



## O peso da lembrança

As principais estruturas associadas à hipermnésia, segundo Bruno, incluem o hipocampo — essencial para a formação das memórias —, o córtex pré-frontal, responsável pela organização e pelo resgate das informações, e a amígdala, que imprime carga emocional às lembranças. “Na hipermnésia, esses sistemas parecem trabalhar de forma particularmente integrada”, explica. Esse elo entre memória e emoção ajuda a entender por que muitas lembranças são revividas com intensidade quase que sensorial.

Apesar disso, a hipermnésia é considerada rara do ponto de vista neurológico. Existem poucos casos bem documentados na literatura científica. Carlos Uribe, neurologista do Hospital Brasília, da Rede Américas, lembra que muitos relatos de “memória excepcional” não correspondem à condição clínica. Um dos casos mais emblemáticos foi descrito no século 19 pelo neuropsicólogo russo Alexander Luria, que acompanhou um paciente com capacidade prodigiosa de memorização, mas com grandes dificuldades funcionais. Hoje, segundo Uribe, esse perfil provavelmente seria classifi-

cado como um caso de Savant (Síndrome de Savant é uma condição rara, onde pessoas com deficiência intelectual apresentam “ilhas de genialidade”), frequentemente associado a traços do espectro autista.

Quando a hipermnésia aparece associada a transtornos psiquiátricos, seu impacto tende a ser mais intenso. O psiquiatra Gustavo Yamin Fernandes, do Hospital Samaritano Higienópolis, afirma que o sofrimento não está na quantidade de memórias, mas na falta de controle sobre elas. “O que adoecer não é lembrar muito, mas não conseguir desligar ou regular essas lembranças”, afirma. Em quadros de ansiedade, as memórias costumam alimentar preocupações repetitivas, enquanto na depressão é comum a fixação em recordações negativas, processo conhecido como ruminação.

No Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), a hipermnésia se manifesta de forma particularmente dolorosa. As memórias traumáticas surgem com extrema vividez e sensação de atualidade, como se o evento ainda estivesse acontecendo. “Nesse contexto, ela não é uma habilidade, mas parte do mecanismo do transtorno”, detalha. Em fases de hipomania ou mania do

transtorno bipolar, também pode ocorrer aceleração do pensamento associada a maior ativação da memória.

Os reflexos no dia a dia incluem dificuldade para iniciar o sono, despertares noturnos, sonhos vívidos, cansaço mental, irritabilidade e dificuldade de concentração. O psiquiatra Fábio destaca que qualquer intervenção deve considerar o grau de prejuízo funcional. “A hipermnésia só precisa ser tratada quando há sofrimento significativo ou limitação da vida social, familiar ou profissional”, ressalta.

## A importância do esquecimento

Do ponto de vista neurológico, esquecer é tão importante quanto lembrar. Bruno Iepson destaca que o cérebro humano não foi projetado para armazenar tudo indiscriminadamente. O processo de memória envolve seleção, organização e descarte. “Informações relevantes emocional ou funcionalmente são preservadas, enquanto outras são ativamente eliminadas”, completa. Esse mecanismo garante eficiência cognitiva e evita sobrecarga.

Carlos Uribe complementa que, em algumas condições neurológicas específicas — como epilepsias do lobo temporal ou após traumatismos cranioencefálicos —, podem surgir episódios transitórios de memória intensificada. No entanto, esses casos são exceções. “Na maioria das vezes, lesões cerebrais levam à perda, e não ao ganho de memória”, observa. Exames de imagem, como a ressonância magnética, costumam ser utilizados mais para descartar outras condições do que para confirmar hipermnésia, já que não há marcadores específicos para o diagnóstico.

A investigação clínica envolve avaliação detalhada da história de vida, testes neuropsicológicos e análise do impacto da memória no cotidiano. O foco do tratamento, quando necessário, não é apagar lembranças, mas reduzir o impacto emocional associado a elas. Técnicas como terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e estratégias de regulação emocional ajudam o paciente a recuperar o controle do presente. Medicamentos podem ser indicados quando há transtornos associados, como ansiedade, depressão ou insônia.

Apesar dos avanços, a hipermnésia ainda guarda muitos mistérios. “A grande lacuna da ciência é entender por que poucas pessoas desenvolvem essa capacidade tão específica e como o cérebro consegue acessar tantas informações sem entrar em colapso”, afirma Iepson. Para os especialistas, a principal lição é que memória saudável não é sinônimo de lembrar tudo, mas de conseguir equilibrar lembrança e esquecimento. Quando esse equilíbrio se rompe, buscar ajuda não significa perder uma habilidade, mas aprender a conviver melhor com a própria mente.

**\*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Fernandes**