

'Esqueci o que ia dizer...': o que os lapsos de memória podem (ou não) revelar sobre sua saúde, segundo especialistas

Especialistas explicam por que esquecimentos do dia a dia são normais na maioria dos casos, mas também apontam quando podem indicar algo mais sério

Por O Globo — São Paulo

Quem nunca esqueceu onde colocou as chaves, entrou no quarto e não lembrava o que ia pegar, ou travou no meio de uma conversa porque uma palavra “sumiu da mente”? Situações assim fazem parte da rotina de quase todo mundo. Mas, quando esses lapsos se tornam frequentes, muita gente começa a se preocupar: será estresse, um começo de Alzheimer, ou até algo mais grave?

Calma. Segundo especialistas do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, na maioria dos casos, esses apagões momentâneos têm causas comportamentais, e não neurológicas.

Rotina agitada e estresse

A sobrecarga de tarefas e o excesso de estímulos prejudicam a capacidade do cérebro de consolidar informações. É o que explica o psiquiatra Elton Kanomata na Agência Albert Einstein: “O estresse altera regiões cerebrais envolvidas com a memória e dificulta a formação de lembranças”.

Isso acontece porque a memória de curto prazo precisa ser organizada e transferida para o armazenamento de longo prazo. Mas, com tanto para processar, o cérebro falha, - e você esquece o que precisava comprar no supermercado.

Outro fator de peso: transtornos mentais. A ansiedade atrapalha a concentração, enquanto a depressão afeta diretamente os neurotransmissores ligados à retenção de informações. “É comum que pessoas com essas condições esqueçam compromissos ou tenham dificuldade em manter o foco”, explica a neurologista Polyana Piza .

Já a privação de sono, - problema de cerca de 30% da população, segundo a Associação Brasileira do Sono -, está diretamente ligada a lapsos de memória. A neurologista Letícia Soster, do Einstein, alerta que o uso excessivo de telas e a má

qualidade do descanso noturno afetam a atenção e reduzem a capacidade do cérebro de guardar informações.

Além disso, há os chamados microssonos, aqueles segundos de desligamento durante o dia, que passam despercebidos, mas quebram a cadeia de memória e prejudicam a lembrança dos acontecimentos.

Quando o esquecimento vem com a menopausa

Não é só o corpo que muda durante a menopausa. A tal da “névoa mental” é real e atinge muitas mulheres. Oscilações hormonais podem levar a lapsos de memória, dificuldade de concentração e até confusão espacial.

“É comum a mulher esquecer o que estava falando no meio da frase ou não lembrar onde deixou um objeto”, diz Piza. Os sintomas podem durar até quatro anos.

A alimentação também influencia (e muito)

Dieta pobre em nutrientes essenciais como ômega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes pode prejudicar a saúde cerebral. Alimentos ultraprocessados, por sua vez, contribuem para inflamações que afetam diretamente a função cognitiva.

A nutricionista Serena Del Favero, do Einstein, destaca que o foco deve ser em padrões alimentares integrais. “Não adianta tomar cápsulas de ômega-3 e continuar comendo frituras todos os dias”, alerta.

E o TDAH na vida adulta?

Adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade também podem apresentar falhas na memória. Mas, neste caso, o problema está no foco. “A pessoa se distrai com facilidade e não registra bem as informações, por isso, tem dificuldade de lembrá-las depois”, explica Kanomata.

E quando é algo mais sério?

Lapsos persistentes, acompanhados de confusão mental, dificuldade para realizar tarefas simples ou mudanças de comportamento devem ser investigados. Condições como Alzheimer precoce ou até tumores podem causar esse tipo de sintoma.

“Esquecer nomes com frequência ou não reconhecer pessoas próximas pode ser um sinal de alerta”, afirma Piza.

O que fazer para prevenir?

A boa notícia é que dá para cuidar da memória com medidas simples: manter hábitos saudáveis, evitar álcool e cigarro, fazer atividade física, dormir bem, controlar o estresse, e, sim, manter o cérebro ativo.

“Aprender um novo idioma, tocar um instrumento ou praticar jogos de raciocínio são formas eficazes de estimular a mente”, sugere a neurologista.

E, claro, se os esquecimentos estiverem atrapalhando sua rotina, vale procurar um profissional. Porque esquecer onde deixou as chaves pode ser só distração, mas também pode ser um sinal de que seu corpo (ou mente) está pedindo um pouco mais de cuidado.

<https://oglobo.globo.com/saude/epoca/noticia/2025/08/06/esqueci-o-que-ia-dizer-o-que-os-lapsos-de-memoria-podem-ou-nao-revelar-sobre-sua-saude-segundo-especialistas.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ