

COMPORTAMENTO

Onde foi que eu deixei...

Q em nunca passou pela saia-justa de esquecer o nome de alguém ou o que ia dizer? Ou deixou em algum lugar um objeto pessoal (guarda-chuva, por exemplo)? Nomes, números, senhas, compromissos e outras informações bombardeiam o cérebro o tempo todo, cada vez mais. Cuidado, seu cérebro pode sofrer uma pane.

Naturalmente, o ser humano esquece 90% do que aprende, mas quando os "brancos" se tornam frequentes é sinal de que é preciso rever rotinas. Com exceção de lesões e doenças degenerativas, como o Alzheimer, a memória é prejudicada por estresse, depressão, sono insuficiente, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, pressão arterial alta e uso de medicamentos.

Em condições como essas, ocorrem falhas na memória porque as sinapses, conexões entre os neurônios, ficam inibidas, alteradas ou em número reduzido, explica o pesquisador

PARA LEMBRAR

- ▼ Faça uso de agenda e anote os compromissos diários de forma organizada.
- ▼ Guarde objetos sempre no mesmo lugar, de acordo com função e categoria.
- ▼ Para gravar números, faça associações verbais, como a data de aniversário, casamento etc.
- ▼ Evite fumo, drogas e álcool, que podem lesar partes do cérebro envolvidas no processo de memória.
- ▼ Pratique exercícios físicos. A atividade melhora a circulação sanguínea e, com isso, o cérebro fica mais irrigado e oxigenado.
- ▼ Durma bem. Uma boa noite de sono deixa o cérebro e a memória alertas.

fonte: livro *Deu Branco*, de Ana Alvarez

Iván Izquierdo, coordenador do Centro de Memória da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

A perda fisiológica de neurônios é algo que todos experimentam naturalmente ao longo da vida. Mas maus hábitos cotidianos aceleram ou po-

tencializam esse efeito. O estresse, por exemplo, é capaz de ativar uma enzima no cérebro, a quinase protéica C, que prejudica a memória de curto prazo e outras funções no córtex pré-frontal, área do cérebro envolvida em decisões, comprovou uma pesquisa da Escola Média de Yale, nos Estados Unidos.

– Nada é pior à memória que o estresse prolongado – ressalta Izquierdo.

Para esquecer menos, a pesquisadora Ana Alvarez, autora do livro *Deu Branco* (Editora Best-Seller), sugere disciplina, treino e relaxamento. Segundo ela, grande parte dos lapsos de memória é fruto de desatenção. Por isso, incluir na rotina o uso de agenda e organizar compromissos e objetos de maneira lógica previne esquecimentos do dia a dia. Outro bom artifício é exercitar o cérebro com coisas que exijam atenção e concentração, como mudar o trajeto habitual para o trabalho ou ler um bom livro.

– Se os músculos se fortalecem com exercícios físicos, o cérebro é fortalecido quando sai do automático. O exercício cerebral aumenta a neurogênese, sequência de eventos que leva à formação do sistema nervoso – ensina a psicóloga Carla Correia, especialista em Programação Neurolinguística.

COMO ANDA SUA MEMÓRIA?

Assinale em cada questão:

- S: Sempre
CF: Com frequência
AV: Às vezes
R: Raramente

Você esquece de...

- 1. Encontros marcados?
- 2. Pagar prestação na data certa?
- 3. Dar recados?
- 4. Tarefas assumidas há muito tempo?
- 5. Apagar a chama do fogão?
- 6. Aniversários de parentes?
- 7. Nomes de pessoas conhecidas ou de famosos?
- 8. Nomes de ruas?
- 9. Fatos recentes, como o que comeu no café da manhã?
- 10. Onde guardou os óculos ou a carteira?

É comum...

- 1. Chegar a um lugar e não saber o que deve fazer?
- 2. Ir ao supermercado e não lembrar o que ia comprar?
- 3. Repetir uma história ou uma piada?
- 4. Ter uma palavra na ponta da língua e não conseguir lembrar?
- 5. Esquecer o que estava falando no meio da conversa?
- 6. Pular detalhes importantes tornando a narrativa sem sentido?

Tem dificuldade para...

- 1. Aprender coisas novas, como regras de um jogo ou instruções de uso de um aparelho eletrônico ou internet?
- 2. Encontrar o caminho para ir a lugares desconhecidos?
- 3. Mudar caminhos habituais quando há trânsito ou desvios?
- 4. Retomar o que estava fazendo antes de ser interrompida?
- 5. Planejar os afazeres do dia, deixando tempo suficiente para tudo?
- 6. Entender os manuais de eletrodomésticos?

Se você respondeu:

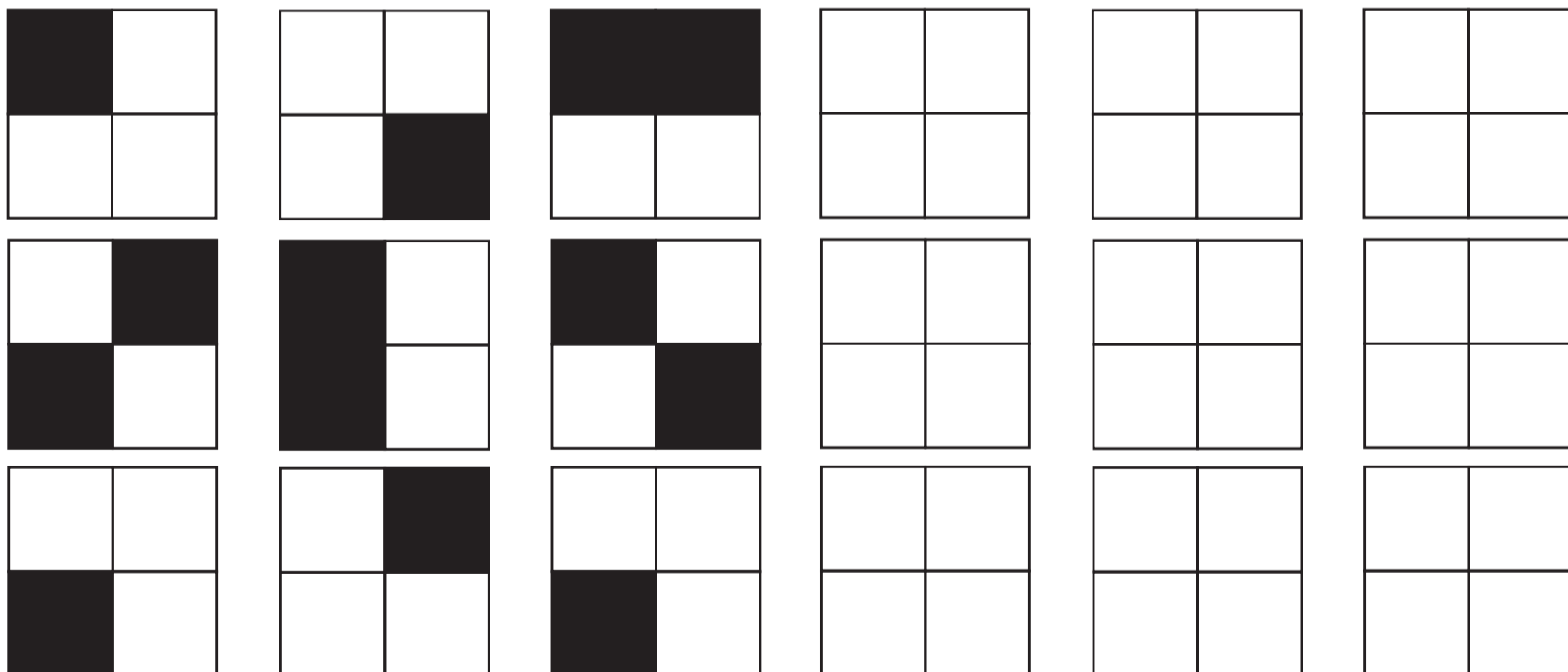
- ▼ **Raramente mais de 12 vezes:** sua memória está bem.
- ▼ **Às vezes em até 11 questões:** as falhas de memória podem provavelmente ser temporárias.
- ▼ **Com frequência mais de 12 vezes:** está na hora de começar a fazer exercícios para corpo e mente.
- ▼ **Sempre pelo menos 18 vezes:** é preciso buscar ajuda de um especialista.

TREINE SUA MEMÓRIA

1

Memória visual

Olhe para os quadros abaixo e memorize. Depois de alguns minutos de observação, esconda as figuras e tente reproduzi-las.



Vida Saudável

PIONEIRO

Edição: Roberta Guazzelli Rech (interina)

Textos: Nádya De Toni

Telefone: (54) 3218.1339 / 3218.1341
vida.saudavel@pioneiro.com

2

Organização

Estude a lista de palavras durante três minutos:

| | | |
|-------------|----------|------------|
| Abacate | Blusa | Banana |
| Corsa | Maçã | Fusca |
| Calça | Pera | Piracicaba |
| Serra Negra | Campinas | Pálio |
| Astra | Lenço | Aliança |
| Armário | Cinto | Pastel |

Depois, escreva num papel todos os itens que lembrar durante três minutos.

3

Atenção

Leia em voz alta os nomes das cores e não os das palavras:

Vermelho Azul Amarelo Rosa Preto
Laranja Verde Marrom Roxo Cinza
Azul Branco Vermelho Preto Lilás