

O tema memória frente à sociedade goiana

TOLEDO, Bruno Cordeiro¹; VALLETTA, Raíssa Camelo¹; ALMEIDA, Guilherme Teixeira e Silva de Carvalho¹; DAVID, Diego Campos da Rocha¹; TERRA, Taiane Medeiros¹; CAVALCANTE, José Edison da Silva².

Palavras-chave: Exercício, Memória, “Fitness” cerebral.

Justificativa/ Base teórica:

O projeto de abordar o tema “Memória” surgiu como tentativa de capturar a atenção do público-alvo para um assunto instigante, interessante e importante. Conhecer os mecanismos da aprendizagem e da formação da memória é prazeroso aos espectadores visto que o tema é intimamente interligado com o cotidiano de qualquer um. A partir disso, interferimos no melhoramento da memória, informando sobre fatores causadores de piora mnemônica e exercícios estimuladores ao bom desenvolvimento da mesma. Todo o projeto foi focado na íntima relação com o dia-a-dia, o poder de o “fitness” cerebral ser executado nas mais simples ações cotidianas.

Objetivos: O objetivo do projeto é levar informações confiáveis e úteis à população. Quando expomos o tema e o ouvinte relaciona com sua vida, com suas ações e experiências pessoais, abrimos uma via de interferência positiva em seus hábitos. Introduzimos idéias sobre como estimular o melhoramento da memória e o aperfeiçoamento cognitivo, e evitar a estagnação cerebral que usualmente acompanha o avanço da idade. Desta forma, é nosso objetivo interferir no envelhecimento mental da população, adiando-o.

Metodologia: Nosso projeto tem como método a apresentação de palestras. Apresentamos recentemente na comunidade mais carentes de Goiânia (leste e sudoeste goiano). As palestras introduziam o assunto, discussões, nas quais eram também tiradas dúvidas dos participantes, eram feitas ao término da exposição do assunto.

Resumo revisado pelo Coordenador da Ação de Extensão e Cultura código (FM-118): nome do coordenador (Dr. José Edison da Silva Cavalcante)

Investigamos a vida pessoal de cada indivíduo procurando conhecer suas preocupações e rotina a fim de identificar exercícios mnemônicos cabíveis a cada caso, deixando essa atividade, portanto, com mais praticidade possível. Insistimos no destaque dos benefícios do “treinamento” da memória que “forma a base de nosso conhecimento, estando envolvida com nossa orientação no tempo e no espaço e nossas habilidades intelectuais e mecânicas” (CARDOSO, 1997).

Lançando mão, sempre, da persuasão para a mudança de hábitos que prejudicam a memória, falamos sobre a importância da alimentação saudável, rica em vitaminas; a importância do sono, que descansa o cérebro, permitindo que as informações sejam revisadas e armazenadas adequadamente; a eliminação do etilismo, que afeta principalmente a memória de curta duração; e do tabagismo, que diminui a oxigenação do cérebro provocando alterações na retenção de informações.

Utilizamos fatos reais, ao alcance de qualquer um, na exemplificação da teoria dada na palestra. O caso do americano Phineas Gage ilustra a relação do lobo frontal do córtex cerebral com a personalidade. Aconteceu um acidente com Gage durante a construção de uma linha de trem, em 1848, uma explosão projetou uma barra de ferro no seu crânio. A barra entrou pela bochecha esquerda, destruiu o olho e saiu pelo lobo frontal. O caso é muito citado na neurologia, pois o americano recuperou a consciência momentos depois e foi ao hospital andando e falando. Teve uma boa recuperação física e não apresentava seqüelas neurológicas graves. Entretanto sua personalidade foi fortemente afetada, “tornou-se extravagante e anti-social, praguejador e mentiroso, com péssimas maneiras, e já não conseguia manter-se em um trabalho por muito tempo ou planejar o futuro” (SABBATINI, 1997).

Expusemos os tipos de memória existentes - curtíssima, curta e longa duração - e a relação dessas com determinadas áreas cerebrais. Associamos atividades cotidianas com esses tipos de memória - o lugar do em que o carro foi estacionado, bem como a habilidade de jogar futebol ou amarrar os cadarços do tênis.

Falamos também das amnésias – retrógrada, anterógrada e transitória global - e algumas de suas possíveis causas como concussão, alcoolismo crônico, drogas e medicamentos, tumor cerebral e encefalite. Sempre dando exemplos práticos de cada tipo de amnésia e das causas; o que seria uma concussão, especificação do alcoolismo crônico, quais drogas e medicamentos e em quais circunstâncias podem ser prejudiciais, especificação dos tumores cerebrais e do que se trata encefalite.

Ouvimos o espectador que dá depoimentos sobre ocorrências em seu círculo social e tentamos adaptar à teoria exposta na palestra. A discussão é guiada pela curiosidade em fatos relativamente estranhos, as pessoas ficam intrigadas com acontecimentos aparentemente anormais e procuram em nós, palestrantes, a explicação de tudo. Tomamos a atenção dos ouvintes durante toda a palestra, a faculdade mental é algo extraordinário e quem mergulha nesse oceano quer desbravá-lo inteiramente.

O assunto instigante abre caminho para uma abordagem mais persuasiva, é quando ensinamos técnicas para o treinamento da memória e falamos da importância da aplicação das mesmas. Além de informar e esclarecer mitos sobre a memória – cafeína, por exemplo, é um ótimo estimulante aumentando a atenção e tirando o sono, entretanto, causa alterações negativas no funcionamento da memória. Também demos dicas de como exercitar o cérebro, fazer um diário, por exemplo, obriga o indivíduo a lembrar todos os fatos passados no dia; aprender novas habilidades (dança, por exemplo); ou até mesmo forçar os sentidos (o paladar, por exemplo, pode ser forçado quando o pensamento em alimento provoca salivação).

Resultados/ discussão:

Não acompanhamos os ouvintes da palestra após a intervenção, portanto, não temos dados concretos dos reflexos positivos e negativos gerados por nós. Entretanto, ficamos bastante animados com a resposta imediata do grupo participante. Houve ótima recepção e grande interesse pelo assunto; as palestras eram sempre cheias e as perguntas e discussão bastante ricas.

Pensamos, portanto, termos atingido o objetivo do projeto, incentivando exercícios mnemônicos e dando uma idéia geral sobre os parâmetros da memória e do cérebro. Assim, foi possível que os espectadores das palestras ficassem mais atentos às suas próprias condições de memória. Esse “despertar” é importante, uma vez que a perda de memória, quando relevante, pode indicar um problema patológico subjacente, como a Doença de Alzheimer. No entanto, como foi discutido com os presentes na palestra, nem sempre a falta de memória, do ponto de vista neuropsicológico, indica uma perda real de memória.

Foi possível estabelecer na palestra que, freqüentemente, não há um comprometimento da memória propriamente dita, mas sim um comprometimento da capacidade de concentração. É relevante destacar que como a maioria dos indivíduos, na contemporaneidade, lida com um excesso de informação, há uma sobrecarga no sistema de armazenamento de informações, o que, como já mencionado, é uma consequência mais diretamente correlacionada à deficiência de atenção do que a alguma condição patológica da memória.

Finalmente, por outro lado, foi também relevante a explicação de que a deficiência progressiva da memória não deve ser considerada como um fato inexorável associado ao envelhecimento. Essa manifestação deve receber a devida atenção, uma vez que quanto mais precoce forem o diagnóstico da patologia e a prescrição do tratamento, mais fácil será deter a evolução da perda da memória.

Conclusões:

Concluimos que a exposição de temas e dúvidas relacionadas à memória para a população é peça fundamental na possibilidade de construção de um modelo eficiente de atenção à saúde. Não obstante a palestra ter sido elaborada e apresentada por acadêmicos de medicina, e não por médicos, ela foi ministrada de forma cuidadosa, despertando nos espectadores a atenção para o estado de saúde de sua própria memória.

Referências: CARDOSO, Silvia Helena. Cérebro & Mente. Número 1 Março - Maio 1997. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n01/memo/memoria.htm> >. Acesso em: 13 Jul. 2010.

LENT, Roberto. Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais. São Paulo: Atheneu. 2002.

ROSSATO, Janine I. et al. A link between the hippocampal and the striatal memory systems of the brain. Rio de Janeiro: 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-37652006000300011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Set. 2010.

SABBATINI, Renato M. E. Cérebro & Mente. Número 2 Junho – Agosto 1997. Disponível em:

<http://www.cerebromente.org.br/n02/historia/phineas_p.htm>. Acesso em: 13 Jul. 2010.

¹ Acadêmicos de Medicina da Universidade Federal de Goiás, membros da Liga de Neurociências.

² Dr. neurocirurgião do Hospital das Clínicas de Goiânia, coordenador da Liga de Neurociências.

Contato: brunocordeiro2007@hotmail.com