

MEMÓRIA COM AFETO

Autora do livro “Neurociência e Educação” diz que o cérebro registra melhor as informações quando elas têm algum significado ou propósito. Descoberta dá nova direção ao tratamento de doenças como Alzheimer



Elen Valereto
elen.valereto@diariodaregiao.com.br



Não basta dar exercícios mecânicos para idosos, como palavras cruzadas. Para ativar o cérebro, as atividades precisam ter algum propósito, que fortaleçam algum vínculo afetivo, que haja uma emoção envolvida

Ter boa memória não é ganhar na loteria, mas uma questão de soma de fatores que proporcionam melhor desempenho. Uma boa noite de sono, por exemplo, evita que o cansaço condicione a perdas de atenção e, conseqüentemente, impeça o cérebro de registrar efetivamente fatos ou ações.

Da mesma forma, o estresse é um inimigo da memória. Por isso, o desafio tem sido minimizar esses efeitos e explorar melhor nosso cérebro e sua forma de contenção de informações.

Uma das alternativas é exercitar-se fisicamente, dizem os especialistas, o que é detalhado pelo biólogo molecular norte-americano John Medina em seu livro “Aumente o poder de seu cérebro” (ed. Sextante). Ele informa, primeiramente, que a espécie humana não está habituada a ficar em uma mesa durante oito horas por dia. O motivo está na perspectiva evolucionista.

“O cérebro desenvolveu-se enquanto caminhávamos quase 20 quilômetros por dia. Esse órgão continua a ansiar por esse tipo de experiência, sobretudo quando se trata de um grupo sedentário. As pessoas que fazem exercícios superam aquelas que se entregam no sofá. Elas apresentam um melhor desempenho em termos de memória a longo prazo, raciocínio, atenção e tarefas de resolução de problemas”, diz um trecho do livro.

Outra saída é meditar para atingir um estado de consciência corporal e emocional, conseguir, afinal, a tranquilidade, que vai contra os níveis de estresse, afirma a neuropsicóloga e pesquisadora Regina Migliori, autora do recém-lançado livro “Neurociência e Educação” (ed. Brasil Sustentável).

Em entrevista à Bem-Estar, ela defende que, apesar disso, a memória não possui um campo específico para ser estimulada e que é necessário um propósito e querer aprender algo para que nosso campo de armazenamento no cérebro

seja realmente ativado. E mais: o cérebro também deleta tudo da memória que não nos será útil.

Revista Bem-Estar – De que forma podemos explorar mais o potencial de nosso cérebro?

Regina Migliori – Nos últimos 20 anos, todas as neurociências apontaram diferentes formas de desenvolver essas nossas potencialidades, como na escola, nos ambientes de trabalho e esportivo. No treinamento dos atletas, por exemplo, há toda uma área específica para treinar os níveis de atenção, percepção de cada aspecto da musculatura, por exemplo. Muito se fala de processos específicos do nosso cérebro e para nossas inteligências, mas isso tem um espectro muito mais amplo. Mas as práticas de meditação, por exemplo, melhoram os nossos níveis de consciência e de responsabilidade.

Bem-Estar – Quais são as áreas responsáveis pela memória? Como elas funcionam?

Regina – O que se tem de mais recente não é mais uma visão do cérebro fragmentada. O cérebro que vemos hoje, através de exames de imagem, nos mos-

tra que ele trabalha de forma sistemática, com áreas diferentes envolvidas em um mesmo processamento. Isso é visível nos processos de reabilitação, como, após um acidente de moto, em que há uma migração das redes avariadas para outro lugar. Temos uma visão nova.

Bem-Estar – Como podemos compreender isso?

Regina – Conhecemos a memória de longo e curto prazos. É como um conceito operacional: o campo de memória é o sistema que consegue incorporar o que já temos de experiências anteriores com as novas que chegam. Isso nos permite agir. É importante compreender que memória reúne todas as informações para tomarmos uma decisão de ação.

Bem-Estar – Um exemplo seria...

Regina – Vamos discar um número de telefone. Sabemos como o telefone funciona. O número e assunto do telefonema, porém, são novos, mas estão sendo acessados registros antigos e novos. Desta memória operacional, algumas vezes, vamos simplesmente deletar, como já esquecer esse novo contato, apenas reterendo-o por alguns segundos. É o que precisamos para viver, para o nosso coti-

diano. Reter por alguns segundos um conjunto de ações necessárias para o momento.

Bem-Estar – O estímulo é importante?

Regina – A Doença de Alzheimer acontece porque uma proteína, que se transforma por alguma razão ainda desconhecida, acaba se acumulando no neurônio e matando-o. O acúmulo da proteína mata algumas áreas que vão deixando de funcionar, como o acesso à memória. Hoje tem uma série de informações sobre o que se pode tentar fazer para deter o avanço da doença em relação à memória. Mas isso não está relacionado à exercitação do cérebro.

Bem-Estar – Mas como isso pode ser feito, então?

Regina – A memória somente é registrada quando emocionalmente relevante. Isso é, o que dá relevância; caso contrário, não basta. Não basta dar exercícios mecânicos para idosos, como palavras cruzadas, por exemplo. Para ativar bastante o cérebro e para que tenha densidade para deter o avanço desse proteína, as atividades precisam ter algum propósito, que fortaleçam algum vínculo afetivo, que haja uma emoção envolvida. Uma coisa é fazer um bordado por fazer, para manter a mente ocupada, outro é com uma finalidade maior para presentear alguém querido. A mesma coisa é o que acontece na educação. A famosa “decoreba” é uma atividade mecânica apenas para a “sobrevivência” em uma prova, não tem significado, não se aprende, apenas reproduz.

Bem-Estar – A aprendizagem e a memorização são parte de um mesmo processo?

Regina – A aprendizagem é a retenção de informação com memorização com objetivos. É diferente de decorar. É saber aquilo para aplicar na prática, pois é feito com o propósito de aprender. A aprendizagem tem um impacto no comportamento e na ação e realmente tem um reflexo significativo de pensar, agir, relacionar como os demais. É preciso transformar a informação retida ou memorizada. Se só reter, pode apagar, como um arquivo.

Atitudes saudáveis para seu cérebro

- Atitudes saudáveis para seu cérebro
- 1 - Cuide bem da saúde física
- 2 - Identifique e cultive seus prazeres
- 3 - Ouça suas emoções

- 4 - Sorria e busque felicidade
- 5 - Saiba a diferença entre tristeza e depressão
- 6 - Tenha uma atitude positiva
- 7 - Tire proveito do estresse agudo
- 8 - Aprenda a lidar com a

- ansiedade
- 9 - Combata o estresse crônico
- 10 - Faça exercícios físicos regularmente
- 11 - Durma bem e bastante
- 12 - Eduque-se e assuma

- responsabilidades
- 13 - Cultive seus relacionamentos
- 14 - Busque e ofereça carinho
- 15 - Encontre um propósito de vida ■

Fonte: Fique de bem com seu cérebro (ed. Sextante), de Suzana Herculano-Houzel