



Você se Lembra?

A memória é um banco de dados fundamental para realizarmos atividades básicas diárias. Veja como turbiná-la

TEXTO E ENTREVISTAS VITOR MANFIO/COLABORADOR

Sabe o seu aniversário de 2009? E aquele jogo emocionante vencido pelo seu time? Ou, então, a letra da sua música preferida, que você canta todas as estrofes sem errar uma vírgula? Para que você se lembre de tudo isso, seu organismo passa por um processo complexo que envolve várias regiões cerebrais, além de outras áreas.

Sem essa capacidade, provavelmente, a vida humana não teria evoluído ao longo da história, já que é por meio dela que nos lembramos das coisas positivas e negativas. “Por ser uma faculdade cognitiva essencial, sem ela não teríamos a capacidade de tirar proveito das vivências; estaríamos fadados a cometer sempre os mesmos erros e jamais aprender com eles. Isso comprometeria a nossa integridade física e sobrevivência”, ressalta a especialista em neurolinguística Junia Bretas.

Como funciona?

Apesar de a memória ser executada, em maior parte, no cérebro, outras regiões também desempenham papel fundamental no processamento e armazenamento das informações. “É um conjunto de capacidades mentais que depende de vários sistemas e reações químicas, sem um lugar específico”, explica o neurologista Ricardo Krause. O especialista frisa que, na verdade, há uma interação entre todo o encéfalo, composto por três estruturas: o cérebro, o cerebelo e o tronco encefálico.

Além disso, o neurocientista Fernando Gomes esclarece que há duas regiões cerebrais diretamente ligadas à memória: os lobos frontais (relacionados à atenção) e os hipocampus (onde se localizam os lobos temporais, responsáveis pela fixação da memória). “As experiências modificam fisicamente as estruturas sinápticas dos neurônios recrutados. Contudo, todo o sistema nervoso tem a capacidade de memorizar eventos, cada um com sua importância”, complementa.

Diferentes funções

A memória pode ser subdividida, levando em consideração a região responsável, a duração e o nível de consciência. Isto é, dependendo da ocasião e da importância do fato, o armazenamento irá variar, já que o encéfalo identifica o que é relevante e, de certo modo, descarta o resto. O neurologista Ricardo Krause descreve os exemplos citados como:

• **Memória episódica:** “responsável pelas experiências pessoais em um determinado lugar

e tempo. A região do lobo temporal medial e as estruturas do hipocampo são as áreas do encéfalo envolvidas nesse caso”, explica. Um exemplo é lembrar do jantar em um restaurante e saber quando ocorreu.

• **Memória semântica:** “é o nosso ‘arquivo pessoal’ para armazenar conceitos ou fatos, que não estão relacionados com a nossa experiência pessoal. As áreas do encéfalo ligadas são a porção inferior e lateral do lobo temporal”, relata. Refere-se geralmente ao conhecimento comum, como saber o nome da atual presidente da república.

• **Memória de trabalho:** “tem como principal área responsável pela sua execução a região do córtex pré-frontal. São informações rapidamente descartáveis”, frisa. Isso ocorre, por exemplo, com um número de telefone. O processo é dividido em três partes: 1) capacidade de guardá-lo após ler ou ouvir por alguns segundos; 2) memorizar o número até o momento de discar; e 3) após ligarmos, descartá-lo da nossa memória.

• **Memória de procedimento:** “ligada à capacidade de o indivíduo aprender habilidades que posteriormente serão usadas de forma ‘automática’ e inconsciente. Nesse caso, as regiões são a área motora suplementar, os gânglios da base e o cerebelo”, cita. Você executa algumas atividades relacionadas a essa memória e nem percebe, como andar de bicicleta, trocar a marcha do automóvel ou tocar um instrumento musical.

• **Memória declarativa ou explícita:** Ricardo Krause afirma que é a “função de armazenar e recordar fatos e acontecimentos de forma consciente, tais como a memória episódica e a semântica.”

• **Memória não declarativa:** Segundo o especialista, é “aprendida de forma condicionada, como a de procedimento. Essa memória, geralmente, só é reconhecida ao ser aferida pelo desempenho do indivíduo.”

“Por ser uma faculdade cognitiva essencial, sem a memória não teríamos a capacidade de tirar proveito das vivências; estaríamos fadados a cometer sempre os mesmos erros e jamais aprender com eles.”

Junia Bretas, especialista em neurolinguística

DICAS

Mais memória!

Veja como aumentar a capacidade do seu “banco de informações”.

1 Cuide de você!

Ao realizar corretamente as funções básicas (comer e dormir), cria-se uma base para uma boa capacidade mental. Além disso, há uma menor chance de apresentar o quadro de estresse, que é um dos vilões da memória.

2 Faça anotações!

“Quando executadas manualmente, em um bloco de papel, o processo de memorização do cérebro é ajudado. Esquemas, desenhos e ilustrações personalizadas tendem a acionar vias neurais já existentes, o que potencializa a fixação dos dados”, explica o neurocientista Fernando Gomes.

3 Busque a ajuda da tecnologia.

Com tantas ferramentas disponíveis, ela pode dar uma ajudinha na hora de lembrar de algumas coisas, mas sempre com cautela. “O apoio excessivo nesses dispositivos pode deixar o cérebro mal acostumado, de tal forma que as pessoas passem a não se esforçarem para armazenar informações”, ressalta o neurologista Fabricio Ferreira.

4 Crie uma lista de compras.

Quando for a um supermercado, anote tudo o que precisa comprar em um papel e memorize. Contudo, deixe-a no bolso e confira os itens no final, antes de passar pelo caixa.

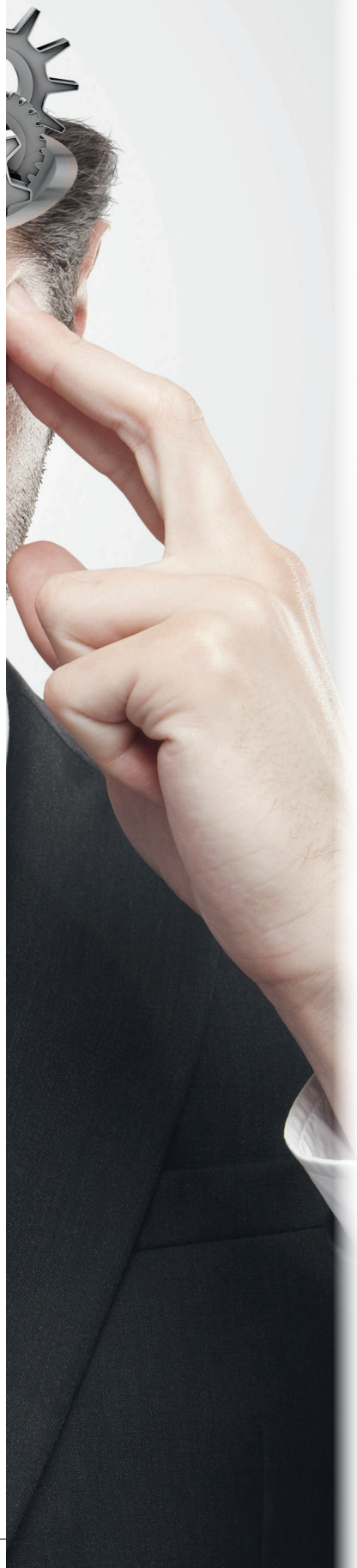
5 Controle as emoções.

“O estresse, por exemplo, pode influenciar na nossa capacidade de memorizar e aprender. Por isso, nos dias atuais, é importante ter autogestão e autocontrole”, aponta a especialista em programação neurolinguística Junia Bretas.

6 Tire o pé do acelerador!

Viver o tempo todo ligado e voltado apenas ao trabalho pode gerar um cansaço exagerado. Com isso, torna-se mais complicado guardar algumas informações. Então, separe um tempinho para o lazer também, ok?





7 Não abuse dos remédios.

“Medicamentos com potencial sedativo, principalmente benzodiazepínicos, são extremamente prejudiciais para a memória”, explica o neurologista Fabricio Ferreira.

8 Coloque o cérebro para trabalhar!

Independentemente da idade, invista em jogos e atividades estimulantes. Junia indica que, dessa forma, é possível “deixar de lado a atrofia do órgão e ter mais memória”.

9 Melhorar certos hábitos também é fundamental para qualificar a memória.

“A pessoa pode realizar leitura qualitativa e quantitativa, fazer uso de agendas, evitar iluminação excessiva à noite e cochilos durante o dia”, elenca Fabricio.

10 Faça associações!

Para gravarmos algo mais facilmente, nada melhor do que relacioná-lo com o que já existe. “O nosso cérebro aprende e apreende informações de forma mais eficiente por meio de ideias associativas”, descreve a especialista em programação neurolinguística Junia Bretas.

11 Se necessário, repita!

Ao executar a mesma função várias vezes, nosso cérebro consegue reter melhor as mensagens que chegam até ele.

12 Imagine a cena completa.

Por exemplo, quando você está no quarto e vai buscar a chave na cozinha. Contudo, ao chegar lá, não lembra o que iria fazer. Então volta ao quarto para repetir... Lembra, mas esquece novamente. O segredo para evitar tal situação é pensar em tudo que envolve: o local, o posicionamento da chave e perto de qual objeto está.

CONSULTORIAS Fabricio Ferreira de Oliveira, doutor em neurologia/neurociências pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em São Paulo (SP); Fernando Gomes Pinto, neurocientista; Junia Bretas, especialista em programação neurolinguística; Ricardo Krause, neurologista no Instituto de Neurologia de Curitiba (PR), chefe do Setor de Demências e de outros Distúrbios da Cognição e do Comportamento (SEDDICC) e coordenador do Ambulatório de Desordens da Memória e do Comportamento (Amedec).

RECEITAS CASEIRAS

Quando você está na rua e lembra-se de algo que tem para fazer, mas não há papel para anotar e acabou a bateria do celular, a ansiedade pode dar as caras.

Nessas situações complicadas, algumas pessoas se utilizam da arte do improvisado para se lembrarem depois do que precisam.

Dentre as técnicas utilizadas, estão aquele rabisco de caneta na mão ou a linha amarrada no dedo. Mas será que esses recursos realmente funcionam? “Essas atitudes, de fato, ajudam a não esquecer de algo muito importante para ser realizado naquele dia. É como se fosse um despertador primitivo”, explica o neurocientista Fernando Gomes. Apesar de contribuir para muitas pessoas, cada uma deve analisar se é eficaz ou não. Além disso, não se pode transformar essas atividades em muleta e depender delas a todo momento.