ter prejuízos materiais, financeiros, enfim.

O que se sabe sobre a relação dos lapsos de memória enquanto sequela da covid-19?

É importante lembrar que todo nosso conhecimento sobre covid-19 ainda está sendo construído — verdades do momento são desmentidas após alguns meses. Mas, sim, pessoas que tiveram infecções pelo novo coronavírus, mesmo sem sintomas graves, têm reclamado de alteração de memória. Geralmente, a queixa tem a ver com disfunção executiva e desatenção, mais do que com problemas para memorizar. No caso da covid, há semelhança com situações em que uma infecção grave no corpo muda também o funcionamento do cérebro. Isso é chamado de delirium (encefalopatia). Um exemplo extremo de delirium é quando uma criança tem uma febre muito alta e começa a "delirar de febre", falando coisas desconexas, ficando agitada ou muito sonolenta. No caso do pós-covid, parece que esse delirium fica em um nível mais leve por mais tempo. A boa notícia é que o problema costuma melhorar aos poucos. Em muitas situações, é comum encontrar outras causas para essas queixas cognitivas, como insônia, transtorno de ansiedade e transtorno depressivo, que, por coincidência, também são frequentes em pessoas que tiveram covid.

Usar o celular ou outras tecnologias pode contribuir para esse esquecimento?

O uso de telas acaba mesmo dificultando nosso foco. Existe toda uma engenharia por trás de aplicativos e redes sociais para manter nossa atenção ativa. Esse bombardeio de estímulos somado a uma falta de atenção por períodos longos de tempo (observe que os vídeos que mais circulam na internet costumam ter curta duração) limitam muito nossa capacidade de atenção e, indiretamente, nosso desempenho em tarefas que requerem uso da memória.

Carlos Uribe é médico neurologista do Hospital DF Star, da Rede D'Or.