

# Formas de preservar a memória

Estilo de vida e rotina pesada afetam o funcionamento do nosso cérebro e comprometem seu desempenho

TANIA RAUBER  
DA REDAÇÃO

A expectativa de vida do brasileiro é 73 anos, o equivalente a 26.645 dias e 639.480 horas. Tempo que para muitos é pouco diante de tantas tarefas a serem desempenhadas, seja no trabalho, em casa, nos estudos, na companhia da família ou dos amigos.

Neurocirurgião Bruno Regis Prado Silveira destaca que o ser humano tem tendência de sobrecarregar a rotina com uma diversidade de atividades. Isso ocorre devido a capacidade do organismo em suportar muitas tarefas ao mesmo tempo.

O problema, segundo o especialista, é que as pessoas não percebem que, em meio a agitada rotina, também sofrem uma sobrecarga subliminar, seja pela sensação de insegurança, pressão no trânsito, e muitas outras situações corriqueiras.

Quando frequentes e em excesso, além do físico, elas causam também um desgaste mental, cujos sintomas mais comuns são cansaço exagerado, estresse, perda de memória, sono, desatenção, dentre outros. Em algumas situações, podem afetar até mesmo o sistema imunológico da pessoa, responsável pela proteção dos órgãos.

Isso ocorre porque, tanto o sistema psicológico, quanto imunológico são responsáveis pelo relacionamento do organismo com o mundo externo. Quando um não funciona bem, o outro também é afetado. Quando passamos por fortes emoções ficamos mais suscetíveis a resfriados e

inflamações, por exemplo". Para evitar este desequilíbrio é preciso cuidar tanto do corpo quanto da mente. A prática de atividades físicas, por exemplo, não previne somente as pessoas contra doenças do coração, obesidade, diabetes, hipertensão. Ela é fundamental para o bem estar e a saúde emocional.

O especialista detalha que, ao exercitar-se, o coração bate mais rápido, bombando o sangue e levando nutrientes e oxigênio para todo o corpo. Assim, o organismo passa a funcionar melhor. "Quando frequente a liberação de hormônios também é acelerada, causando boas sensações nas pessoas. Por isso sentimos falta da atividade física com o passar do tempo".

Dedicar tempo para lazer é outro cuidado indispensável. Silveira acrescenta que, assim como o exercício físico, atividades que proporcionam prazer melhoram a liberação de endorfina, substância natural produzida pelo cérebro que regula as emoções, ajudando a relaxar e gerando bem estar e prazer. "É preciso elencar prioridades na organização do tempo. Atividades físicas e de lazer devem ser priorizadas".

Deixar a cabeça longe dos problemas é uma das propostas do método Supera, que oferece aulas de ginástica para o cérebro em Cuiabá. Além de relaxar, os exercícios buscam potencializar a capacidade cognitiva aumentando a criatividade, concentração, foco, raciocínio lógico, segurança, autoestima, disciplina e coordenação motora.

Especialista em gestão de pessoas e neuropsicologia Alessandra Trentino destaca que, atualmente, as pessoas vivem a maior parte do tempo no automático. Isso ocorre ao escovar os dentes, tomar café, dirigir para o trabalho, ouvir música. "Isso é perceptível quando, por exemplo, você esquece onde deixou a chave, se fechou a porta de casa, se acionou alarme do carro".

Para que isso não aconteça é preciso estimular o cérebro com coisas novas e tirá-lo desta zona de conforto. "A rotina é veneno para o cérebro. Com o passar do tempo nossos



Aos 78 anos, Denilda Castiglioni garante "É preciso desenvolver o cérebro para que ele não atrofie"

neurônios vão morrendo, por isso precisamos exercitá-lo".

Escovar os dentes ao contrário, dormir com a cabeça do outro lado cama, tomar banho de olhos fechados, comer com a mão contrária, andar de costas ou de lado, provar novos temperos, ouvir músicas diferentes, são alguns exercícios que conseguem estimular as células nervosas e tirar o cérebro do automático.

Tabeliã Otília Molina, 65, participa de aulas de ginástica para o cérebro há 2 anos. Ela conta que foi uma maneira que encontrou para sair do comodismo. "Com o passar do tempo vamos ficando acomodados, parece que o cérebro vai enferrujando. Depois que comecei a fazer as aulas fiquei mais atenta, ligada nas coisas, além de melhorar minha auto estima".

Alessandra Trentini destaca que, em alguns casos os exercícios estimulam até mesmo a regeneração de algumas regiões do cérebro. "Nosso cérebro tem capacidade de se regenerar, isso é possível com estímulos para que ele volte a desenvolver as mesmas atividades".

Foi o que aconteceu com a professora aposentada Denilda Castiglioni, 78. Após consulta com fonoaudióloga ela descobriu que estava com perda auditiva em um dos ouvidos. Uma das recomendações da médica foi a ginástica para o cérebro. Em poucos meses Denilda já sentiu bons resultados. "É preciso desenvolver o cérebro para que ele não atrofie. Eu não quero parar, por isso estou exercitando e me sinto muito mais atenta e disposta".



Marcus Vaillant

Alessandra Trentini, da Supera, destaca que "a rotina é veneno para o cérebro"

Otília Molina, 65, participa de aulas de ginástica para o cérebro há 2 anos



É possível melhorar o desempenho do cérebro com mudanças e atitudes simples

