

PRODUTIVIDADE

Luciano Bueno, empresário: fazer associações o ajuda a lembrar dos nomes de clientes e parceiros

GINÁSTICA MENTAL

Somos bombardeados com tanta informação diariamente que é impossível guardar tudo em nossos arquivos mentais. Mas há como preparar o cérebro para registrar aquilo que importa e produzir mais com menos estresse

Por Marcia Di Domenico

Memória é o tipo da coisa a que só damos importância quando ela falta e acaba causando algum transtorno: não lembrar o nome de alguém a quem já fomos apresentados, perder o prazo de uma entrega ou deletar da cabeça o horário de uma reunião com a chefia. Esquecer é normal, mas muita gente reclama que a memória parece estar pior do que nunca. Essa impressão tem fundamento. Queremos fazer várias coisas ao mesmo tempo, vivemos sob estresse e ansiedade, negligenciamos o descanso e estamos expostos a uma enxurrada de informação sem precedentes — mas cerca de 70% do que aprendemos todo dia é deixado de lado quando não é útil ou interessante. Somando tudo, não há cérebro que aguento.

Ter memória boa não é questão de sorte ou juventude (embora haja um declínio natural da função à medida que a idade avança), mas principalmente de prestar atenção. “Só registramos aquilo que entendemos, temos interesse ou alguma espécie de vínculo”, diz Alberto Dell’Isola, especialista em aprendizado e recordista latino-americano de memorização. “Quando não há uma conexão intrínseca, é possível criar códigos que vão funcionar como gatilhos de recordação. É aí que entram as estratégias e os exercícios específicos”, completa. A seguir, conheça algumas técnicas que ajudam a deixar o cérebro tinindo.

Leia no papel

Eis a melhor maneira de reter ideias, evocar outras já consolidadas e criar conexões entre elas. Mas não basta passar os olhos no texto. É importante ler com

atenção e, mais do que isso, parar para refletir depois que fechar o livro, a revista ou o jornal — essa estratégia ajuda a fixar o que foi aprendido. Ler no papel, aliás, é mais eficiente do que na tela do computador. Foi o que comprovou um estudo norueguês publicado no *International Journal of Educational Research*, que comparou o nível de aproveitamento de estudantes que leram em formato impresso e digital. A turma do papel se saiu bem melhor em testes de entendimento de texto. Fatores como a luminosidade da tela, a necessidade de rolar a página e a presença de links que abrem novas janelas atrapalham e obrigam a rever o mesmo trecho mais de uma vez, o que prejudica a concentração e a fixação do conteúdo.

Escreva à mão

Fazer anotações durante aulas, palestras ou reuniões é uma das melhores ferramentas para memorizar o que for importante. E o ideal é fazer isso com caneta e caderno mesmo, e não sacar o notebook ou o bloco de notas do smartphone. Escrever implica criar códigos como: a cor da tinta, o formato da letra, a posição do texto na página, a chance de traçar desenhos para resumir conceitos — eles vão ajudar a resgatar as informações mais tarde. Por outro lado, quando se digita o conteúdo, a tendência é ser literal em vez de processar as informações a fim de estabelecer associações e interpretações próprias, que colaboram para fixar os conceitos na cabeça, de acordo com um trabalho publicado no periódico *Psychological Science*. Por isso, o bom e velho bloquinho pode funcionar muito mais do que uma lista no celular.

Faça associações

Esse exercício dá uma nova forma à informação, poupando esforço cognitivo quando você precisar dela outra vez. As paródias com músicas para se lembrar de conceitos complicados nos cursinhos pré-vestibular são um exemplo. Criar senhas que sejam formadas pelas iniciais de uma frase ou verso facilita na hora de acessá-las — pense em “quem tem medo do lobo mau” para não esquecer a sequência QTMDLM. O empresário Luciano Bueno, de 26 anos, fundador da Horvath, startup de nanotecnologia para aplicação na indústria têxtil, parou de esquecer os nomes de clientes e parceiros de projetos depois que aprendeu a fazer combinações. “Quando conheço alguém, tento ligá-lo na hora a um amigo ou parente com o mesmo nome, assim a memória não falha nos encontros seguintes”, diz.

Crie categorias

Depois de associar, o último passo é categorizar. Funciona, por exemplo, para gravar um número de telefone quando não dá para anotá-lo. Em vez de decorar 99943-1140, desmembre a sequência em blocos de dois ou três números — 999, 43, 11 e 40 — o que já facilita a tarefa de recordação. Desse modo, é possível relacionar cada grupo a alguma coisa (sua idade, número do seu apartamento, código de área da sua cidade, e assim por diante) para facilitar a lembrança. Luciano Bueno também coloca a técnica em prática para não se perder em aulas e reuniões que rendem um volume enorme de conteúdo. “Separo os assuntos por grau de prioridade ou pelo momento em que apareceram no evento (início, meio ou fim), assim consigo absorver o máximo de informação sem sair esgotado mentalmente.”

Os inimigos da lembrança

Entenda se seus hábitos estão jogando contra ou a favor de sua faculdade de reter ideias

ESTRESSE

Esse é o maior vilão. “A liberação de cortisol em situações de tensão deixa o indivíduo irritado e ansioso, o que afeta o desempenho da concentração e da recordação”, diz Solange Jacob, especialista em desenvolvimento de habilidades cognitivas. Por causa da rotina estressante, a assessora de compras internacionais Ana Lúcia Santana, de 47 anos, cometeu gafes no trabalho e na vida privada que credita a panes da memória: já chamou cliente pelo nome errado, pareceu mal-educada ao cumprimentar um colega pela segunda vez, confundiu datas de reuniões e consultas. Até que, curiosa, quis saber do que se tratava um curso de ginástica cerebral. Descobriu que o esquecimento tinha tudo a ver com a mente ansiosa e agitada. Além de exercícios de memorização, aprendeu a importância de controlar o nervosismo para aliviar a sensação de cabeça sempre cheia e passou a apostar no próprio bem-estar. “Não abro mão de começar o dia com calma, tomar café sem pressa. Faço pausas para respirar, reconectar-me e organizar as ideias”, conta. Saiu ganhando não só em menos cansaço mas

também em mais auto-estima. “Voltei a estudar francês, sinto-me capaz de aceitar desafios. Tudo isso conta para envelhecer bem, com o cérebro em forma.”

MULTITAREFA

Como o cérebro só é capaz de focar totalmente uma coisa de cada vez, e a memória está diretamente ligada à atenção, uma das tarefas sempre sairá automatizada, o que é péssimo para que seja lembrada”, diz Alberto Dell’Isola, especialista em memorização. Pense em dirigir enquanto conversa com alguém. A menos que esteja fazendo o mesmo trajeto de todos os dias (o que o coloca no piloto automático), dificilmente vai conseguir se recordar de detalhes do papo quando chegar ao destino.

SONO RUIM

Dormir pouco ou de forma entrecortada impede que o cérebro alcance o estágio REM (*rapid eye movement*, ou movimento rápido dos olhos), que se dá depois de algumas horas de repouso e tem várias funções relativas ao equilíbrio do organismo. “É nessa fase do sono, em que o cérebro está superati-

vo, que ocorre a consolidação de memórias recentes”, diz Fabio Porto, neurologista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. O sono funciona ainda como uma espécie de refresh, que apaga o que é dispensável e deixa armazenado o que nos serve. Adotar hábitos saudáveis é importante para não se sentir soterrado (e estressado) por tanta informação, porém sem absorver ou aproveitar muita coisa.

EXCESSO DE TECNOLOGIA

É claro que ela existe para ajudar e estimula habilidades mentais — quando você faz uma busca por algum assunto na internet, ativa áreas cerebrais relacionadas à capacidade de julgamento e à solução de problemas. Mas não precisa viver colado a seus *gadgets* preferidos, muito menos ao celular. Uma pesquisa publicada em julho no periódico americano *Environmental Health Perspectives* sugere que a radiação emitida pelo aparelho (quando usado diretamente no ouvido, sem fones) afeta regiões do cérebro responsáveis por guardar sons, cheiros, cores e suas associações.

SEDENTARISMO

Fazer atividade física diminui o estresse e a ansiedade, melhora o sono e estimula o crescimento de novas células cerebrais. Sem falar que, dependendo da modalidade, trabalha diretamente a memória — no caso de dança e outras aulas coreografadas, por exemplo. Um estudo de cientistas da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, publicado no *British Journal of Sports Medicine* revelou que pessoas que fizeram exercícios aeróbicos em intensidade moderada durante pelo menos seis meses apresentaram um aumento no volume do hipocampo, região-chave para o aprendizado e a memória.

DESORGANIZAÇÃO

Não lembrar onde deixou objetos, esquecer compromissos e perder contatos importantes acontece quando você não tem o costume de usar lembretes e anotações. “Isso obriga a buscar a mesma informação várias vezes e a refazer atividades, o que estressa o cérebro e destrói a capacidade de aprendizado”, afirma Christian Barbosa, especialista em produtividade e gestão do tempo.



Ana Lúcia Santana, assessora de compras: curso de ginástica cerebral após sofrer panes de memória

Teste sua memória

Marque com que frequência você se esquece das seguintes atividades ou informações, sendo:

- NUNCA = 0
- ÀS VEZES = 1
- FREQUENTEMENTE = 2
- SEMPRE = 3

EM SEGUIDA, SOME OS PONTOS CORRESPONDENTES ÀS SUAS RESPOSTAS E VEJA SE PRECISA TOMAR UMA ATITUDE

- 1

acontecimentos recentes, como o que fez no fim de semana
- 2

compromissos, como reuniões e consultas
- 3

o que viu em um filme, série ou novela
- 4

pagar as contas
- 5

o que foi fazer em um determinado lugar quando já está lá
- 6

nome de pessoas famosas
- 7

contar a mesma coisa mais de uma vez para a mesma pessoa
- 8

desligar o fogo ou trancar a porta de casa ou do carro
- 9

onde guardou os óculos, o controle remoto ou a chave do carro
- 10

trajetos que faz várias vezes no dia a dia
- 11

nome de conhecidos ou parentes
- 12

número de telefone de familiares próximos, de casa ou do escritório
- 13

levar suas coisas com você aonde vai
- 14

atividades cotidianas, como tomar remédios
- 15

palavras que queria dizer, mas ficaram na ponta da língua

RESULTADO

• ATÉ 14 PONTOS:

NORMAL. TODO MUNDO ESQUECE COISAS NO DIA A DIA. PROCURE ESTRATÉGIAS QUE AJUDEM A MEMORIZAR COMPROMISSOS E INFORMAÇÕES IMPORTANTES SE ACHA QUE O ESQUECIMENTO PODE IMPACTAR NEGATIVAMENTE SUA ROTINA.

• ACIMA DE 15 PONTOS:

SUA LEMBRANÇA PEDE ATENÇÃO. FIQUE DE OLHO NO NÍVEL DE E STRESSE, NA QUALIDADE DO SONO E DA ALIMENTAÇÃO, NO ACÚMULO DE TAREFAS E NA DESORGANIZAÇÃO NA ROTINA PESSOAL E DE TRABALHO — E

FAÇA ALGO PARA QUE NÃO AFETEM A CAPACIDADE DO CÉREBRO DE RETER INFORMAÇÕES IMPORTANTES.

• ACIMA DE 30 PONTOS:

INDICA COMPROMETIMENTO IMPORTANTE DA MEMÓRIA. OBSERVE O IMPACTO DO ESQUECIMENTO FREQUENTE NA ROTINA E BUSQUE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA CHECAR SE HÁ NECESSIDADE DE UMA AVALIAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA MAIS AMPLA, MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA OU EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA. x

TESTE ELABORADO PELA EQUIPE DO MÉTODO SUPERA GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

FOTO: OMAR PAIXÃO