inspiração

GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

A memória pode ser exercitada como os músculos. Veja como fazer isso e evite os "brancos"

POR **CHANTAL BRISSAC**

ILUSTRAÇÃO: RICO STUDIO

A fórmula para aumentar o volume de boa parte dos 639 músculos do corpo humano é conhecida: fazer exercícios, exercícios e mais exercícios, repetidamente. Atividades como flexões de braço e levantamento de peso fazem com que as artérias levem mais sangue e aumentem o trabalho metabólico nos tecidos musculares. Com o tempo, as fibras vão oferecendo resistência e ganhando tamanho. Da mesma forma, quanto mais o cérebro for trabalhado, maior e melhor será o seu potencial, afirmam especialistas.

O estilo de vida atual tem comprometido cada vez mais a memória. Tarefas, pressões e informações em excesso geram uma espécie de pane no sistema nervoso. Os "brancos" surgem nos momentos mais inadequados. Os desmemoriados deixam queimar a comida no forno, têm de conferir repetidas vezes se trancaram a porta e esquecem o que precisam dizer em uma reunião. Os lapsos esporádicos muitas vezes evoluem para um estresse crônico, que altera o equilíbrio químico e diminui a capacidade de memorização.

A ciência hoje não relaciona mais idade e esquecimento. "A idéia de que a memória tem uma capacidade limitada e que vai diminuindo com o passar do tempo ficou definitivamente para trás", afirma o neurocientista Koichi Sameshima, do departamento de radiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. "Já se sabe que essa é uma habilidade flexível, que pode ser aprimorada constantemente, durante toda a vida."

Mas como desenvolver essa capacidade de armazenar dados? Em uma só palavra: aprendendo. Os métodos para estimular o intelecto *í* reter conhecimentos adquiridos podem incluir desde as tradicionais palavras cruzadas até o estudo de um idioma. Outras maneiras de aguçar a mente? Experimente fazer compras semanalmente em um supermercado diferente, onde os produtos estão dispostos em corredores e prateleiras diversos, e fazer um novo caminho para ir ao trabalho.

> A ideia de que a memória tem uma capacidade limitada que vai diminuindo com o passar do tempo já ficou para trás

"Viver novas experiências é excelente para a memória", diz Ana Alvarez, doutora em ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e autora de cinco livros sobre o assunto. Ana conta que, no ano passado, precisou aprender a dançar tango. Uma empresa argentina, para a qual prestou serviço de consultoria, convidou-a para um evento que tinha a dança portenha como mote. Ela contratou um instrutor e durante três meses ensaiou os passos com afinco. "Posso dizer que o cérebro fica em estado de encantamento quando a gente se esforça e aprende algo que quer muito."

Ângela Martinelli, diretora de vendas e comunicação da empresa Herbalife do Brasil, investe pesado na "musculação" da mente. "Não me lembro de ter ficado sem estudar ou aprender algo novo por muito tempo", afirma. No momento, Ângela finaliza uma pós-graduação em comunicação e já tem em vista um curso de arrais amador, uma espécie de habilitação para conduzir barcos e veleiros de pequeno porte. A executiva recorre aos gadgets para auxiliar na assimilação de novas informações. "Utilizo a agenda e as anotações do BlackBerry, que estão sincronizadas e se atualizam automaticamente, em minha estação de trabalho no escritório e em meu laptop", diz Ângela. "Os recursos tecnológicos permitem que me programe e atenda aos compromissos sem grandes preocupações." Ângela ainda aproveita o tempo ocioso no trânsito para ouvir audiolivros e relembrar idiomas que aprendeu quando morava na Europa.

Ela também organiza as idéias rabiscando as páginas de seu moleskine. O caderno preto com elástico, utilizado no passado por intelectuais como Pablo Picasso e Ernest Hemingway, foi presente da filha Mariana, de 11 anos. "Acho que ela quer evitar que meus dedos virem gravetos de teclados totalmente inadequados à caneta", brinca Ângela. As inquietações da pré-adolescente também são um estímulo constante para a executiva. "Acompanho seus estudos e ouço atentamente suas dúvidas e percepções", afirma.

Revisar mentalmente as idéias é outro exercício recomendado. Cláudio Tieghi, diretor do Yázigi Internexus e presidente da Associação Franquia Solidária, trabalha o nível de atenção enquanto dá braçadas na piscina, duas vezes por semana. "Quando estou na água, minha mente fica mais clara para assimilar conceitos, registrar compromissos e conquistar forças para superar obstáculos", afirma Tieghi, que também usa a intuição e a calma para recuperar o fôlego no dia a dia corporativo. "Já tive lapsos em uma palestra. O que fiz? Disse que queria retomar um tópico importante em um slide anterior e refiz o percurso. O assunto fluiu naturalmente e me lembrei do que gostaria de dizer."

Tieghi saiu do aperto graças a sua aguçada presença de espírito. Mas ninguém quer passar por uma situação parecida. Veja, na página ao lado, alguns fatores determinantes para manter a memória em dia e o bem-estar físico e mental.

MENTE AFIADA

Os fatores que influenciam na condição cerebral

ATITUDE MENTAL POSITIVA

A boa memória depende da personalidade da pessoa e da emoção com a qual os fatos são codificados e armazenados. Evitar pensamentos negativos e preocupações ajuda na memorização. A tristeza desequilibra os neurotransmissores cerebrais e gera dificuldades até para resgatar dados já arquivados. Um estudo feito com ratos pela Universidade de Medicina e Ciência Rosalind Franklin, nos Estados Unidos, comprovou que uma única situação socialmente estressante pode destruir novas células nervosas na região cerebral que processa o aprendizado, a memória e a emoção. Ratos jovens, ao se deparar com ratos mais velhos e agressivos, tiveram as células localizadas no hipocampo comprometidas. Apenas um terço das células geradas sob o estresse sobreviveu.

NOITES BEM-DORMIDAS

Outro recurso valioso é manter o sono em dia. O repouso funciona como um coletor de lixo, quando é possível editar as ideias. A pessoa retém o que aprendeu, depura as informações e joga fora o que não presta. Esquecer também é fundamental para lembrar melhor. Manter-se acordado e alerta com as chamadas *smart drugs*, drogas que buscam melhorar a atenção e agilizar o desempenho intelectual, pode oferecer risco ao equilíbrio dos bilhões de neurônios, principalmente quando não há acompanhamento médico. Algumas substâncias naturais, como a xantina, presente no café, no chocolate e em alguns chás, podem servir de estimulante natural, sem efeitos colaterais ou contraindicações.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentos ricos em gorduras e vitamina B ajudam a manter o equilíbrio de aminoácidos necessários para a formação e a estabilidade dos neurotransmissores, os componentes químicos que mantêm conectadas as células do sistema nervoso. A gordura saturada pode ser encontrada nos peixes, na soja, nas castanhas e nas nozes. A gordura insaturada, mais saudável, está presente no azeite de oliva extra virgem e no óleo de canola. Essas gorduras melhoram a aprendizagem e o intercâmbio de informações no cérebro. As vitaminas do complexo B fazem parte da composição de frutas, legumes e cereais integrais. Uma refeição que inclua salmão (peixe farto em boa gordura), verduras, arroz integral e molho de nozes, além de um copo de suco de frutas, é um poderoso combustível para a mente.

Anúncio

Exclusiva para fins educacionais

BRISSAC, Chantal. Ginástica para o cérebro. **Época negócios**, São Paulo, ano 3, n. 32, out. 2009.