



[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#)



10 SAÚDE

Memória: aprenda a preservar a sua

A memória é aquilo que nos caracteriza como indivíduos. Nossa forma de pensar, de agir, de planejar depende estritamente daquilo que sabemos, ou seja, daquilo de que lembramos. Arquivo da nossa vida, a memória guarda as informações que compõem a história do que cada um vivenciou e aprendeu. O filósofo Nietzsche observou que o ser humano se distingue dos outros animais essencialmente por ser o que tem uma ampla memória. Mas uma coisa é a capacidade de registrar, praticamente infinita no tempo de uma vida humana. Outra coisa é a capacidade de resgatar o que está arquivado.

Mas numa sociedade bombardeada por um volume enorme de informações, muita gente acha que deveria lembrar de muito mais coisas do que é possível e até pensa que tem falha de memória. Convém não associar memória a inteligência. Alguém pode ser muito inteligente e ter memória fraca. Ou ter baixo desempenho intelectual, mas assombrosa capacidade de memorizar, qualificados de "sábios idiotas", já que conseguem decorar uma enormidade de dados, mas são incapazes de interpretá-los e manipulá-los com criatividade.

Do nascimento com 100 bilhões de neurônios à adolescência, o cérebro destrói uma quantidade enorme de neurônios. Cobranças exageradas de desempenho da memória só causam angústia e preocupação. Podemos processar informações fora do organismo. É para isso que servem as bibliotecas e o computador. Motivação e interesse são essenciais para fazer registros. A dificuldade de registrar também pode ser menos uma falha de memória, mas falta de concentração ou atenção, como acontece com pessoas hiperativas. Há ainda o esquecimento causado por stress (devido à proximidade entre memória e emoção) ou causas orgânicas que afetam o raciocínio, como infecções no sistema nervoso central, tumores, alterações metabólicas e hormonais, carência de nutrientes e estados depressivos.








Todo mundo leva rasteiras da memória, o que faz parte da vida. Nos tempos modernos, os grandes avanços da Medicina, em especial da neurobiologia, possibilitam estudos mais aprofundados sobre o funcionamento do cérebro e os processos de senescência (envelhecimento cerebral com qualidade de vida) e senilidade (envelhecimento patológico, com doenças degenerativas). Há poucos anos, foi descrito o Mal de Alzheimer, diagnosticado com base em testes neuropsicológicos. Essa enfermidade provoca atrofia progressiva do cérebro e morte de células no hipocampo, dificultando a memória e o raciocínio a ponto do paciente não conseguir reconhecer os próprios familiares e tornar-se totalmente indiferente.

Esquecemos para poder pensar, esquecemos para não enlouquecer e para poder conviver e sobreviver, afirma o médico Ivan Izquierdo, especialista no assunto. Como sempre em saúde é melhor prevenir a remediar! Por isso aqui vão algumas orientações para a boa conservação da sua preciosa memória:



- Neurônios precisam de atividade. Quanto mais usamos a memória, mais a preservamos. Fugir da rotina mantém o cérebro ativo. Pessoas que passam dia após dia iguais, sem novos desafios, fazem com que o cérebro desacelere seu ritmo e até atrofe suas funções.
- Desafiar constantemente os neurônios é preciso, exigindo certo esforço por parte do cérebro.
- Quem é destro deve experimentar executar algumas tarefas manuais com a mão esquerda - e vice-versa para quem é canhoto.
- Para chegar aos mesmos lugares, é preferível fazer caminhos diferentes. Móveis e objetos podem ser mudados de lugar com frequência. Parte do dia pode ser dedicada a ter novas idéias. Deve-se procurar conhecer lugares e pessoas diferentes e ler livros de áreas diferentes da sua especialidade profissional. É bom tentar fazer cálculos "de cabeça", ajudar os mais jovens nas lições de casa, aprender novas línguas e fazer palavras cruzadas. A técnica de repetição e associação facilita o registro e a recuperação posterior das lembranças.
- Alguns especialistas aconselham a manter um diário – ou um blog, espécie de diário publicado na Internet. Organizar os álbuns de fotografia é outra tarefa que contribui para manter vivas as lembranças. Escrever e usar agenda também são hábitos recomendados.
- No dia a dia, fazer uma retrospectiva do dia, relembando fatos em detalhes. Também vale tentar observar os fatos de outro ponto de vista, como se você fosse a pessoa envolvida ou estivesse na pele de outra pessoa.
- Antes de dormir, guarde algum objeto do qual você precisará no dia seguinte em um lugar diferente do habitual, fazendo um "quadro mental" de onde ele está e concentrando-se nessa imagem. Ao despertar, você deverá lembrar-se de onde está o objeto.
- Hábitos saudáveis constituem a base para um bom funcionamento cerebral: alimentação equilibrada e balanceada, com pouca gordura, já que ela aumenta a quantidade de radicais livres, influyendo na degeneração dos neurônios; não fumar nem beber álcool; praticar exercícios físicos moderados, que aumentam a circulação sanguínea cerebral; exercitar o relaxamento mental, como ioga, meditação, tai chi chuan.
- Exercícios mentais e uma vida cultural ativa contribuem para manter a boa memória: leitura de bons livros, aprendizado de coisas novas, ida ao cinema e ao teatro, ler jornais e revistas, assistir a bons programas de televisão e a filmes de boa qualidade, sempre procurando analisar, interpretar e compreender o que lê, ouve e vê, estimulando o raciocínio. Não deixar de ser produtivo mesmo após a aposentadoria, mantendo alguma atividade laboriosa ou voluntária, bem como trabalhos manuais.
- O esquecimento, muitas vezes, é também uma função ativa e não passiva do cérebro, que emprega o critério seletivo da memória de acordo com as prioridades. Nesse sentido, é igualmente importante desenvolver a capacidade de esquecer fatos e informações irrelevantes, já que a assimilação dos fatos se dá de acordo com a atenção que o ser humano dispensa a eles.

MEMÓRIA EM FORMA

Dica sobre como manter


| | |
|---|--|
|  | Lê muito. Cada palavra lida aclona muitas memórias, entre elas a verbal, a visual e imagens. Quem não pode ler, ou porque não sabe ou porque perdeu a visão, pode ouvir o texto lido |
|  | Vá ao cinema e ao teatro. Ouça música |
|  | Converse com amigos |
|  | Não acredite em cursos e métodos milagrosos para melhorar sua memória. As lembranças se moldam e se associam de maneiras diferentes em cada um. Não há um sistema de memorização. Há sistemas, um para cada pessoa |
|  | Drogas, nem pensar. Elas literalmente fritam seus neurônios |
|  | Tudo o que mantém seu cérebro em forma também ajuda sua memória. Evite cigarros e comida gordurosa – para que as artérias cerebrais não sejam obstruídas |
|  | Faça exercícios físicos, que além de ajudar a circulação, reduzem o estresse, que prejudica a capacidade de concentração |

Saiba mais:

-  *Questões sobre a memória e A arte de esquecer*, de Ivan Izquierdo
-  *Deu branco e Cuide de sua memória*, de Ana Alvarez

[Indique esta Matéria](#) | [Comente esta Matéria](#)

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#)

 [Página anterior](#)

 [Imprimir](#)

 [Salvar](#)