

ENVELHECIMENTO CEREBRAL

Você pode salvar
este artigo no seu
computador e enviar
para amigos



Entrevista à Rádio CBN

Entrevistador – Estevão Damásio

Entrevistado – Dr. Ricardo Afonso Teixeira

Data: 11/12/2007

Estevão > Nós vamos conversar hoje sobre os lapsos de memória. Esquecer a chave do carro, não lembrar aonde deixou os óculos, será que isso pode ser interpretado como o início do processo de envelhecimento cerebral? Quando nós começamos a esquecer muito, coisas simples, coisas do dia-a-dia, será que nosso cérebro está começando a envelhecer?

Dr. Ricardo > O esquecimento habitual que a grande maioria das pessoas se queixam no dia-a-dia, até mesmo entre as pessoas que procuram atendimento médico, quase sempre está associado à dificuldade de atenção ou memória por conta de fatores como uma noite mal dormida, o estresse, o grau de preocupação, o uso de alguma medicação que pode estar influenciando no seu processo de atenção e memória. Na maioria das vezes, não é um alarme de que a pessoa está tendo algum processo patológico, como são as doenças degenerativas, etc.

Quanto ao envelhecimento cerebral, existe a tendência em colocar culpa na idade por um déficit de memória ou atenção. Esse tipo



de dificuldade pode ocorrer só por causa da idade em idades mais avançadas, ou seja, você vai perceber no dia-a-dia das pessoas alguma dificuldade de memória por conta simplesmente da idade por volta dos 80 anos de idade.

Estevão > 80 anos?

Dr. Ricardo > O declínio das capacidades é muito modesto até os 80 anos de idade, quando cerca de 50% das pessoas podem se queixar de dificuldades. Aos 50-60 anos já se pode

detectar redução na performance de testes psicométricos rigorosos, que são testes em que são medidos o quanto de memória a pessoa tem, o quanto de atenção a pessoa tem, etc., só que no dia-a-dia isso é praticamente imperceptível. Então colocar culpa na idade aos 60 anos de idade, por exemplo, por conta de um lapso de memória, não costuma ser correto, pois a chance é muito pequena de ser realmente por conta da idade.

Estevão > E constantemente nós estamos observando as pessoas reclamando que estão esquecendo muito as coisas, mas claro que é um quadro de estresse, a pessoa está trabalhando demais, está muito ansiosa, acho que tudo isso influencia.

Dr. Ricardo > Claro, com certeza. Eu tenho um exemplo que eu gosto de ilustrar para as pessoas. O ano de 2005 foi uma fase muito estressante para mim, trabalhando muito e eu numa mesma semana fui comprar pão na padaria, paguei e saí sem o pão – duas vezes na mesma semana. Não é a idade. E eu deveria achar que por conta disso eu estivesse com alguma doença? Poderíamos comparar os responsáveis pela nossa performance cognitiva como o software e o hardware. O hardware é a estrutura cerebral que tem que estar intacta para oferecer o que você precisa de memória e atenção. Já o software é a parte mental, funcional, que precisa da estrutura do cérebro para “rodar” os programas. Esse software pode ser prejudicado por diversos fatores, que podemos chamar de ruídos como é o caso do estresse, sono alterado, excesso

de preocupações, depressão, ansiedade. Nesses casos o cérebro, nosso hardware, sofre também, evidencia alterações, mas de natureza neuroquímica e não estrutural.

Estevão > E é interessante porque o Senhor mesmo faz questão de acabar com qualquer tipo de alarde em torno do envelhecimento do cérebro, porque parece que é um processo natural, não é Dr. Ricardo?

Dr. Ricardo > Nosso cérebro por volta dos 15 anos de idade alcança a sua plenitude do ponto de vista de volume do hardware que a gente estava falando. A partir dessa idade a gente já começa a ter uma certa redução do volume do cérebro, não por perda de neurônios, mas por redução do volume das células.

Estevão > Volume em termos de tamanho mesmo?

Dr. Ricardo > Tamanho mesmo.

Estevão > Com 15 anos nosso cérebro está na plenitude?

Dr. Ricardo > Plenitude de volume, que não quer dizer de função. Os estudos que acompanham os indivíduos normais evidenciam um declínio lento, progressivo do volume cerebral a partir dessa idade (cerca de 1,5% por década). Em idades mais avançadas, além da redução de volume, há redução da concentração de neurotransmissores e de sinapses (conexões), isso no envelhecimento normal. Existe um conceito muito importante que vale a pena a gente trabalhar. Se a gente tem uma tendência a perder um pouco da estrutura do hardware

gente trabalhar. Se a gente tem uma tendência a perder um pouco da estrutura do hardware ao longo dos anos, quanto mais investirmos no nosso cérebro ao longo dos anos, aumentando ao máximo nossas conexões, uma poupança cerebral, menor a chance de que as pequenas perdas do envelhecimento manifestem-se no cotidiano da pessoa. Quem tem uma grande reserva atravessa um maior tempo da vida sem queixas cognitivas, e isso já foi comprovado em diversos estudos.

Estevão > Que interessante, então existe a chamada poupança cerebral, Dr. Ricardo?

Dr. Ricardo – Poderíamos chamar também de previdência cerebral.

Estevão > E essa se for bem administrada não vai explodir, não vai falhar.

Dr. Ricardo > E o administrador da conta somos nós, não precisa ter medo do banco ir à falência.

Estevão – Como é que nós vamos acumulando essa poupança cerebral, o que é poupar? É ler muito, manter o cérebro ativo toda vida?

Dr. Ricardo > São duas estratégias principais. A primeira é evitar os danos cerebrais e a outra é estimular o cérebro.

Estevão – E aí danos são os traumas mesmo?

Dr. Ricardo > Danos de todas as naturezas, qualquer lesão cerebral. Do ponto de vista de estímulo cerebral, quanto mais conexões formarmos ao longo dos anos, maior será nossa reserva ao chegarmos em idades mais

avanzadas.

Estevão > Ou seja, aprender muitas informações, debater, ler muito, jogos de raciocínio, palavras cruzadas. É mito ou realidade Dr. Ricardo, eles ajudam o nosso cérebro a ficar com a vitalidade bem boa?

Dr. Ricardo > Ajuda. Existe uma linha de pesquisa há mais ou menos uma década, com estudos principalmente nos Estados Unidos e até mesmo um estudo na China, tentando ver se essas atividades menos formais trazem benefício ao nosso cérebro. Existem treinamentos bem sofisticados com apoio de programas computacionais com bases científicas extremamente robustas que trazem benefício às nossas funções cognitivas. Mas é de especial importância avaliar o impacto das atividades mais prosaicas do dia-a-dia, como as palavras cruzadas, o lazer de uma forma geral, cinema, ir ao restaurante, ir ao jogo de futebol, sair com os amigos, etc.. Nesses estudos eram dadas pontuações para o impacto dessas situações na vida das pessoas, e todos eles têm caminhado no mesmo sentido: todos têm mostrado que as atividades de lazer têm impacto positivo, diminuindo a chance do indivíduo ter perdas cognitivas ao longo dos anos.

Estevão > E é uma coisa tremendamente lógica, ou seja, aquela pessoa que é ativa, que tem alegria de viver, aceita desafios, claro que o cérebro dela vai estar mais ativo também, você vai estar sempre na eterna conexão. Agora aquela pessoa que é depressiva que se

fecha, o cérebro dela tende a perder essas funções com o passar do tempo se ela não reagir, não é ?

Dr. Ricardo > É, sem dúvida. Dentre os estudos que avaliaram o impacto das atividades de lazer, aquele realizado na China foi muito provocativo, dando uma certa chacoalhada no universo dos meios de comunicação, na responsabilidade de oferecer ao público atividades férteis. Nesse estudo chinês, eles ponderaram o efeito de várias atividades de lazer em mais de cinco mil pessoas: o efeito do número de horas, por exemplo, de leitura foi positivo, enquanto o número de horas de televisão teve efeito negativo na chance do indivíduo manter suas atividades cognitivas intactas com o envelhecimento. E aí temos que ter muito cuidado ao falar que a televisão está fazendo mal para os nossos idosos. Uma das questões possíveis é que os indivíduos que estão mais parados em frente aos seus televisores, ou menos ativos, provavelmente podem também ser pessoas que já estão com uma tendência a ter dificuldades, como doenças degenerativas, por exemplo.

Estevão > Dr. Ricardo, para a gente finalizar, o arquiteto Oscar Niemeyer que está completando 100 anos de vida, ele é um bom exemplo de uma pessoa que está lúcida apesar da idade avançada, que está com a mente ativa, ainda trabalha, ainda desenvolve projetos. Apesar

disso, nas entrevistas que ele está concedendo principalmente esta semana, eu notei que as frases dele estão muito curtas, ele está longe de ser prolixo, tem dado respostas cada vez mais objetivas. Talvez seja muito difícil para um jornalista entrevistá-lo, mas é uma pessoa super lúcida. Ele é um bom exemplo?

Dr. Ricardo > É um bom exemplo, é um dos grandes exemplos que sempre vêm à nossa cabeça e não quer dizer que o cérebro do Oscar Niemeyer esteja como aos 40 anos de idade. Certamente muitas coisas estão até bem melhores. No próprio documentário, que está nas vídeo-locadoras no momento, ele mesmo se queixa da dificuldade em buscar as palavras, em lembrar do nome de pessoas. O interessante aí é que nossa mente e cérebro tem diversas dimensões, e aquela dificuldade de achar palavras não deve ser visto necessariamente como um freio para que ele continue desenvolvendo tantas outras dimensões, projetos novos e amores novos.

Estevão > E o próximo desafio é um novo estádio para a copa de 2014. É um desafio atrás do outro, não é ?

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
