

“O que eu ia dizer mesmo?”

Excesso de informação e estresse prejudica a memória.

VOCÊ SABIA
QUE RECORDAMOS...

- 10% DO QUE LEMOS?
- 20% DO QUE LEMOS E OUVIMOS?
- 30% DO QUE VEMOS?
- 50% DO QUE VEMOS E OUVIMOS?
- 70% DO QUE OUVIMOS E DISCUTIMOS?
- 90% DO QUE OUVIMOS E FAZEMOS?

Você já se flagrou tentando lembrar o nome de um filme que acabará de ver horas antes? Ou do que comeu hoje no almoço? Ficou sem graça por não lembrar o nome de um conhecido que encontrou ao acaso na via pública? Então como a maioria dos mortais, você já teve lapsos de memória.

Diferentemente do que muitas pessoas imaginam esses “brancos” de que as pessoas são cometidas vez ou outra não afetam os idosos. Um estudo publicado em uma respeitável revista científica, comprovou que problemas de memória começam a se manifestar por volta dos vinte anos de idade.

O Hospital das Clínicas de São Paulo constatou recentemente que, de cada dez pacientes que procuram a Clínica de Memória, três tem entre 20 e 30 anos de idade.

Diferentemente dos idosos, que tem lapsos de memória em decorrência de doenças como o mal de Alzheimer, os jovens estão sujeitos ao problema por causa do excesso de informação. Especialistas em estresse garantem que informações de mais geram uma espécie de “pane” cerebral.

Outro dado importante: quem esta com estresse sofrem de ansiedade, depressão ou usa drogas, como álcool e calmantes, também estão sujeitas a ter problemas de memória. O cortisol, hormônio que liberamos em situações de tensão, prejudica a região do cérebro onde se inicia o processo de memorização. Já os ansiosos e deprimidos não conseguem se concentrar – e a atenção é fundamental para lembrar-se de algo (veja quadro acima). Álcool, drogas e calmantes queimam nossos neurônios (células nervosas) e prejudicam inclusive a memória. Portanto, se estiver ocorrendo com você muitos lapsos de memória, a ponto de prejudicá-lo(a) no seu trabalho, parem e vejam o que pode estar acontecendo. Descanse, diminua o ritmo e... boas lembranças!

PARA TER MEMÓRIA DE ELEFANTE

- Tenha uma alimentação saudável
- Faça atividade física
- Cuide da qualidade do seu sono
- Exercite sua memória
- Fique atento: vários fatores podem prejudicar sua memória entre eles o consumo regular de álcool, medicamentos (tranquilizantes, drogas p/ tratamento da hipertensão), fumo e cafeína em excesso.
- NÃO EXISTEM MEDICAMENTOS PARA A PERDA DA MEMÓRIA
- DEIXE DE LADO A PREGUIÇA E EXERCITE A SUA!