

Cérebro e mente

NOTÍCIAS FOTOS VÍDEOS

# Sua memória não é ruim: cientistas ensinam a guardar o que é importante 5

Fernando Cymbaluk  
Do UOL, em São Paulo 31/08/2017 | 04h00

f
🐦
📌
in
✉
🖨 Imprimir
🗑 Comunicar erro

Getty Images



Ao acordar, você lembra quem você é. Lembra também de se arrumar, de sair para trabalhar, dos problemas para resolver, do curso que está fazendo, do plano para as próximas férias, de responder mensagens no celular. Mas quando você tenta explicar aquele tema da aula, esquece as palavras que o professor usou.

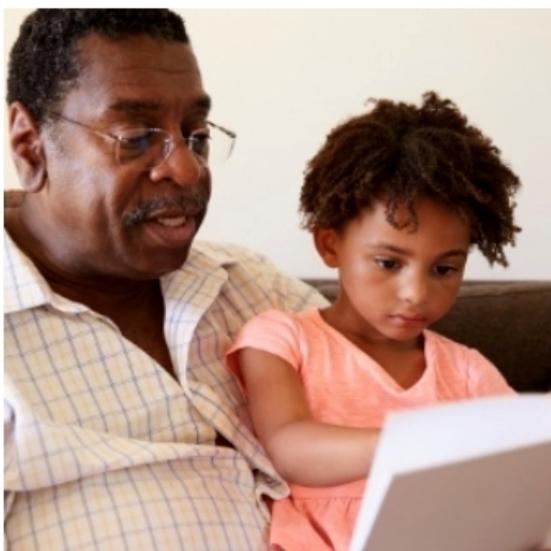
"Estou com problema de memória". Essa costuma ser a conclusão. Mas será mesmo? "As pessoas só lembram que a memória existe quando ela falha. Aí querem melhorar a memória. Mas não percebem o quanto ela é fantástica", diz Lilian Milnitsky Stein, professora titular do programa de pós-graduação em psicologia da PUC-RS.

Todas as tarefas imaginadas acima dependem da memória. **E as falhas? São normais.** "Queixas de memória advêm de expectativa irrealista e injusta de como a memória deve funcionar. Injusta porque não leva em consideração o que ela faz. E irrealista porque o esquecimento faz parte do processo normal de funcionamento", afirma Stein.

É difícil exigir um funcionamento ideal da memória se pensarmos quão complexa ela é. "É uma enorme quantidade de neurônios colocados para funcionar, que se comunicam transmitindo informações um para o outro através das sinapses", explica Ivan Izquierdo, do Instituto do Cérebro da PUC-RS.

## Como ajudar o cérebro a não apagar o que não deve

Getty Images



### Leitura é exercício fundamental

A leitura é uma forma excepcional de colocar a memória para funcionar. A cada letra que lemos, nosso cérebro realiza, em milésimos de segundo, uma varredura de todas as palavras que conhecemos com aquela letra. O mesmo processo vai se repetindo letra por letra, até entendermos a palavra. "É um esforço intelectual sem par. Não há nada que faça mais uso da memória", diz Izquierdo. Segundo ele, é fundamental ler para exercitar as sinapses cerebrais. "Quanto mais ler,

melhor. Boa leitura, de algo que seja interessante, é o mais indicado. Mas ler qualquer coisa já é útil", afirma o neurologista.

Getty Images



### Puxar na memória

Testar a memória ajuda a encontrar os caminhos da informação no cérebro. Lilian Stein dá como exemplo um estudo que começava com os participantes lendo um texto. Metade do grupo pôde reler. Para a outra metade, foi permitido apenas usar uma folha de papel em branco para que escrevessem o que tinham acabado de ler. Uma prova foi aplicada uma semana depois. Quem se saiu melhor? Foi o grupo que tinha puxado pela memória as informações para escrever

no papel. O exercício consiste em lembrar informações de cabeça.

Getty Images



## É preciso prestar atenção

Fica difícil fixar aquilo que o professor falou no curso se ao mesmo tempo você estava respondendo mensagens no WhatsApp ou divagando. Já quando nosso holofote da atenção está focado na informação que queremos guardar, usamos todos os recursos cerebrais para memorizar. "Quanto mais você presta atenção em algo, mais chance tem de lembrar da informação", diz Lilian Stein. Segundo ela, a falta de atenção pode diminuir a capacidade de memorização.

Getty Images



## Fazer associações ajuda a fixar informações

Para fixar informações na memória, outra dica é fazer associações de novas informações com coisas que você já conhece ou já vivenciou. "Pegando a informação e juntando com coisas já vivenciadas se está trabalhando a informação na memória", explica Lilian Stein. É muito mais proveitosa uma conversa em que interagimos, lembramos de fatos, fazemos comparações. "Qual a chance de trabalhar e testar uma informação

que está sendo trocada numa conversa quando se está mexendo no celular e nem olhando para a interlocutor?"

Getty Images



## Cuidado com o estresse e o cansaço

Ter um problema para resolver pode até ajudar a exercitar nosso cérebro. Pensamos bastante nele e buscamos estratégias de resolução, deixando a memória mais viva. "Mas muita angústia diminui a evocação da memória", diz Izquierdo. Para o neurologista, a depressão, o estresse e a ansiedade intensa são grandes inimigos da memória. "A via nervosa estimulada em excesso prejudica o sistema da memória."

Getty Images



## Exercícios físicos turbinam

Praticar exercícios pode ser uma forma de melhorar o funcionamento de nossas células cerebrais. "O exercício físico melhora a circulação sanguínea no resto do organismo, e no cérebro também", diz Izquierdo. Segundo o neurologista, a ciência já sugere uma segunda função dos exercícios. "Há substâncias liberadas pelos músculos que melhoram a atividade cerebral. Para ajudar esse mecanismo todo, é importante ter uma alimentação balanceada, que reponha as

substâncias fundamentais para o corpo e para os neurônios."

Getty Images



## Será que preciso de técnicas mnemônicas?

Existem técnicas de memorização que podem ser úteis para lembrar coisas específicas. Elas costumam funcionar a partir da associação entre sons, letras e imagens. "A repetição favorece a gravação na memória", diz Izquierdo. "Com esses testes, se consegue uma maior capacidade de lembrar listas de palavras. Mas para que serve? Nossa memória faz coisas mais complexas do que isso", questiona Stein. O uso dessas técnicas também exigem

aprendizado. "Não sei o quanto esse esforço vale a pena", completa a pesquisadora.