

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ESTRESSE E LONGEVIDADE CEREBRAL O CÉREBRO E O ESTRESSE NOSSO DE CADA DIA

Quantas pessoas fazem exercícios físicos todos dias? Milhões... Quantas pessoas fazem dieta e tomam remédios pra emagrecer? Milhões... Quantas pessoas pensam em conservar seu cérebro em boas condições? Hum...! Um programa de atividades físicas serve para estimular o coração e os músculos, para manter o bem-estar e para melhorar a circulação sanguínea. Uma boa nutrição é muito importante para a saúde e para viver mais.

Quantas pessoas você conhece que estão preocupadas com seu cérebro? Umas poucas...? Pois é, nosso cérebro sempre foi deixado de lado, embora seja o **guia-mestre** de nossa vida.

A mente e o cérebro sempre são confundidos um com outro, embora sejam diferentes entre si. A mente é **imaterial**, fonte dos nossos pensamentos e programas mentais, por isso podemos considerá-la como nosso "*software*". O cérebro é um **órgão físico**, ou seja, nosso "*hardware*"; portanto, necessita de uma boa manutenção: requer boa nutrição, exercícios físicos, uso constante, descanso e cuidados.

Quando negligenciamos os cuidados com nosso cérebro, isto acaba lhe resultando a morte lenta. Acontece que 20% de todas as células cerebrais morrem durante a vida, e, como consequência, perdemos capacidade cerebral e nosso cérebro diminui de tamanho.

Quando os neurônios ficam comprometidos e impedem a condução dos pensamentos de um neurônio para outro - passamos a ter dificuldade de concentração ou de lembrar de algumas coisas.

Com o passar dos anos, também perdemos a capacidade de coordenar as glândulas endócrinas que produzem os hormônios - elos entre o corpo e a mente. E, assim, diminui a nossa energia, piora nosso humor, diminui nosso impulso sexual e se enfraquece a função protetora da imunização.

Alguns acham que isso é a coisa mais natural do mundo, mas não precisa ser assim. Podemos trabalhar a nosso favor e prolongar a vida útil do nosso cérebro, pois **o cérebro humano é muito plástico e pode se renovar**.

Discutiremos a seguir o que é preciso fazer para manter a longevidade cerebral e mental: a boa nutrição, exercícios físicos, exercícios mente-e-corpo, diminuição do estresse e cuidados médicos.

AS DOENÇAS QUE AFETAM A MENTE E O CÉREBRO

As doenças que afetam a cognição e debilitam a memória estão se tornando grande desafio para a humanidade.

Segundo a ciência médica, 50% desses problemas são causados pelo mal de Alzheimer, 20% por múltiplos pequenos infartos cerebrais, 20% estão associados ao estilo de vida inadequado (má nutrição, excesso de ingestão de álcool, drogas ilícitas...) e 10% devem-se à depressão-doença.

Mal de Alzheimer - Alois Alzheimer, em 1907, descreveu pela primeira vez esta doença. A perda de memória é o sintoma mais conhecido - já que deteriora os elementos da cognição -, mas o primeiro sinal que se manifesta é a dificuldade em raciocínios mais elaborados. No estágio final, a disfunção cerebral é profunda e extensa: os portadores perdem toda a

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

memória e também a personalidade e se tornam incapazes de movimentar o próprio corpo.

Os **primeiros estágios** do mal de Alzheimer duram em torno de dois anos. Os portadores dessa doença não conseguem executar tarefas complexas, tanto profissionais como pessoais. Os sintomas se confundem com as debilitações de memória associada à idade.

Com a evolução de Alzheimer, o portador não consegue se lembrar das coisas simples do dia-a-dia, como o endereço onde mora e o nome de familiares ou conhecidos. Também perde noção de tempo (hora, dia, mês, ano) e tem dificuldade em escolher o que vestir, mas ainda consegue coordenar movimentos. Este estágio dura aproximadamente dois anos.

Com a evolução para moderadamente grave, o portador já não consegue se lembrar do nome do cônjuge nem contar até 10, assim como não mais é capaz de entabular um diálogo coerente. Além disso, sofrerá perturbações mentais, como delírio, paranóia, obsessão... Este estágio é muito doloroso para o paciente e para os membros da família e enfermeiros, pois o doente se torna totalmente dependente. O paciente fica zangado com as pessoas ao seu redor e faz acusações malucas. Já não consegue coordenar movimentos e apresenta incontinência urinária e fecal. A evolução deste estágio é de aproximadamente 10 anos.

O estágio final é o mais difícil e incapacitante, com evolução em torno de 7 anos: o vocabulário se reduz a poucas palavras, os diálogos se reduzem a "sim" ou "não", o paciente já não consegue sorrir nem manter a cabeça erguida e praticamente não tem mais controle sobre o próprio corpo. O sofrimento para família e para os amigos é estressante, doloroso, amargo...

Depressão orgânica: muitas vezes esta doença simula o primeiro estágio do mal de Alzheimer. A depressão deteriora gravemente a memória, principalmente a memória recente e a cognição. O paciente depressivo fica desatento às novas informações, e assim não consegue armazenar adequadamente novas memórias, por isso o envelhecimento pode levar a alterações bioquímicas do cérebro (neurotransmissores e hormônios) e ao sedentarismo.

As mulheres são duas vezes mais afetadas do que os homens em razão de fatores sociais e neurológicos.

Um diferencial entre depressão orgânica e mal de Alzheimer está em como o paciente reage emocionalmente à perda da memória. Os depressivos tendem a reclamar da perda, mas os portadores de mal de Alzheimer geralmente negam que a perda da memória esteja ocorrendo.

Pequenos infartos cerebrais múltiplos: os derrames diminuem o aporte de sangue para o cérebro e, conforme a duração dessa diminuição, podem ocorrer graves consequências. Acontece que as células cerebrais são vulneráveis à má circulação, por isso sobrevivem apenas dois minutos sem oxigênio e glicose (único combustível utilizado pelo cérebro). Se a obstrução ocorrer numa artéria maior, o efeito é trágico, pois, dependendo da área lesada, pode ocorrer a paralisia do corpo ou a morte.

Nas pessoas idosas podem ocorrer múltiplos pequenos infartos, durante meses ou mesmo anos, cujo resultado é a demência. Os primeiros estágios têm sintomas muito parecidos com os iniciais do mal de Alzheimer.

Diferenças entre o mal de Alzheimer e os múltiplos pequenos infartos cerebrais: no primeiro, o ritmo da progressão é constante; no segundo, há repetidos declínios cognitivos que ocorrem após os pequenos infartos. Normalmente, outras áreas do cérebro começam a compensar a área danificada, quando então há períodos de melhora. E assim o processo continua.

Às vezes, uma pessoa que sofreu derrame pode se recuperar desde que boa parte do cérebro permaneça saudável o bastante para compensar a área danificada. Não existe cura para o

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

derrame.

Estilo de vida inadequado: aproximadamente 20% das perdas de memória são causadas pelos fatores mais diversos possíveis, que incluem má nutrição, medicamentos, drogas ilícitas, tabaco, toxinas ambientais, alcoolismo, pesticidas, alergias... Muitos desses fatores provocam debilidade cognitiva discreta e transitória. Os pacientes geralmente não percebem as alterações ou as acham normais. É justamente aí que mora o perigo, pois essas causas podem causar dano profundo e irreparável. São elas:

a- efeitos duradouro do alcoolismo: bebidas alcoólicas são consumidas naturalmente pela nossa sociedade, mas mesmo uma pequena ingestão causa dano à mente, por isso o álcool é considerado pelos estudiosos uma substância muito prejudicial ao cérebro. O alcoolismo crônico causa deficiência de vitamina B1, que pode levar a uma doença neurológica grave que provoca perda total da memória e declínio das outras funções cognitivas, chamada de psicose de Korsakoff.

O álcool altera a barreira sangue-cérebro, um mecanismo protetor que impede que as substâncias nocivas do sangue invadam o cérebro. Assim, o cérebro fica mais vulnerável às substâncias tóxicas. Essas toxinas levam à formação de radicais livres, que resultam na morte de neurônios.

b- reação tóxica a medicamentos: alguns medicamentos podem simular os sintomas do mal Alzheimer. Os idosos são mais vulneráveis aos efeitos colaterais dos medicamentos pela própria idade. O fígado pode tornar-se incapaz de degradar e eliminar certos remédios.

Diazepan e barbitúricos, por exemplo, causam problema de cognição. Se uma pessoa tomar esses medicamentos por longo período, a memória dessa época pode ficar dispersa. A amitriptilina interfere na percepção, pois interfere na produção da acetilcolina.

c- drogas ilícitas: a cocaína, as anfetaminas e a maconha são estimulantes potentes. A cocaína é extremamente prejudicial ao cérebro e ao sistema endócrino, pois causa uma descarga rápida de neurotransmissores excitantes, seguida da falta de disponibilidade deles. A diminuição dos neurotransmissores torna impossível a aquisição de novas memórias. A maconha é menos intensa, mas afeta a memória recente, pois interfere na produção e utilização da acetilcolina.

d- tabaco: duas causas são muito importantes na diminuição do oxigênio no cérebro: o fumo e a falta de exercícios.

e- vitaminas: a falta de algumas vitaminas, como a C, a B12, a riboflavina e a tiamina, prejudica a função cognitiva. Estas são muito importantes na produção de acetilcolina e ajudam a formar a bainha de mielina que protege as fibras nervosas.

f- metais pesados: a intoxicação por chumbo causa edema intenso no cérebro e debilitação mental. Existem outros metais pesados que provocam os mesmos males.

g- alergias: levam à disfunção da cognição, em particular as alergias alimentares, que provocam depressão, esquecimento, dores de cabeça e hiperatividade.

h- pressão alta: a hipertensão arterial é prejudicial à função cognitiva, pois abala a memória e a concentração. Para manter a pressão normal é preciso exercitar-se, diminuir o estresse e adotar uma boa nutrição.

CLÍNICA UPTIME
TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Dr. Luiz Carlos Bertoni
(43) 3324-3303