

O efeito do stress na memória – Por Leybi Cáceres

written by Leybi Cáceres | 3 de Junho, 2025



Segundo Bruce McEwen *“o stress pode ser definido como uma ameaça real ou percebida à integridade física ou psicológica de um indivíduo, com uma resposta fisiológica e/ou comportamental”*.

De igual modo, Lazarus e Folkman descrevem o seguinte: *“esta relação entre uma pessoa e o ambiente que a ameaça e, portanto, coloca o seu bem-estar em risco pode ser definida como stress negativo – isto é, as exigências provenientes do ambiente real ou percebido são superiores às possibilidades subjetivas de resposta aos recursos reais ou percebidos de uma pessoa que já está a gerir um determinado nível de stress”*.



Direitos Reservados

Assim, este estado de preocupação leva ao próprio aumento de glicocorticoides induzido por tais situações, e onde aquele mesmo aumento tem essencialmente uma função fisiológica protetora, não contra o curso da resposta ao stress, mas sim como salvaguarda de um conjunto de outras respostas exageradas e ativadas nesta sequência.

E verificando-se uma resposta eficaz no organismo, também se confirma neste decurso que o eixo simpático-adrenal e hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado, libertando catecolaminas e cortisol, substâncias essenciais segregadas em situações de ameaça.

O eixo simpático-adrenal (sistema simpático-adrenomedular) é uma região da divisão simpática do sistema nervoso autónomo, onde o núcleo lateral do hipotálamo é ativado, enviando sinais para a medula das glândulas suprarrenais, libertando catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), neurotransmissores responsáveis por responder a situações de perigo. Assim como também são estas catecolaminas que provocam as variações na frequência cardíaca e pressão arterial.

Por outro lado, é ativado o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (sistema hipotálamo-hipófise-adrenocortical) onde como

consequência se verifica a libertação da neuro-hormona corticotrofina a qual estimula a libertação da hormona adrenocorticotrófica para a corrente sanguínea e a qual resulta na produção de glicocorticoides no córtex da suprarrenal. Falamos assim novamente na presença da produção de cortisol, responsável por intervir em diversos processos metabólicos, inflamatórios e imunitários.

Aqui chegados podemos concluir o seguinte: o stress é uma sensação de perturbação, de tensão a nível físico ou psicológico/emocional, em certa parte tolerável ao ser humano, porém, quando persiste durante muito tempo, acaba por ser prejudicial para a saúde.

E a literatura científica é clara neste ponto: a capacidade de concentração de uma pessoa quando está “livre” de stress é maior do que a de uma pessoa que está a controlar ou a passar por momentos de stress.

Por exemplo, quando uma pessoa que está a passar por momentos de stress se esquece onde deixou as chaves, a sua memória espacial é automaticamente alterada, uma vez que a pessoa não consegue relacionar o objeto (as chaves) com o espaço (onde vive ou trabalha).

Portanto, o stress agudo, tal como o stress crónico, afeta o nosso corpo de diversas formas.

Contudo, enquanto que em situações de stress agudo ou de curto prazo, a aprendizagem e a memória melhoram, uma vez que tendem a ser armazenados na área do cérebro relacionada com a sobrevivência. Assim como, ativa as nossas ações e pensamentos, levando a uma maior capacidade de enfrentar e resolver situações.

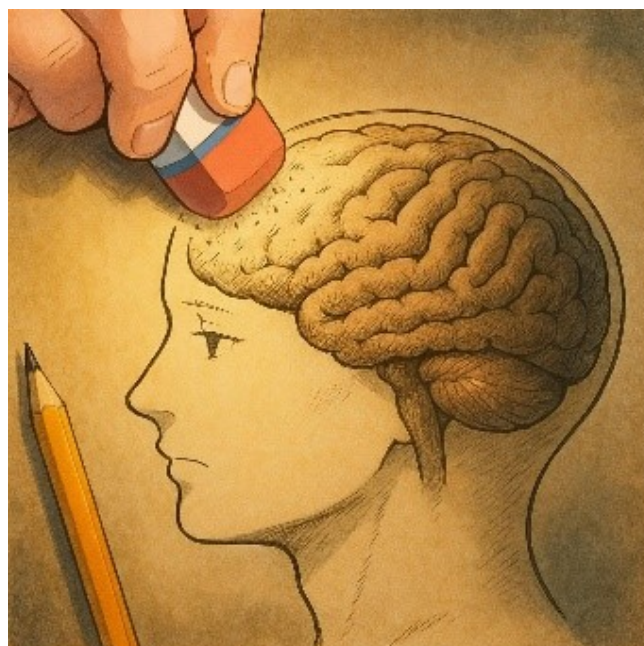
Por outro lado, em situações de continuado ou melhor dizendo, de stress crónico/longa duração, causa perda de memória e geralmente ocorre quando um determinado indivíduo está a passar por problemas pessoais, no seu local de trabalho ou de

saúde continuada.

Portanto, se houver exposição prolongada aos glicocorticoides, neste caso, a hormona cortisol produzida em grandes quantidades pelas glândulas suprarrenais provoca uma diminuição do número de ligações cerebrais ou sinapses neurais na parte anterior dos lobos frontais, onde é armazenada a memória de acontecimentos recentes.

Também, se verifica ainda uma diminuição do desempenho pessoal, dificultando a resposta adequada às exigências do ambiente externo ou interno. Se persistir durante muito tempo, o próprio stress crónico dá lugar aquilo que a literatura científica define como **Burnout!** Verifica-se este fenómeno e o mesmo fica aliás armazenado com ajuda de uma área muito importante situada a nível da parte medial do lobo temporal do cérebro – o hipocampo – que nos ajuda a compreender e a memorizar que uma ameaça significa para nós.

Existe aliás, uma relação entre o stress, o afetar da nossa memória, e conseqüentemente, leva igualmente ao surgimento de doenças demenciais – como o Alzheimer – doenças cardíacas, aumento de peso, tensão muscular, problemas digestivos e perturbações de humor – ansiedade ou depressão.



Direitos Reservados

Em conclusão, é inevitável que o stress em quantidades mínimas não faça parte do nosso dia-a-dia. Contudo, saber ajustar o mesmo e o modo como lidamos com as preocupações e os desafios da nossa vivência são essenciais para uma abordagem assertiva.

E ser assertivo é também dar um significado e aprender a lidar com determinadas situações críticas e a guardá-las na nossa própria história de vida **como desafios e não ameaças**. Aliás, assim dizia Hipócrates: ***“Para se curar é preciso estar disposto a desistir das coisas que te deixam doente. E as coisas que nos deixam doentes são todas aquelas que sentimos e percebemos como as que nos fazem mal...”***.