

Memória e Esquecimento

Ao longo da vida armazenamos informações que vão sendo registradas de acordo com nossas experiências sensoriais, motivações e vivências. Muitas destas informações podem ser parciais ou completamente extintas, dependendo de vários fatores.

A memória nos conecta com o passado, presente e futuro, interligando informações e contribuindo para um raciocínio mais especializado, pelos novos aprendizados que vão sendo estabelecidos. Também a memória nos garante o contato com o mundo. Pritzel (2003) coloca que sem ela não poderíamos aprender novos fatos, nem armazenar habilidades motoras, como andar de bicicleta, ou saber quem somos, quem são nossos parentes e amigos.

No entanto, o ato de esquecer é muito importante e pode também ser visto como um mecanismo de proteção. Segundo o pesquisador Ivan Izquierdo (2002) em seu livro “Memória” (leitura recomendada para interessados no assunto), o esquecimento é um processo fisiológico e desempenha um papel adaptativo, salientando que é necessário esquecer determinadas vivências, fatos, etc... A ciência inclusive se preocupa em desenvolver medicamentos mais eficazes que auxiliam nos processos neuroquímicos dos esquecimentos, nas situações de estresse proveniente de traumas graves. O que seria de nós se lembrássemos o tempo todo de situações desagradáveis cada vez que encontrássemos uma determinada pessoa ou sentíssemos um cheiro específico.

Por outro lado, o nosso próprio organismo produz substâncias que nos auxiliam a esquecer situações desagradáveis. Izquierdo (2002) descreve como ocorre o esquecimento da dor real que acontece durante o parto. Todos podem lembrar das circunstâncias da dor, do fato que houve muita dor, mas não da dor especificamente, pois a ocitocina que é o principal hormônio do parto que age sobre o útero, também atua nas áreas cerebrais relacionadas aos processos de memorização, ocasionando um efeito amnésico.

Entretanto, alguns esquecimentos podem ser originados de um processo amnésico, referente a diferentes distúrbios de memória, decorrentes de lesões cerebrais ou estresse psíquico. Os traumas psíquicos podem afetar o cérebro e o corpo, interferindo no sistema hormonal e imunológico, deixando vulnerável o combate do processo de envelhecimento e de outras doenças.

Também, os traumas crânio-encefálico (muitas vezes provenientes de acidentes automobilísticos), podem deixar seqüelas importantes capazes de afetar a memória, a atenção, o raciocínio e as funções motoras. Alterações de comportamento são comumente observadas nestes casos, pois dependendo da região cerebral e o nível de déficit ocasionado, os prejuízos podem ser significativos, evoluindo para alterações psiquiátricas. Uma avaliação neuropsicológica detalhada poderá auxiliar no planejamento e estabelecimento de estratégias para a retomada das atividades de vida diária e laboral.

Os declínios de memória associados à idade, são comuns e não significam necessariamente o início de alguma doença específica. Com a idade é esperado diminuição na velocidade do processamento da fala e da quantidade de informações a serem processadas. Pesquisadores argumentam que estas alterações são

praticamente inevitáveis de se desenvolverem. É importante observar a frequência e a natureza das dificuldades.

Existem métodos de avaliação que permitem um conhecimento mais detalhado dos processos que compõem a memória humana. Diferentes processos estão envolvidos nas tarefas do dia a dia. A memória chamada operacional auxilia na memorização rápida de informações breves, já a memória episódica é responsável pelo armazenamento dos fatos do dia a dia e pela evocação das informações vinculadas a um tempo e espaço específicos.

Quando assistimos a uma aula, ouvimos as informações, processamos e armazenamos para na hora da prova, evocarmos. Se fizermos repetições dos conteúdos estudados antes da prova, facilitamos a evocação. Este processo de aprendizagem de novas informações estando preservado garantirá nossa interação com o mundo e possibilitará a realização de associações com os conteúdos já memorizados.

Desta forma, a colaboração da família, a compreensão das dificuldades cognitivas contribui bastante para a melhora da qualidade de vida. A clara distinção das alterações cognitivas e o encaminhamento adequado para estimulação poderão auxiliar muito, porém, nada substituirá o benefício do contato com as pessoas mais íntimas, traduzindo estas relações em segurança, confiança e carinho. Infelizmente, só nos damos conta do quanto à memória é importante quando apresentamos dificuldades e sentimos os seus reflexos no dia a dia.

PRITZEL, Monica., MARKOWITSCH, Hans J., BRAND, Mathias. **Gehirn un Verhalten**: Ein Grundkurs der physiologischen Psychologie. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, 2003.

IZQUIERDO, Iván. **Memória**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Maria Emília Rodrigues de Oliveira Thais.

Psicóloga -CRP 12/00589

Terapeuta de família, associada fundadora da ACATEF.

Especialista em Neuropsicologia e Mestre em Neurociências.

Membro da diretoria da ACATEF – gestão 2004 - 2006.