

TURBINE O CÉREBRO

Boa noite de sono deixa memória em dia

Quando sono é fragmentado perde parte da capacidade de consolidar a memória

LORENA FAFÁ
lorena.fafa@redegazeta.com.br

Quem nunca começou a contar um história e, de repente, esqueceu o que estava dizendo? Ou, enquanto falava ao telefone, guardou a chave do carro e depois não lembrou onde escondeu a bendita? Pois é. A nossa memória, muitas vezes, nos prega peças, mas, se você se considera um esquecido de plantão, saiba que seu problema pode ser resolvido com uma boa noite de sono e alguns exercícios.

É o que garante uma pesquisa realizada na Universidade de Stanford, nos EUA. De acordo com o estudo, quando o sono profundo é fragmentado, ele perde par-

te de sua capacidade de consolidar uma memória de forma adequada.

A diretora da academia para o cérebro Supera, Maria do Carmo Camenote, acrescenta que, durante o sono, o cérebro escolhe o que será armazenado e, por isso, noites bem dormidas podem ajudar você a perder a fama de esquecido.

“As experiências do dia são gravadas de fato depois que você dorme. É durante o sono que o cérebro seleciona aquilo que foi importante para você e memoriza”, explica.

Mas muito além do sono, Maria do Carmo garante que a chave para ter uma boa memória está na atenção. “O que hoje a gente chama de falta de memória, na verdade, é falta de atenção. Convivemos com uma quantidade muito grande

Contas e memória não andam juntas

Um estudo publicado ontem por pesquisadores da Universidade de Stanford, nos EUA, mostrou que nosso cérebro não consegue lembrar algo e fazer cálculos ao mesmo tempo. Isso acontece porque as duas atividades ativam a mesma região do cérebro em intensidades diferentes.

de estímulos e informações e não conseguimos reter tudo isso. O cérebro, muito esperto, guarda aquilo que marcou mais”, explica.

Por isso, a melhor maneira de fortalecer a memória é tentar prestar o máximo de atenção possível a tudo que está ao redor. Mas como

normalmente fazemos mil coisas ao mesmo tempo e não dá para ser sempre atencioso assim, existem alguns exercícios para deixar o cérebro “em forma”.

Alguns são simples e não precisam de ferramenta especial. É a chamada neuróbica, que tem como objetivo tirar o cérebro da zona de conforto. Para isso, basta fazer atividades do dia a dia de maneiras diferentes. Se você é destro, por exemplo, escove os dentes com a mão esquerda. Se faz o mesmo caminho para ir ao trabalho, todos os dias, experimente passar por ruas diferentes. Ou simplesmente use uma venda nos olhos para mudar a roupa.

Também vale recorrer a atividades que trabalhem a lógica, como o cubo mágico, sudoku, tangram e outros jogos.

SORRISO SAUDÁVEL

Óleo de coco ajuda a combater cárie, diz estudo

DIVULGAÇÃO



O óleo de coco também pode evitar aftas na boca

Pesquisa diz que, após ser tratado com enzima, produto impede a evolução da bactéria

Óleo de coco ajuda a combater uma bactéria responsável por cáries e queda de dentes. É o que aponta uma pesquisa do Instituto Athlone de Tecnologia, de Dublin. Trata-se de um antibiótico natural que poderia ser incorporado em produtos comerciais de cuidados dentários.

Cientistas irlandeses dizem que o produto, após ser tratado com enzimas, impede a evolução da bactéria Streptococcus, uma das maiores causadoras de cáries. A deterioração dos dentes é um problema que atualmente afeta de 60 a 90% das crianças de países

industrializados.

Em palestra na Conferência da Sociedade de Microbiologia, foram apresentados os resultados da pesquisa que testou os impactos dos óleos de coco, de oliva e vegetal nos seus estados naturais e após tratamentos com enzimas, em um processo similar a digestão.

O óleo de coco foi o único que conseguiu conter a bactéria que é encontrada na região bucal. Além disso, outro benefício é que ele pode evitar aftas.

O pesquisador do Instituto Athlone de Tecnologia, Damien Brady, disse que o produto funciona bem em baixas concentrações e pode ser uma alternativa atraente ao uso de aditivos químicos. (G1)

SAIA DO TIME DOS ESQUECIDOS



SONO

Dormir bem é uma maneira de preservar a memória porque o cérebro usa o período do sono para armazenar informações e experiências importantes. Além disso, o cansaço prejudica a nossa atenção e, por isso, é importante estar bem descansado para que o cérebro funcione melhor

TANGRAM

O famoso quebra-cabeça chinês, formado por 7 peças que podem criar até 1.800 figuras diferentes é uma forma de impor desafios à mente. Ele facilita o estudo de geometria e estimula a criatividade e o raciocínio lógico, que ajudam a estimular a atenção e a memória

ÁBACO

Esse instrumento de cálculo, utilizado por matemáticos há mais de 5 mil anos, ainda é a principal ferramenta de estímulo à memória. Isso porque só se consegue trabalhar com atenção total. Se desviar o olhar, o pensamento ou a atenção, você se perde

CUBO MÁGICO

Esse jogo é outra ferramenta importante para trabalhar o raciocínio lógico, a atenção e a memória



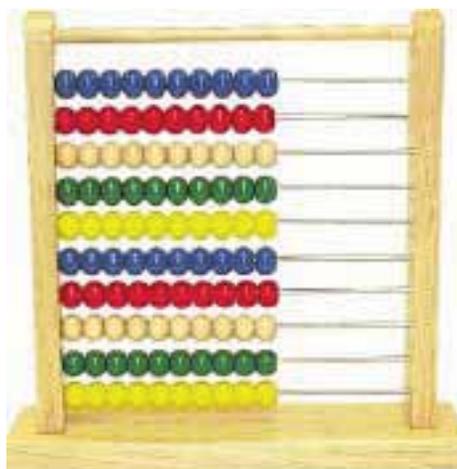
JOGO DA MEMÓRIA

Como o nome já diz, essa brincadeira, que já pode ser praticada desde a infância, é muito útil para estimular a memória

PASSATEMPOS

Passatempos como palavras cruzadas, sudoku e jogos de lógica

também são ferramentas importantes para trabalhar o cérebro e estimular a memória



A DOIS

Evitar sexo preserva o relacionamento

Mulheres que evitaram a relação por mais tempo ficaram mais satisfeitas com o relacionamento

Evitar o sexo por alguns meses é a melhor maneira de manter um novo relacionamento. Pelo menos é o que diz um estudo da Universidade de Cornell, nos EUA. A pesquisa foi realizada com 600 casais. Todas as mulheres tinham menos de 45 anos. Um terço teve sexo no primeiro mês e 28% esperou mais de seis meses.

As mulheres que evitaram a relação por mais tempo relataram níveis mais

elevados de satisfação com o relacionamento. Quanto aos homens, a tendência foi constante, mas com desequilíbrio não tão grande.

Os pesquisadores acreditam que a diferença entre os gêneros se deve à suposta maior sensibilidade das mulheres quanto aos relacionamentos. Ainda segundo o estudo, satisfação sexual precoce pode atrapalhar o desenvolvimento de outros ingredientes como comprometimento, carinho e compreensão. “O namoro é um tempo para exploração. É quando os parceiros avaliam a compatibilidade”. (O Globo)