



Memória: Você esquece o que deveria lembrar?

O que nos faz esquecer

Deficiência em vitamina B12: é encontrada em carnes, peixes e leites.

Pressão arterial elevada: faz com que o sangue circule com menos intensidade em partes importantes do cérebro.

Problema na tireóide (hipotireoidismo): tudo no seu corpo trabalho “mais devagar”, inclusive o cérebro.

Depressão: a falta de serotonina e norepinefrina está relacionada com os sintomas depressivos. A escassez dessas substâncias que transmitem mensagens no cérebro pode exercer efeitos na memória.

Álcool: intoxica o hipocampo (estrutura do cérebro que consolida as informações).

Gravidez: a mudança na rotina, ficando mais complicada com as várias demandas de uma grávida, pode causar dificuldade circunstancial de memória.

Anestésicos: pacientes que passam por cirurgia podem apresentar dificuldades de memória até um ano após o evento.

Quimioterapia: a perda de memória é um dos efeitos colaterais da quimio, pois o processo pode afetar células saudáveis do cérebro.

Além de... estresse, falta de sono adequado e alimentação excessivamente gordurosa.

O que nos faz lembrar

Manter um estilo de vida saudável: não é somente em um período da vida que nosso comportamento começa a contar para a qualidade e funcionamento da memória, mas tudo que for realizado ao longo do tempo.

Alimentação saudável: ingerir baixa quantidade de gordura prevenindo, assim, doenças vasculares.

Atividade física regular: tanto no número de dias da semana, quanto no tempo mínimo dos exercícios físicos.

Boa qualidade de sono: praticar a higiene do sono, com relaxamento antes de dormir, ambiente calmo, e horário regular para iniciar o sono e acordar.

Priorizar a informação: quando lidamos com várias informações nosso cérebro prioriza algumas e descarta outras, assim a informação de onde está a chave do carro pode ser esquecida e confundida com problema de memória.

Rotina de descanso: entre atividades, para garantir a concentração.

Além de... praticar e manter atividades de interesse, leituras, hobbies, contato com o que está ocorrendo no mundo e com pessoas, dança e jogos de tabuleiro.