

APAGAMENTO E ALCOOLISMO

Dr. Laís Marques da Silva

Custódio não alcoólico por nove anos e Presidente da JUNAAB por seis

“Somos a memória que temos e a responsabilidade que assumimos. Sem memória não existimos, sem responsabilidade talvez não mereçamos existir”.

José Saramago

Foram muitas as vezes em que companheiros de A.A. me procuraram para falar da grande dificuldade que tinham para compreender os princípios da Irmandade, especialmente os 12 Passos, com os quais tinham contato diário pelo fato de estarem em recuperação. Lembro de que, em certa ocasião, estando no ESL-RJ, um companheiro me agradeceu por ter permanecido em A.A. e também por estar vivendo muito bem. É que, assistindo a um programa de TV, me ouvira dizer que, já estando em abstinência, o alcoólico levava um tempo para entender os passos e que esse tempo poderia ser longo, alguma coisa como dois anos ou até mais, em muitos casos. Tendo ele mais de um ano de frequência no seu grupo, já pensava em desistir por não ser capaz de entender o que os companheiros diziam acerca do programa de recuperação nem sequer entender o enunciado dos passos e nem mesmo retê-los na memória. Mas, após essa informação, a que teve pela TV, decidiu permanecer no grupo e desfrutava, naquele momento, de feliz sobriedade após ter recuperado a capacidade de entender, de aprender e de memorizar.

Penso que essa particularidade da recuperação, ainda mal conhecida, merece um enfoque especial para que possam ser superadas as dificuldades por meio de um melhor entendimento do problema, evitando assim que o companheiro recém-ingresso se sinta perplexo e frustrado diante de dificuldades, como as relatadas, que são naturais, e não representam obstáculo intransponível no caminho da recuperação, muito pelo contrário.

Assim, passo a discorrer sobre o comprometimento da cognição decorrente das alterações causadas pela ingestão de álcool sobre as estruturas do sistema nervoso central que explicam o apagamento e as dificuldades de entender e de aprender que permanecem por um tempo, mas que serão superadas ao longo do caminho da recuperação, na expectativa de levar ao entendimento que espero possa contribuir para que os companheiros permaneçam nos grupos.

A palavra cognição significa capacidade de adquirir conhecimento ou, ainda, a faculdade mental ou processo de aquisição de conhecimento pelo uso do raciocínio, intuição ou percepção. É, portanto, um processo envolvido no conhecimento, no ato de conhecer, que inclui a percepção e o julgamento. Em resumo, é o ato ou processo de conhecimento que inclui atenção, percepção,

memória, raciocínio, julgamento, imaginação, pensamento e fala. É o modo como uma informação é trabalhada na mente humana. É uma experiência de conhecimento, diferente do sentir e do querer. Refere-se tanto ao cérebro quanto à mente humana. É interessante acrescentar ainda que o termo cognição foi usado por Platão e Aristóteles, há 2300 anos e ainda não é bem conhecido nos dias de hoje.

Cognição é a forma como o cérebro percebe, apreende, recorda e pensa sobre todas as informações captadas pelos cinco sentidos. Mais do que aquisição de conhecimentos e de experiências fundamentais para a adaptação ao meio em que vivemos, é a conversão do que é captado para o nosso modo de ser, para o nosso interior, para o nosso subconsciente. Faz parte de um processo em que o ser humano interage com os seus semelhantes e com o meio em que vive, sem perder a sua identidade existencial. É um processo de conhecimento que resulta da interação das informações do meio em que vivemos com o que já está arquivado na nossa memória. Muitos progressos vêm sendo feitos no entendimento dos mecanismos relacionados ao dano da memória. O álcool age no hipocampo e em outros circuitos cerebrais indispensáveis ao aprendizado.

Alterações, tanto na estrutura como no funcionamento do cérebro, foram observadas por meio de diferentes e avançados métodos de pesquisa que mostram que problemas de cognição ocorrem em 50 a 70% dos alcoólicos. A maioria dos alcoólicos está consciente em relação ao fato de que o álcool causa, no mínimo, problemas com a memória dos fatos recentes, a memória de curto prazo. Quando bebiam, facilmente esqueciam informações novas como o nome de pessoas ou seus endereços. Após uma bebedeira, ficavam frustrados pela ocasional inabilidade de lembrar-se de uma conversa ou do que ocorreu num evento, fenômeno esse conhecido como apagamento ou blackout. Havia dificuldade em guardar números de cabeça para uso imediato. Quando novas informações chegavam, elas eram apreendidas mas era preciso recordar e repetir para memorizá-las. Havia dificuldades no uso das funções cognitivas necessárias para resolver situações novas e não esperadas, para o raciocínio abstrato, para a solução de problemas, para julgar e avaliar as consequências do seu comportamento. Havia dificuldade em fixar novas e complexas informações visuais, dificuldades em reconhecer e lembrar-se de imagens visuais; dificuldade em aprender novos caminhos em meio a edifícios ou para resolver quebra-cabeças. Não era apenas um problema de memória mas algo muito mais complexo, um problema de cognição. Os problemas com a memória eram, portanto, parte de um problema maior e dá para entender a forma confusa e desgovernada do viver de um alcoólico na ativa.

Se as drogas de recreação fossem ferramentas, o álcool seria a marreta, pois poucas são as funções cognitivas ou comportamentais que escapam ao enorme impacto que o álcool produz sobre o sistema nervoso e há uma imensa diversidade de sintomas que podem seguir-se à ação deste único agente tóxico. Além de comprometer o equilíbrio, a coordenação motora, a tomada de decisões e diversas outras funções, o álcool produz danos à memória que começam depois da

ingestão de uma ou duas doses. Em certas circunstâncias, o álcool pode danificar ou bloquear completamente a habilidade de formar memórias, que é o chamado apagamento.

O álcool, primariamente, interfere na habilidade de formar memórias de longa duração, deixando intatas as já existentes e também na habilidade de manter uma nova informação ativa na memória a não ser por breve período de tempo. Na medida em que o consumo de álcool aumenta, aumenta também a magnitude dos danos à memória. Grandes quantidades de álcool, particularmente se consumidas rapidamente, podem levar ao blackout que é um período de perda de memória para eventos ocorridos enquanto a pessoa está bebendo. Esses blackouts também são mais frequentes em bebedores sociais do que se imaginava e causam grande perplexidade.

Técnicas de neuroimagem, como a topografia de emissão de pósitron e a ressonância magnética funcional, oferecem excelentes oportunidades para investigar o impacto de drogas, como o álcool, nas funções do cérebro.

O álcool também prejudica e altera o funcionamento de outras regiões do cérebro, que não às ligadas à memória e ao conhecimento. Altera o funcionamento do cerebelo e assim afeta a função motora e a coordenação muscular. Tem notável efeito inibidor do córtex cerebral alterando os processos ligados ao pensamento. Diminui o desempenho sexual ao deprimir os centros nervosos do hipotálamo. Tem efeito na excreção de urina pela via da inibição da secreção do hormônio antidiurético da glândula pituitária e daí o bebedor urinar profusamente durante a ingestão de álcool e ficar desidratado. Finalmente, deprime a respiração e os batimentos cardíacos ao inibir o funcionamento neuronal da medula espinhal.

As repercussões negativas da dependência do álcool sobre a cognição são bem conhecidas. Estudos têm sido feitos sobre quais são as funções cognitivas prejudicadas no alcoolismo e como a duração da abstinência se reflete nessas funções. E aí o que fica é que os déficits são de natureza difusa e as deficiências cognitivas permanecem ao longo do primeiro ano de abstinência. A boa notícia é que, ao longo da abstinência e após um ano, o organismo recupera as funções cognitivas, pelo menos, em grande parte. Lamentavelmente, uma pequena, mas significativa proporção de bebedores pesados pode desenvolver síndromes resultantes de uma devastação irreversível do sistema nervoso, como a síndrome de Wernicke-Korsakoff, em que o paciente fica incapaz de reter uma informação por mais de uns poucos segundos.

Ao longo da vida, novas células nervosas são criadas num processo chamado de neurogênese, e o álcool interferia nesse processo. Na fase de sobriedade, o processo fica ativo e explica o retorno das funções cognitivas, recuperação que também resulta no modo como o cérebro processa as informações de forma a compensar as deficiências usando funções mais sofisticadas para resolver tarefas de nível inferior.

Para se ter uma ideia da importância e da complexidade dos mecanismos envolvidos no processo de cognição, são realizados estudos de meta-análise sobre os resultados obtidos pela aplicação dos seguintes testes, aplicados a 12 domínios, em alcoólicos na ativa: quociente de inteligência, fluência verbal/linguagem, velocidade de processamento, memória ativa, atenção, solução de problemas/funções executivas, inibição/impulsividade, aprendizado verbal, memória verbal, aprendizado visual, memória visual e habilidades viso-espaciais. Sofrendo com o comprometimento de tantas e importantes funções, eles ainda eram tidos como sem vergonha por muita gente!

O hipocampo é a estrutura cerebral de maior importância na formação de memórias. Abaixo, temos uma representação anatômica da sua localização.

