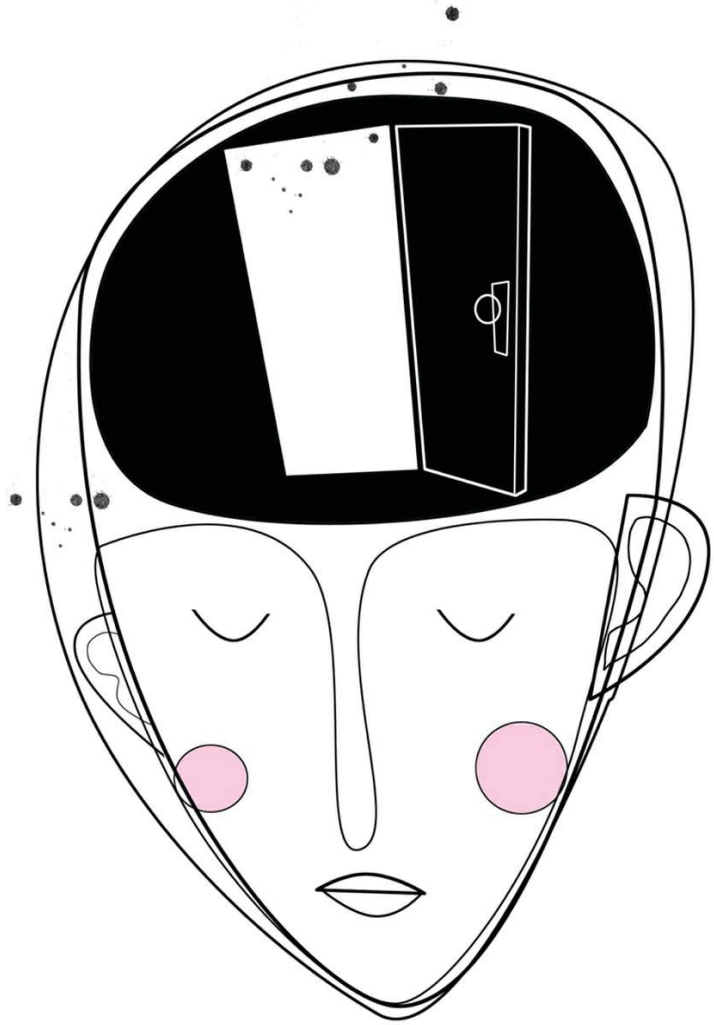
3



O passado não muda, mas as memórias, sim

As nossas lembranças mudam a cada momento. É normal esquecermos umas, criarmos outras… Isto faz parte do aprendizado e é importante para a saúde mental. Além disso, a capacidade de aprendizado na infância é maior do que na idade adulta, assim como é mais comum o idoso ter queixas de perda de memória do que o jovem. Mas uma série de pesquisas lança otimismo em relação ao envelhecimento do cérebro e aponta que é possível manter a memória se ela for estimulada, por exemplo, com alimentação saudável e hábito de leitura.

Quando o caso não é simplesmente a falta de treinamento do cérebro, é preciso investigar que outros fatores podem estar influenciando a memória. O mal de Alzheimer e outros tipos de demência são doenças degenerativas que afetam os neurônios. Há um número crescente delas no mundo: segundo a Associação Internacional da Doença de Alzheimer (ADI), são esperados 65,7 milhões de doentes em 2030, e 115,4 milhões em 2050. É o principal tipo de demência, mas há outros, como a vascular (devido a acidentes vasculares cerebrais) e a de corpos de Lewy (estrutura anormais de proteínas em certas partes do cérebro). Já a Esclerose Múltipla, as doenças de Huntington (disfunção cerebral hereditária), de Pick (neurodegenerativa rara) e de Parkinson também podem levar à demência.

1. Treine a memória com leitura

O melhor remédio para a memória é, em vez de medicamentos, adquirir o hábito de ler. Assim como músculos, o cérebro se beneficia de uma boa malhação. E ler demanda mais neurobiologicamente do que apenas processar sons e imagens, como da TV. Ao ler estimulamos diferentes tipos de memória, seja a de curto ou longo prazos, a visual e a verbal. Tudo isso em milissegundos. Ler bastante inclusive retarda os

sintomas do mal de Alzheimer, segundo estudos publicados na "Proceedings of the National Academy of Sciences" (Pnas)[11]. Não quer dizer que só a leitura previna a doença, mas existe, sim, uma correlação entre atividades intelectuais e sua prevenção.

2. Atenção é o segredo da memória

Quem acha que consegue estudar, assistir à televisão e ainda preparar o almoço ao mesmo tempo, está se enganando. O cérebro só consegue prestar atenção em uma coisa de cada vez. Dos jovens aos mais velhos, é raro encontrar alguém que não reclame de esquecer coisas importantes, seja um livro recente, uma palestra, um compromisso ou um comunicado. A tendência é achar que há problemas de memória. A boa notícia é que, na maioria dos casos, não há nenhuma deficiência no funcionamento do cérebro. O indivíduo só precisa estar mais atento, focar em suas atividades.

3. Esquecer faz parte do aprendizado

A maioria das informações que vão para a memória somem pouco depois. Isto não é ruim. Geralmente é apenas um mecanismo de limpeza que otimiza o trabalho do cérebro. Esquecer é parte do processo de memorização e, portanto, do aprendizado. Se armazenássemos tudo, o cérebro precisaria ser enorme. Isso porque a memória é um processo físico, que envolve mudanças nas conexões (sinapses) dos neurônios. Até a década de 1950, acreditava-se que o indivíduo já nascia com um número estabelecido de sinapses. Hoje se sabe que novas sinapses são criadas e outras, perdidas ao longo da vida. Uma parte importante do aprendizado é de remoção daquilo que não serve. Mas ao mesmo tempo, aquelas sinapses que servem para alguma coisa são fortalecidas.

4. Pílula do esquecimento

A nossa memória é mais misteriosa do que imaginamos, e seus estudos podem levantar vários debates éticos. Como na ficção, é realmente possível manipular memórias que preferiríamos esquecer. Quem se habilitaria? Na prática, seria como ocorre no filme “Brilho eterno de uma mente sem lembranças”, em que Clementine (Kate Winslet) apagou da mente o seu relacionamento doloroso com Joel (Jim Carrey).

Uma pesquisa publicada na revista “Neuropharmacology”, da Universidade Western (Canadá)[12], conseguiu inibir em camundongos um evento traumático. Esta não foi a única. A PUC-RS publicou um estudo na “Pnas”[13], no qual, mesmo sem um medicamento, foi possível reformular memórias traumáticas. Especialistas defendem que isto só valeria a pena para pessoas que sofrem transtornos, como o pós-traumático. Lembrar momentos ruins é importante até para a proteção, evitando que determinada situação se repita.

5. Mais atenção aos males

A perda de memória pode ser um sintoma do mal de Alzheimer ou de algum outro tipo de demência. É caracterizada pela perda de neurônios e sinapses em regiões do cérebro, como o córtex, resultando numa atrofia destas áreas. Ocorre pelo acúmulo de placas de proteína (beta-amiloide) entre os neurônios. O diagnóstico é clínico e pode ser confundido, portanto fique atento aos sinais nos idosos. Em geral, além da perda de memória, os doentes têm dificuldade de resolver problemas e se planejar; fazem confusão com a passagem do tempo e com lugares; têm problemas de comunicação, mudanças bruscas de humor e de

personalidade.

6. Relaxe: sua mente e sua pele agradecem

O estresse pode tornar a sua pele mais sensível à acne e a outros problemas, como psoríase ou rosácea. Ele ainda provoca unhas quebradiças, leva à perda de cabelo e induz à transpiração excessiva. A mente e a pele estão conectadas em vários níveis. As terminações nervosas, por exemplo, estão ligadas à pele. No caso da acne, o corpo libera hormônios do estresse, como o cortisol, que aumentam a produção de óleo, desencadeando o processo inflamatório das espinhas. Para manter uma pele saudável — e uma mente também saudável, claro — tente controlar o estresse.

7. Ondas de calor e de perda de memória

Durante o período da menopausa, as mulheres costumam reclamar da dificuldade de concentração e perda de memória. Estudos mais recentes confirmam esta relação: em 2013, pesquisadores Universidade de Rochester[14] analisaram 117 mulheres e garantem que isso ocorre principalmente um ano após o fim do período menstrual. Além disso, mulheres que se submetem à cirurgia para a remoção de útero e ovários antes do período natural da menopausa também podem ser afetadas, segundo uma pesquisa[15] apresentada em 2013 no encontro da Academia Americana de Neurologia e que contou com dados de 1.837 mulheres. As razões não estão totalmente claras, mas alguns suspeitam que seja pela flutuação hormonal deste período. Sabendo que essa possibilidade existe, não demore para começar a exercitar o seu cérebro antes de aparecerem os sintomas!