

Memória pode ser recuperada com exercício

Técnica americana ajuda idosos a melhorar capacidade de concentração e lembrar de antigas informações, através de associação

Com o passar dos anos, constantes esquecimentos começam a fazer parte do cotidiano de algumas pessoas. Mas o fantasma da perda da memória, que aparece junto com a velhice, agora já não assusta tanto. A geriatra Carla Frohmüller trouxe para o Brasil o programa de memória desenvolvido pelo professor Jerome Yesavage, do Departamento de Psiquiatria e Ciências do Comportamento da Escola de Medicina da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos.

"A perda da capacidade de memorização é pequena durante a velhice. O que ocorre são outros tipos de perda, que influenciam a memória. Entre elas está a capacidade de atenção", afirma a geriatra. As pessoas mais velhas se dispersam com frequência e se cansam com mais facilidade. Além disso, a profundidade da atenção dirigida à informação também é menor. "Sem atenção não se tem a concentração necessária, e o registro da informação não é suficiente", afirma Carla.

Durante o programa de memória são ensinadas técnicas e exercícios para melhorar a capacidade de concentração, e para acessar informações já apreendidas através de associações. "A dificuldade mais frequente é lembrar nomes. Nesse programa aprende-se técnicas que ligam o nome à fisionomia da pessoa", explica Carla. Uma forma mais eficiente de ler e estudar também pode ser desenvolvida.

Vitória — A eficiência do método é confirmada pelo economista Hugo Evaristo, de 58 anos. "A técnica é objetiva e fornece instrumentos que permitem, por exemplo, fazer compras sem lista e lembrar o nome da pessoa rápido. Sair de casa sem levar a agenda é uma vitória", comemora.

Hugo continua praticando os exercícios. "O programa me ajudou a administrar o dia-a-dia, com métodos que facilitam guardar as informações em uma ordem lógica. Consegui desenvolver uma maneira fácil de recuperar informações arquivadas no cérebro", conta. Segundo Hugo, as técnicas funcionam porque estão ligadas às atividades diárias das pessoas.

Carla alerta que o ócio também prejudica a memória. Desafios intelectuais diários são um bom remédio. "Geralmente, ao se aposentar a pessoa também apresenta o cérebro. Quanto mais desafiador for o ambiente, melhor o cérebro vai responder", afirma. Segundo Carla, a memória é como um músculo que pode ficar fraco, por isso precisa se manter em movimento. Quanto mais jovem for a pessoa, melhores serão os resultados.

Outro fenômeno ligado à perda da memória é a velocidade do processamento da informação. Em pessoas idosas ela diminui. Os lapsos de memória são provenientes dessa velocidade menor. "A ansiedade aumenta o bloqueio da informação", conclui.

ALGUMAS DICAS

- Mantenha uma dieta equilibrada.
- Pratique o programa de exercícios físicos prescrito pelo seu médico.
- Cultive um grupo de amigos com contatos frequentes.
- Tenha interesses variados: hobbies, leituras, jogos, palavras cruzadas, cartas. Quanto mais criativo melhor.
- Procure conhecimentos novos: cursos de línguas, de informática, palestras de atualização são algumas das opções.
- Leia jornais e revistas diariamente, com a atenção necessária para registrar as principais informações. Procure comentar as notícias mais importantes com outras pessoas.
- Leia listas de compras com calma antes de sair de casa. Faça suas compras e só confira a lista no final, se for necessário.
- Aproveite as pequenas oportunidades do cotidiano para estimular a memória, registrando as informações com mais atenção.
- Controle o estresse e a ansiedade com técnicas que evitem o uso constante de medicamentos calmantes.