

Principal instrumento de trabalho do estudante, a memória obedece a estímulos para ter eficiência. Saiba quais são eles e turbine a forma com que você guarda e resgata as informações

* Por Daniela Borges

Depois de um ano de preparação para aquele concorrido vestibular, chegou a hora. Você está frente a frente com a prova quando percebe que o conteúdo que cansou de estudar caiu em uma das perguntas. Alívio? Que nada, você pensa, pensa, se esforça um pouco mais, mas tudo em vão. Nenhum vestígio de memória. Aí está o temido 'branco' que surge sorrateiro e pode causar um tremendo estrago no desempenho do estudante.

Essa ausência momentânea de lembrança está relacionada à forma com que o cérebro resgata seus arquivos. Não significa que a informação não foi retida ou memorizada, mas como está sendo acessada e trazida à tona.

A memória é uma função do cérebro que permite codificar as informações, armazená-las e recuperá-las de acordo com nossas necessidades. "E ocorre pela formação de conexões pelos neurônios ou células nervosas no cérebro. Tais conexões são ligadas por pontos chamados sinapses", teoriza o neurologista Ivan Okamoto, do Núcleo de Memória do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. "Quando se evoca um conteúdo refazemos esse caminho", explica.

Segundo especialistas, o estresse e a ansiedade podem prejudicar a evocação da memória, da mesma forma em que o humor e a motivação podem influenciar positivamente sobre o quê, e o quanto lembramos. Logo, tão importante quanto fazer o registro é poder resgatá-lo quando preciso.

No caso dos estudantes, a pressão a que o aluno é submetido faz com que sua atenção fique comprometida, interferindo na busca pela informação e conhecimentos armazenados, segundo afirma Luciano Maciel Galvão de França, professor de ginástica cerebral do Método Supera, de São José. "O lado emocional atrapalha a memória", afirma.

Para identificar a potência da memória, o professor submete a pessoa à ambientes estressantes (com bastante barulho e movimento). "Criamos esses ambientes propositalmente em sala e, a partir disso, podemos avaliar o desempenho e performance da pessoa".

Como o cérebro é seletivo e só 'arquiva' o que considera importante, o processo de memorização inicia-se com a percepção de um estímulo. A dica dos especialistas para registrar uma informação é prestar atenção nela e destacá-la dos demais estímulos do meio. "O que leva a uma boa memorização é um estímulo adequado (repetido, intenso e relevante) em contato com uma pessoa propícia a fixá-lo (descansada, atenta e interessada)", afirma o neurologista Leandro Teles, de São Paulo.

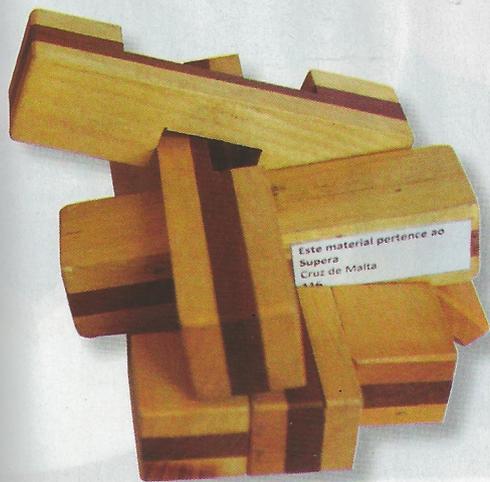
E o processo não para por aí, depois de fixar é preciso trazer a lembrança de volta, um processo chamado evocação. "Para evocar, o cérebro precisa do rastro da memória, é comum a gente gravar as coisas e não conseguir evocar na hora certa", afirma Teles.

• Habilidade

Para que o processo de memorização seja eficiente, segundo o neurologista do Hospital Albert Einstein, é necessário atribuir relevância à informação. "O cérebro não é capaz de guardar tudo o que vemos, é preciso ter foco. A informação passa por uma triagem que identifica se aquilo precisa ser gravado, se é importante para a pessoa", explica Okamoto.

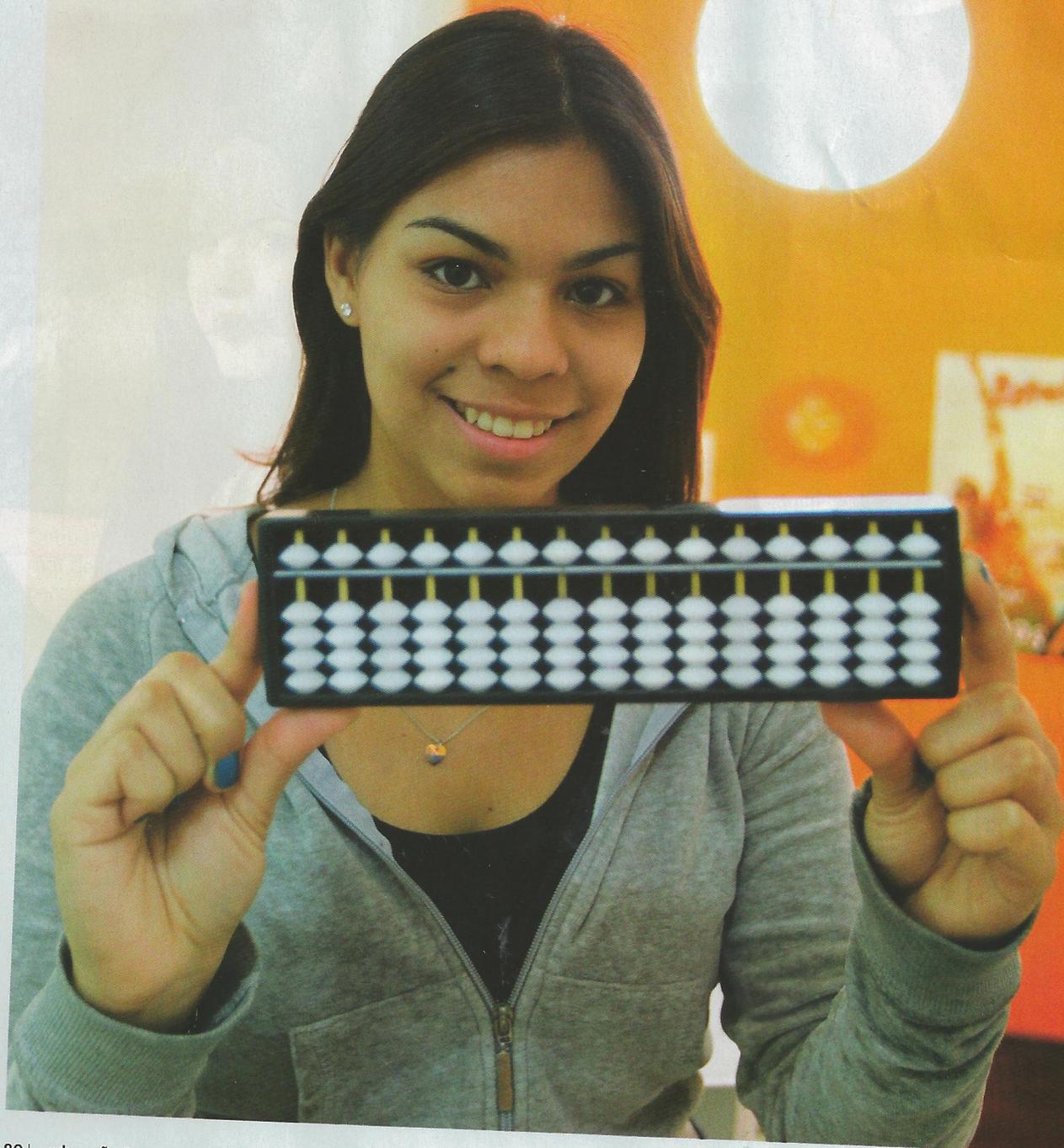
Segundo ele, ter foco significa atribuir valor emocional ao fato. "Há quem pense que o excesso de informações a que somos submetidos hoje prejudica a memória, mas é o contrário, a quantidade de conteúdo pode estimulá-la", pondera.

Fatores como alimentação saudável, atenção e concentração favorecem e facilitam a evocação da memória, segundo o médico. Por outro lado,



Memória:

o segredo está na capacidade de resgatar a informação



Principal instrumento de trabalho do estudante, a memória obedece a estímulos para ter eficiência. Saiba quais são eles e turbine a forma com que você guarda e resgata as informações

* **Por Daniela Borges**

Depois de um ano de preparação para aquele concorrido vestibular, chegou a hora. Você está frente a frente com a prova quando percebe que o conteúdo que cansou de estudar caiu em uma das perguntas. Alívio? Que nada, você pensa, pensa, se esforça um pouco mais, mas tudo em vão. Nenhum vestígio de memória. Aí está o temido 'branco' que surge sorrateiro e pode causar um tremendo estrago no desempenho do estudante.

Essa ausência momentânea de lembrança está relacionada à forma com que o cérebro resgata seus arquivos. Não significa que a informação não foi retida ou memorizada, mas como está sendo acessada e trazida à tona.

A memória é uma função do cérebro que permite codificar as informações, armazená-las e recuperá-las de acordo com nossas necessidades. "E ocorre pela formação de conexões pelos neurônios ou células nervosas no cérebro. Tais conexões são ligadas por pontos chamados sinapses", teoriza o neurologista Ivan Okamoto, do Núcleo de Memória do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. "Quando se evoca um conteúdo refazemos esse caminho", explica.

Segundo especialistas, o estresse e a ansiedade podem prejudicar a evocação da memória, da mesma forma em que o humor e a motivação podem influenciar positivamente sobre o quê, e o quanto lembramos. Logo, tão importante quanto fazer o registro é poder resgatá-lo quando preciso.

No caso dos estudantes, a pressão a que o aluno é submetido faz com que sua atenção fique comprometida, interferindo na busca pela informação e conhecimentos armazenados, segundo afirma Luciano Maciel Galvão de França, professor de ginástica cerebral do Método Supera, de São José. "O lado emocional atrapalha a memória", afirma.

Para identificar a potência da memória, o professor submete a pessoa à ambientes estressantes (com bastante barulho e movimento). "Criamos esses ambientes propositalmente em sala e, a partir disso, podemos avaliar o desempenho e performance da pessoa".

Como o cérebro é seletivo e só 'arquiva' o que considera importante, o processo de memorização inicia-se com a percepção de um estímulo. A dica dos especialistas para registrar uma informação é prestar atenção nela e destacá-la dos demais estímulos do meio. "O que leva a uma boa memorização é um estímulo adequado (repetido, intenso e relevante) em contato com uma pessoa propícia a fixá-lo (descansada, atenta e interessada)", afirma o neurologista Leandro Teles, de São Paulo.

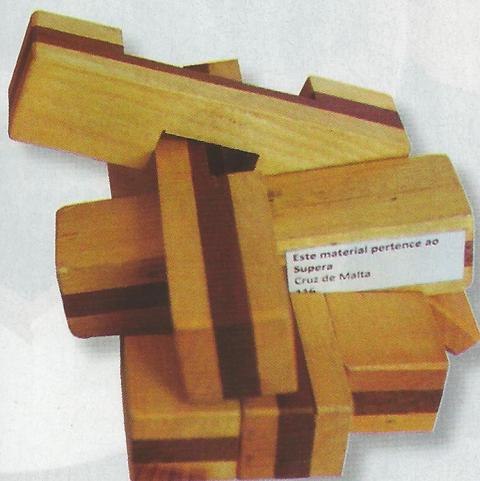
E o processo não para por aí, depois de fixar é preciso trazer a lembrança de volta, um processo chamado evocação. "Para evocar, o cérebro precisa do rastro da memória, é comum a gente gravar as coisas e não conseguir evocar na hora certa", afirma Teles.

• **Habilidade**

Para que o processo de memorização seja eficiente, segundo o neurologista do Hospital Albert Einstein, é necessário atribuir relevância à informação. "O cérebro não é capaz de guardar tudo o que vemos, é preciso ter foco. A informação passa por uma triagem que identifica se aquilo precisa ser gravado, se é importante para a pessoa", explica Okamoto.

Segundo ele, ter foco significa atribuir valor emocional ao fato. "Há quem pense que o excesso de informações a que somos submetidos hoje prejudica a memória, mas é o contrário, a quantidade de conteúdo pode estimulá-la", pondera.

Fatores como alimentação saudável, atenção e concentração favorecem e facilitam a evocação da memória, segundo o médico. Por outro lado,

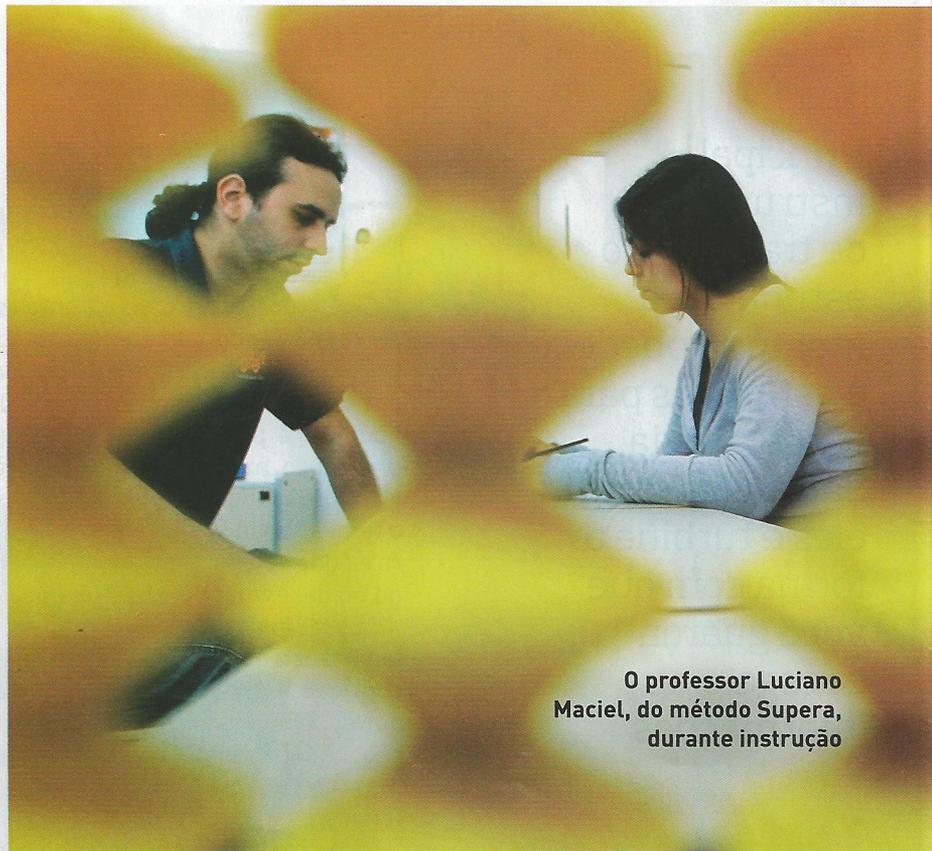


Para evocar a informação, o cérebro precisa do rastro de memória, é comum a gente gravar as coisas e não conseguir lembrar na hora certa

Leandro Teles,
neurologista

fatores como ansiedade, medicação para dormir e privação do sono interferem no resgate das informações armazenadas no cérebro. "É preciso também controlar alguns fatores de risco, como diabetes, colesterol, tabagismo, ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e alimentação desequilibrada", cita o médico. "Engana-se quem pensa que a coxinha e o excesso de fritura não têm repercussão no cérebro, tudo isso reflete na memória", garante.

Levar uma vida leve e alegre, utilizar técnicas de relaxamento para espantar o estresse e manter o cérebro sob desafios são algumas das recomendações de quem entende do assunto.



O professor Luciano Maciel, do método Supera, durante instrução



Paula Fernanda Passinho complementa seus estudos com as aulas de ginástica cerebral do método Supera, em São José

Ginástica cerebral para ‘turbinar’ a memória

O desejo de entrar para as Forças Armadas motivou a estudante Paula Fernanda Silva Passinho, 19 anos, de São José dos Campos, a procurar ajuda para aprimorar seus estudos.

“Sempre tive dificuldade com exatas, para assimilar e colocar em prática, faltava agilidade e criatividade para ler o problema e enxergar a solução. Ao ler textos eu não conseguia guardar informações, tendo que ler o mesmo texto mais de uma vez”, relembra a estudante.

A ajuda veio de um método criado em São José e que já ganhou o Brasil. A ginástica cerebral do método Supera. “No começo achei muito diferente, mas resolvi tentar já que ele trabalha para proporcionar me-

lhorias em diversos aspectos e isso me ajudaria muito em meus estudos e no próprio dia a dia”, conta.

De acordo com Luciano Maciel Galvão de França, professor do Supera, o método potencializa no aluno habilidades que a escola ou até mesmo o ambiente não foram capazes de estimular. “Estas habilidades se traduzem como sendo: foco, concentração, raciocínio lógico e analítico, visuoespacial, pensamento lateral, memória de curto e longo prazo, coordenação motora fina, processamento auditivo e visual”, pontua o professor.

• Motivo

Todas essas habilidades, segundo ele, transformam o cérebro em uma máquina potente de raciocínio e processamento. “O problema dos estudantes não é memória, e sim a forma como a memorização da informação acontece. Essa informação mal processada não ganha valor para que seja armazenada na memória de longo prazo, fazendo com que o aluno apresente dificuldades na hora de recorrer à informação na hora da prova”, afirma França.

Geralmente, segundo França, a informação se presta somente às provas, após isso o aluno acaba descartando o conteúdo. “Neste ponto o Supera atua potencializando o cérebro dos alunos, assim ele consegue estudar menos, mas com mais qualidade. Sua percepção melhora bem como sua abstração do conteúdo e também análise e interpretação”.

A estudante explica que além do uso do ábaco, que é um instrumento de cálculo que treina a concentração e a memória, as dinâmicas e os jogos aplicados no método condicionam o cérebro a guardar informações que são importantes em longo prazo e as que podem ser descartadas assim que utilizadas.

Durante as aulas, os alunos fazem contas, exercícios, jogos e dinâmicas em grupo que auxiliam na interação e complementam as atividades individuais.

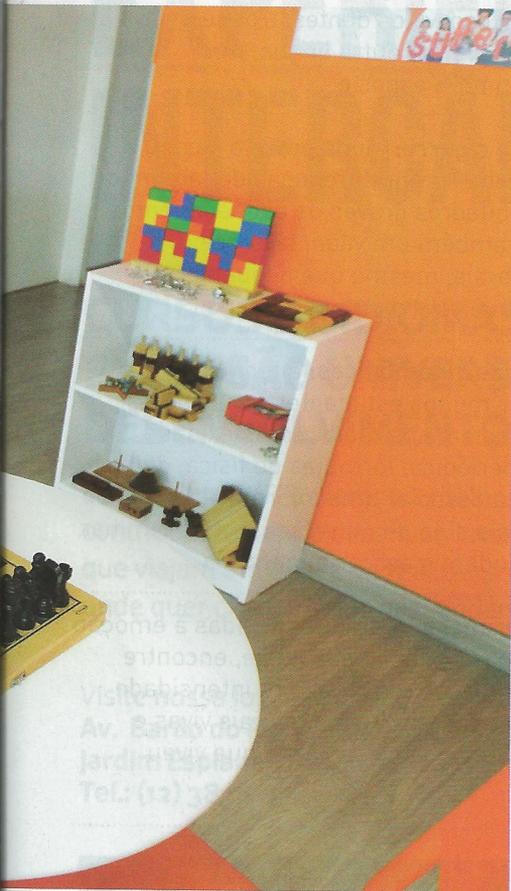
No caso específico da Paula, os jogos ajudam a guardar informações e a capacita a fazer contas de cabeça. “O que faz com que eu ganhe tempo nas provas. Ao ler textos, assimilo e leio com mais facilidade, na hora de interpretar não preciso voltar a ler o mesmo texto várias vezes, pois além de ler rápido consigo lembrar as informações mais importantes”, diz.

No método desde janeiro, Paula já notou evolução. “Quando comecei, notei que em algumas áreas eu tinha facilidade e outras ainda estou trabalhando para melhorar, nunca gostei de jogos como Sudoku, por exemplo, mas ao fazê-lo no Supera eu pude ver que eles deixam a mente mais ‘esperta’, fazem com que o cérebro desenvolva agilidade e saia da comodidade”, conta. “Além da parte prática, me ajudou na minha autoconfiança, controle do nervosismo e concentração, mesmo em ambientes com poluição sonora”, completa.

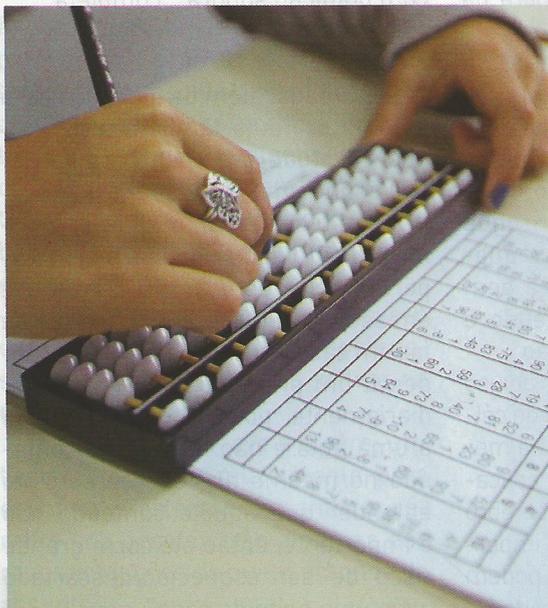
• Foco

Esforçada, além da ginástica para o cérebro, Paula também faz cursinho e estuda em casa para tornar seu sonho uma realidade.

Para o professor, para reter o conhecimento adquirido por mais tempo é preciso estudar. “O que se faz em sala de aula é entender. O que se faz em casa durante a tarefa é aprender. É um processo que se deve ter diariamente, pois caso você assista a uma aula e não retorne ao conteúdo no mesmo dia, seu cérebro vai entender que aquele conteúdo não é importante, então ele corre grande risco de ser esquecido/descartado após uma noite de sono”, conclui.



Para evocar a
informação, o
cérebro precisa
rastrear de memórias



Dicas

- ▶ **Ambiente:** escolha um ambiente apropriado para trabalhar e estudar que seja silencioso, iluminado e organizado
- ▶ **Priorize:** faça uma coisa de cada vez, identifique as prioridades e resolva-as se desligando do resto
- ▶ **Descanse:** durma ao menos oito horas ininterruptas por noite, tire férias de tempo em tempo, pratique atividades de lazer. O cansaço leva os lapsos de memória
- ▶ **Alimentação:** prefira alimentos de fácil digestão, fracionados durante o dia e em quantidade moderada e beba bastante água
- ▶ **Medicamentos:** evite os remédios para dormir, alguns deles podem afetar a capacidade de memorização
- ▶ **Trate-se:** a depressão deixa os processos mentais mais lentos e o esquecimento pode ser sintoma da depressão. A preocupação gerada pela ansiedade leva a problemas de atenção e concentração
- ▶ **Exercite seu cérebro:** coloque seu cérebro para realizar coisas novas. Faça coisas rotineiras de um jeito diferente, mude os caminhos, a mão que você come e escova os dentes, troque o mouse de lado. Aprenda outra língua, um instrumento, um novo esporte
- ▶ **Evite álcool e cigarro:** longo prazo o álcool pode levar à atrofia cerebral (redução do tamanho do cérebro) e a quadros graves de esquecimentos. O tabagismo é também um vilão, favorece isquemias cerebrais, mesmo que pequenas e imperceptíveis que com o passar dos anos
- ▶ **Invente regras mnemônicas:** a técnica é muito usada por muitos estudantes para decorar informações escolares de maior complexidade, como a tabela periódica, fórmulas de física, datas históricas. Basta associar uma informação difícil de ser memorizada a algo de mais fácil e mais familiar. Essas regras ajudam a evocar a memória
- ▶ **Reviva as lembranças:** memórias ligadas à emoção são fixadas com mais facilidade. Viaje, encontre os amigos, reúna a família, viva com intensidade e otimismo, suas memórias serão mais vivas e resistentes. Recorde as coisas boas que viveu

Fonte: Leandro Teles, neurologista