

VIVA MELHOR

HÁBITOS QUE ESTIMULAM A

MEMÓRIA

◆ Tua Saúde ◆



Imagem: Krakenimages.com / Adobe Stock

Algumas formas de melhorar a memória são utilizar técnicas que facilitam o acesso a ela e aumentam o número de conexões feitas pelo cérebro, como aprender sempre algo novo, fazer jogos para a memória, praticar exercícios físicos e dormir bem, por exemplo, o que ajuda a facilitar a aprendizagem e a aumentar o rendimento nos estudos e no trabalho.

A falta de memória ou dificuldade para memorizar informações pode surgir devido a estresse, ansiedade, falta de vitamina B12 ou por dormir pouco, por exemplo, e afetar jovens ou adultos, mas também pode ocorrer devido à alterações neurológicas, como o mal de Alzheimer, principalmente em idosos.

As técnicas para melhorar a memória podem ajudar a estimular e manter o cérebro ativo, no entanto, é recomendado consultar o neurologista para avaliar a causa da falta de memória, especialmente quando é frequente ou acompanhada de outros sintomas, como ter alterações de humor, esquecer palavras ou dificuldade para as atividades do dia a dia, por exemplo. As principais formas para ajudar a melhorar a memória seguem abaixo.

APRENDER SEMPRE ALGO NOVO

Buscar sempre aprender algo novo é estimular o cérebro a fazer novas conexões entre os neurônios e a aprender novas formas de pensar e raciocinar. O ideal é se engajar em uma atividade que você não domina para sair da zona de conforto e trazer novos estímulos para a mente. Iniciar um processo longo como aprender a tocar um instrumento ou a falar uma nova língua é uma boa forma de estimular o cérebro, pois é possível iniciar em níveis mais fáceis que vão

progredindo à medida que o cérebro desenvolve as novas habilidades.

FAZER JOGOS PARA A MEMÓRIA

Jogos como palavras cruzadas ou *sudoku*, por exemplo, são ótimas formas de manter o cérebro ativo e melhorar a memória e a concentração. Alguns estudos mostraram que quinze minutos de jogos para a memória por dia, durante cinco dias da semana, ajudaram a melhorar a memória recente, a concentração e a capacidade de resolver problemas. Além disso, esses jogos ajudaram a reduzir o risco de demência em adultos.

FAZER ANOTAÇÕES

Fazer anotações enquanto se está em uma aula, reunião ou palestra aumenta a capacidade de nossa memória por ajudar a fixar a informação na mente.

RELEMBRAR

Relembrar é uma das ferramentas mais importantes para estimular a memória, pois ativa a capacidade de ensinar a si mesmo algo novo e de estar sempre em contato com a nova informação. Ouvir algo, escrever e reler automaticamente enquanto escreve aumenta o número de vezes que o cérebro recebe aquela informação, facilitando a aprendizagem e fixação.

RELER A INFORMAÇÃO COM FREQUÊNCIA

Para aprender algo novo mais facilmente é necessário reler a informação com frequência ou treinar novamente, no caso de habilidades físicas ou manuais, como aprender a tocar um instrumento, desenhar ou pintar. Isso acontece porque estudar

um tema novo apenas na véspera da prova ou acessar informações apenas uma vez faz com que o cérebro logo interprete a informação como irrelevante, descartando-a rapidamente da memória a longo prazo. Isso desestimula a memória e diminui a capacidade de aprendizagem, pois tudo que é novo entra e sai rapidamente do cérebro.

FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS

Fazer exercícios físicos com frequência, especialmente atividades aeróbicas como caminhar, nadar ou correr, aumenta a oxigenação do cérebro e previne doenças que afetam a saúde do sistema nervoso, como diabetes e pressão alta. Além disso, os exercícios físicos diminuem o estresse e aumentam a produção de fatores de crescimento que estimulam a produção de novas conexões entre os neurônios, fazendo o acesso à memória ser mais rápido e fácil. Os exercícios físicos também ajudam a manter o peso adequado, pois a obesidade ou o sobrepeso podem causar resistência à insulina e inflamação no corpo, o que pode prejudicar a memória.

DORMIR BEM

A maior parte dos adultos precisa de pelo menos sete a nove horas de sono para descansar adequadamente e recuperar todas as funções do sistema nervoso. Dormir pouco provoca diminuição da memória, da criatividade, da capacidade crítica e da habilidade de solucionar problemas. É durante as fases mais profundas do sono que substâncias tóxicas são eliminadas do cérebro e que a memória de longo prazo é fixada e consolidada, o que faz com que pequenos cochilos ou sonos interrompidos com frequência sejam prejudiciais para ter uma boa memória. ●