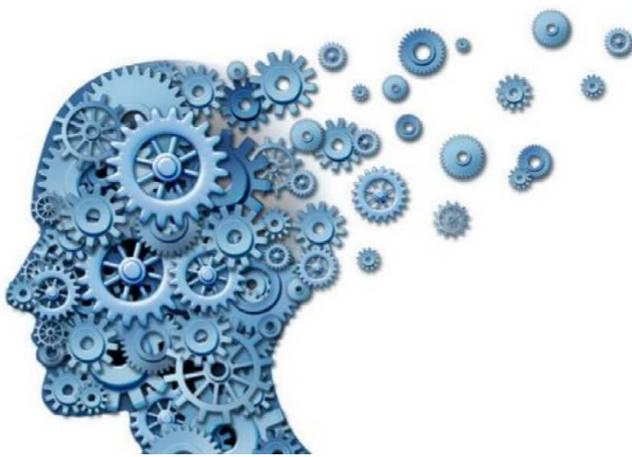


## MELHORANDO A MEMÓRIA (PARTE II)

### FORMAS DE PROMOVER UMA MEMÓRIA SAUDÁVEL



Com o passar dos anos ocorrem mudanças da memória com o declínio de alguns aspectos, mas isso não significa que você tem que aceitar esse declínio, se sentindo impotente para proteger seu cérebro conforme envelhece. De fato há muita coisa que você pode fazer, com comprovação

científica dos resultados obtidos.

De acordo com a “The Alzheimer Association<sup>1</sup>”, a “American Stroke Association<sup>2</sup>”, a “American Heart Association<sup>3</sup>” e a “NICE<sup>4</sup>” algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a promover a saúde de seu cérebro, tais como: a prática de exercícios físicos regulares, uma alimentação com dieta saudável, a redução de estresse e dormir bem. E tanto quanto possível, proteger o cérebro de danos e lesões causados por trauma e doenças que podem afetar a sua memória e aumentar o risco de demência.

Apesar das propagandas de suplementos e supostos medicamentos para melhorar a memória e a saúde do cérebro, infelizmente não existe uma única pílula com verdadeira qualidade para melhorar a memória. As recomendações a seguir podem trazer mais benefício que qualquer suplemento e são mais eficazes do que qualquer pílula dita para a memória.

## 1. Exercício

“Fitness” físico e “fitness” mental caminham juntos. Pessoas que regularmente fazem exercícios aeróbicos (exercícios que aceleram o coração e a respiração) tendem a ter melhor função mental do que as que não se exercitam e têm menor declínio da memória ao longo do tempo.

O exercício ajuda a memória de diversas formas, aumentando a habilidade do cérebro de se adaptar e compensar o declínio da memória que ocorre naturalmente com o envelhecimento.

Foi observada menor velocidade de redução do volume do cérebro nas pessoas que se exercitam regularmente, com concomitante manutenção de nível intelectual elevado por mais tempo. Em especial foi observado aumento do hipocampo, uma estrutura cerebral importante para a memória, que vai reduzindo com o envelhecimento naqueles que não se exercitam.

Exercícios físicos melhoram o sono, reduzem o estresse e promovem aumento da circulação cerebral estimulando a formação de vasos sanguíneos. Eles melhoram outras partes do corpo que podem melhorar a saúde cerebral, como por exemplo o sistema cardiovascular que pode ajudar a garantir um bom suprimento de oxigênio para o cérebro. Exercícios também ajudam a reduzir riscos de diabetes, colesterol alto, hipertensão arterial, que são problemas que podem levar a danos cardiovasculares e ao cérebro, inclusive derrames e aumento da chance de desenvolver demência.

- *Como fazer exercícios:* não sabemos quanto exercício é necessário para uma boa saúde do cérebro, mas está bem claro aos pesquisadores que fazer exercícios regularmente é o que funciona. Fazer exercícios por uma ou duas semanas e parar não traz resultados. Ele não precisa ser extenuante, mas é necessário algum vigor e esforço e quanto maior o tempo gasto, melhor o resultado.

É desejável que seja seguido um programa formal de exercícios, mas alguma atividade física diária é melhor que nenhuma, por exemplo: ande ao invés de dirigir, reserve cerca de meia hora por dia para uma caminhada, use as escadas ao invés do elevador, faça exercícios em casa, frequente um clube ou academia, se tiver os recursos procure nadar com frequência, plante e cuide de um jardim, pratique esportes que exijam um certo esforço, como tênis.

## **2. Continue aprendendo**

Continuam surgindo e aumentando as evidências de que desafiar a mente ao longo da vida ajuda a manter as funções mentais e a criar uma reserva contra o declínio mental. Estudos confirmam que pessoas com mais anos de educação conservam melhor a função mental e têm menor risco de desenvolver demência do que os que têm menos anos de estudo.

Acredita-se que o aprendizado e o enriquecimento intelectual estimulam o cérebro a criar mais conexões, fazendo com que o cérebro mais educado tenha maior reserva de habilidades para o conhecimento e maior capacidade de suportar perdas de neurônios.

Esforço para o aprendizado traz bom resultado em qualquer idade e não apenas em idade escolar, portanto nunca é tarde para você estudar, mesmo aos 70 anos. Estudos publicados em revistas médicas especializadas (por exemplo: JAMA Neurology<sup>5</sup>) confirmam que as pessoas que mantêm melhor a memória e as habilidades de pensamento são as que tiveram um nível mais elevado de educação formal, continuaram exercendo trabalhos mentalmente estimulantes ou atividades não relacionadas ao trabalho mentalmente estimulante em idade mais avançada.

As seguintes atividades estão relacionadas a menor risco de desenvolver demência: leitura, escrita, jogos de tabuleiro, alguns jogos de mesa, palavras cruzadas, tocar instrumentos musicais e jardinagem.

- *Como continuar aprendendo:* aprenda uma nova língua, aprenda a tocar um instrumento musical, participe de encontros com pessoas para discutir assuntos da sua comunidade, encontre-se com maior frequência com seus amigos, vá ao teatro e a museus, programe férias para locais diferentes e que não conheça, aprenda novos trabalhos manuais ou artes, prepare novas receitas de comida.

### **3. Durma bem**

Pessoas que não dormem bem tendem a esquecer as coisas com mais facilidade, têm maior dificuldade para se concentrar e focar em atividades do que as que dormem bem. Um boa noite de sono é essencial para consolidar as memórias e transferir para um estoque de longo prazo. Durante o sono o cérebro se livra de toxinas, portanto a perda de sono pode aumentar o risco de demência.

A necessidade de sono é variável, mas recomenda-se que adultos com mais idade tenham ao menos sete horas de sono noturno para assegurar um bom estado de alerta durante o dia e um bom funcionamento da memória, revertendo dificuldades de pensamento e memória.

Algumas pessoas têm dificuldade em conseguir dormir satisfatoriamente e isto se acentua com a idade, podendo contribuir para acelerar o declínio da função mental e da memória. Insônia é o mais frequente distúrbio do sono. Infelizmente, medicamentos usados no tratamento da insônia podem prejudicar a memória e a capacidade mental em geral. Assim sendo, evite o uso prolongado de indutores de sono. A apneia do sono pode levar à piora da

memória se não for tratada. O tratamento melhora a memória e a capacidade cognitiva.

- *Como melhorar o sono:* estabeleça e mantenha uma programação e uma rotina para dormir: vá para a cama à noite e se levante pela manhã no mesmo horário diariamente, use a sua cama apenas para dormir e sexo, programe fazer os exercícios mais vigorosos pela manhã, evite café e outras fontes de cafeína à noite (por exemplo: chocolate, alguns tipos de chá, certos refrigerantes e alguns analgésicos). Após o meio da tarde, evite sonecas e descansos longos, evite as pílulas para dormir (causam hábito, dependência e perda de memória), tome leite quente antes de dormir, não tente se forçar a dormir (se estiver acordado vinte minutos após se deitar procure ler algo relaxante até sentir sono), não use computador, tablet ou smartphone ao se deitar, pois interferem no sono.

Caso tenha insônia persistente e estas recomendações não funcionarem a contento, procure uma equipe assistencial.

#### **4. Alimente-se de forma saudável com dieta baseada em vegetais**

A dieta recomendada para a saúde do cérebro inclui dez grupos de alimentos: folhas de vegetais verdes, outros vegetais, sementes, frutas vermelhas, feijões, grãos integrais, peixes, aves, azeite de oliva, frutas ou sucos. Limitar a ingestão dos seguintes grupos: carne vermelha, manteiga e margarina, queijo e embutidos, massas e doces, frituras ou “fast food”.

Muitos trabalhos científicos relacionam o consumo correto de alimentos à menor velocidade de perda da capacidade mental, menor ocorrência de demência e à redução de problemas cardíacos e circulatórios. Isto levou neurologistas a afirmarem que: “o que é bom para o coração, é bom para o cérebro”.

- *Como se alimentar bem:* aumente a ingestão de frutas e vegetais frescos, limite a carne vermelha e evite ao máximo carne processada (substitua por outras fontes de proteínas como peixes, aves e feijões), consuma grãos integrais em lugar de grãos processados, use azeite de oliva para cozinhar, coma sementes no lugar de batata frita, sorvete, ou doces como “snacks” e embora pareça útil e saudável, evite suplementos vitamínicos ou de óleos de peixes e sais, exceto se for por recomendação médica.

## **5. Bebida alcoólica**

O consumo regular ou frequente de bebidas alcoólicas ou o consumo esporádico em grande quantidade aumenta o risco de perda de memória e declínio cognitivo. Alcoolismo pode levar à rápida perda de memória de curto prazo e à síndrome de Korsakoff, uma forma de demência caracterizada por severa amnésia e uma perda de memória na maioria das vezes permanente.

Outras formas de perda de memória relacionadas ao consumo de bebidas alcoólicas podem ser reversíveis se a pessoa parar de beber e adotar uma dieta alimentar bem saudável.

O consumo moderado de bebidas alcoólicas tem sido relacionado à redução do risco de derrame cerebral não hemorrágico. Por outro lado certamente há uma redução na capacidade da memória a curto prazo e uma deficiência na capacidade de concentração durante o consumo, mesmo de pequenas quantidades de bebida alcoólica, bem como prejuízo ao sono e aumento de tendência à depressão.

- *Como consumir bebida alcoólica:* se você não faz uso de bebida alcoólica, não comece. Se aprecia coquetel ou vinho, mantenha o consumo moderado ou tente evitar. É preferível não tomar bebida alcoólica do que manter algum consumo, mesmo que moderado.

## **6. Mantenha peso saudável**

Manter um peso saudável reduz o risco de demência. Estar obeso é ter o índice de massa corpórea (IMC) igual ou acima de 30 (cálculo do IMC = peso em kg / quadrado da altura em metros). Estar obeso aumenta seu risco para diversos problemas de saúde como doença cardiovascular e diabetes, que têm sido relacionados à perda de memória e aumento do risco de demência. Pacientes com obesidade mórbida submetidos à cirurgia bariátrica tem o risco para doença cardiovascular e diabetes reduzido.

- *Como cuidar do peso:* consumir menos calorias é apontado repetidas vezes como objetivo para redução do peso, o que em geral significa comer menos alimento processado, substituindo doces e frituras por frutas e vegetais, mantendo a ingestão e reduzindo calorias.
- *Elimine:* refrigerantes, energéticos, bebidas à base de leite, substituindo por chás, água aromatizada ou água pura.
- *Elimine:* “snacks”: durante atividades como leitura, trabalho ao computador, assistir televisão, cinema, shows ou teatro, pois o consumo torna-se imperceptivelmente maior que o necessário. Focar no que está comendo ajuda a controlar e reduzir a quantidade ingerida.
- *Elimine:* alimentar-se antes de dormir ou durante a noite: tranque a cozinha para eliminar este hábito. Crie o hábito de se alimentar bem durante o dia por meio de três refeições equilibradas.

*“Mais recomendações relacionadas à alimentação, nesta página, em: “Cinco Formas de Corrigir seu Apetite”.*

## **7. Mantenha-se socialmente ativo**

Pessoas socialmente isoladas têm maior risco de desenvolver demência do que as pessoas que mantêm uma vida social mais ativa. Pesquisas revelam que adultos idosos que têm uma vida social mais ativa mantêm melhor a memória e outras atividades mentais, mostrando que a interação social anda de mãos dadas com a estimulação cerebral.

Conversar expõe a pessoa a novas informações e a força a estruturar o pensamento de diferentes formas. Relações sociais também provêm suporte em períodos de estresse reduzindo os efeitos danosos de seu excesso no cérebro.

- *Como implementar o convívio social:* saia em busca de contato com as pessoas. Suporte social pode vir de familiares, amigos, cuidadores, comunidades religiosas e outros grupos organizados. Conciliar a prática de exercícios com a socialização, caminhando em grupo ou participando de esportes coletivos, permite a conciliação dessas duas necessidades para manter a saúde mental. Se você tem limitações para locomoção, a conexão social por meio do telefone ou aplicativos de Internet como Skype ou Facebook vão ajudá-lo a manter a atividade intelectual e conservar a memória.

## **8. Gerencie o estresse**

Diversas fontes de estresse, tais como discussões em família e prazos para entrega no trabalho, podem causar consumo de energia mental para gerenciar a ansiedade e a tensão. Reduzir esses tipos de estresse dará ao seu cérebro e mente liberdade para lidar com outras tarefas cognitivas.

O estresse pode algumas vezes ser desencadeado por uma ameaça que desperta uma série de reações protetoras e de luta: como descarga de cortisol e adrenalina que levam o corpo a liberar glicose, aumentam a frequência

cardíaca e respiratória, elevam a pressão arterial, estimulam os sentidos deixando o corpo em alerta, aumentam a adesividade das plaquetas (o que visa reduzir eventual sangramento de potenciais lesões) e temporariamente aumentam a atividade do sistema imunológico. Essas reações nos preparam para enfrentar uma situação de perigo iminente como um acidente ou assalto, sendo nestes casos, necessárias e fundamentais. Mas se o nível de cortisol persistir alto por um período muito longo pode causar danos a estruturas cerebrais vitais à memória, como o hipocampo.

O mundo atual multiplicou as ameaças percebidas (com problemas financeiros, sobrecarga de trabalho, diagnósticos médicos e tratamentos mais complexos, relações familiares mais complexas) elevando o estresse e tornando o gerenciamento de estresse imperativo.

- *Como gerenciar o estresse:* não existe uma estratégia para reduzir o estresse que sirva para todas as situações, portanto você precisa encontrar aquelas que se adequam a você e a cada situação: caminhar, ouvir música, conversar com um amigo ou com um estranho, realizar tarefas relaxantes tais como jardinagem, tricô, crochê, meditação, yoga e outras.

Caso não consiga reduzir o estresse por conta própria, procure uma equipe assistencial para obter aconselhamento e apoio. Pesquisas revelam que muitas vezes o estresse percebido está acima do estresse real.

## **9. Experimente a meditação**

Meditação pode melhorar sua memória de várias formas. Melhora sua capacidade de focar mesmo quando as coisas ao seu redor parecem caóticas, melhorando sua atenção (que é crucial para a memória).

Ela ajuda a reduzir o estresse, se contrapondo à ação de hormônios do estresse no cérebro, inclusive no hipocampo, que pode ter seu tamanho reduzido sob uma ação constante e intensa de cortisol.

Pode melhorar sua habilidade de obter uma repousante noite de sono por meio de meditação consciente plena.

Na meditação consciente plena sua atenção deve estar voltada a cada momento que está sentindo, sem foco em pensamentos sobre o passado ou preocupações sobre o futuro e sem analisar o que acontece a sua volta.

Pesquisas recentes apontam resultados objetivos e medidas de que esta prática altera regiões do cérebro associadas com a memória, autoconsciência e compaixão, com uma melhora objetiva no resultado de atividades voltadas à leitura, concentração, compreensão de texto e memória, reduzindo a distração tanto em estudantes como em pessoas com mais de 65 anos de idade.

- *Como conseguir praticar meditação:* Inúmeros livros, vídeos e cursos podem ajudar você a aprender técnicas de meditação. A Harvard Medical School recomenda os livros escritos por Jon Kabat Zinn.

## **10. Gerencie seus problemas de saúde**

Condições conectadas à doença cardíaca, incluindo hipertensão arterial, colesterol alto e diabetes, também estão ligadas a problemas de memória e podem elevar o risco de sofrer derrame, demência ou causar problemas de memória em pessoas mais jovens. A fim de manter sua memória afiada conforme envelhece é muito importante gerenciar condições como hipertensão arterial e diabetes:

- **Hipertensão arterial:** é uma condição que se não for controlada, não apenas torna a perda de memória mais provável mas também mais grave, bem como aumenta o risco de demência, independentemente da idade, sendo fator predisponente importante para arteriosclerose. É uma condição fácil de tratar por meio de um estilo de vida saudável e medicação, quando necessário.

Controlar a hipertensão reduz o risco de infarto do coração e outras formas de doença cardiovascular e reduz o risco de prejuízo cognitivo mínimo (um problema que precede a demência) e de demência.

- **Colesterol alto:** assim como a hipertensão arterial, o colesterol alto, especialmente o LDL Colesterol, aumenta o risco de demência. Seu controle é feito por meio de uma dieta saudável, exercícios regulares e medicação, se necessário.
- **Diabetes:** pessoas com diabetes têm risco aumentado para prejuízo cognitivo mínimo, demência vascular e doença de Alzheimer. O aumento crônico da concentração de açúcar no sangue danifica os pequenos vasos sanguíneos em todo o corpo e no cérebro e deprimem o funcionamento do hipocampo que desempenha papel fundamental na aquisição e consolidação de novas memórias.

Há evidências de que o controle adequado do nível de açúcar no sangue está associado à melhora da função cognitiva. Com frequência, pacientes portadores de diabetes apresentam também hipertensão arterial e colesterol alto.

- **Síndrome metabólica:** pessoas com uma combinação dessas condições de saúde relatadas acima, têm o que chamamos de síndrome metabólica.

Também pode ser caracterizado quando três ou mais das condições a seguir estão presentes: hipertensão arterial, obesidade definida pela circunferência abdominal, triglicérides altas, LDL Colesterol alto, HDL Colesterol baixo, glicemia de jejum elevada.

Pessoas com síndrome metabólica têm risco mais alto para problemas como derrame, diabetes, infarto cardíaco fatal, problemas com memória, pensamento e funções cognitivas.

- *Como conduzir estas condições:* A hipertensão arterial idealmente deve ser controlada para manter a pressão abaixo de 130/85 mmHg, colesterol total abaixo de 180 mg/dL, açúcar sanguíneo em jejum abaixo de 100mg/dL e abaixo de 140 mg/dL 2 horas após comer, IMC entre 18,5 e 24,9. A prática de estilo de vida que inclua várias medidas já discutidas pode ajudar:
  - Se exercitar regularmente ajuda a reduzir o colesterol, reduzir a pressão arterial e manter o nível de açúcar sob controle no sangue;
  - Uma dieta saudável, rica em vegetais e frutas, ajuda a controlar a pressão e o colesterol;
  - Limitar a ingestão de sódio ajuda a controlar a pressão arterial;
  - Controlar e reduzir o estresse ajuda a manter a pressão sob controle;
  - Não fumar é importante por muitas razões, pois é fator predisponente para muitas doenças, inclusive infarto e derrame;

Se as mudanças de estilo de vida não normalizarem os números conforme esperado, procure a equipe assistencial.

## **11. Teste sua visão e audição**

Dificuldade para ouvir e entender algo pode prejudicar a memória por falta de compreensão da palavra, da mensagem ou da frase. O esforço para compreender pode prejudicar a capacidade de aquisição e consolidação da memória e pode levar a pessoa a se tornar socialmente inadequada. Mesmo perdas auditivas leves podem aumentar o risco de declínio cognitivo e demência a longo prazo.

Problemas visuais também podem prejudicar as funções cognitivas, levar à redução da atividade física, piorar o humor e limitar as interações sociais, todos com impacto negativo sobre a memória. Há estudos que apontam uma redução do declínio cognitivo de pessoas idosas submetidas à cirurgia de catarata.

- *O que deve ser feito:* Um exame periódico de audição e visão deve fazer parte de sua rotina de cuidado com a saúde. A maioria dos distúrbios visuais e auditivos são tratáveis ou a sua evolução pode ser retardada a partir de um diagnóstico precoce.

## **12. Verifique a função da tireoide**

A tireoide produz hormônios que controlam o metabolismo. O excesso ou falta desses hormônios pode levar o metabolismo a ficar muito acelerado ou muito lento. Em ambas situações o aprendizado e a memória ficam prejudicados de diferentes formas. O hipertireoidismo que causa um metabolismo mais rápido faz as pessoas terem confusão mental. O hipotireoidismo que reduz o metabolismo pode fazer as pessoas se sentirem lerdas, sonolentas e deprimidas. O tratamento dessas condições melhora a memória das pessoas.

- *Como cuidar dessas alterações:* inicialmente procure a equipe assistencial. Deverá ser solicitada dosagem dos hormônios tireoidianos e do hormônio

estimulante da tireoide (TSH). O tratamento deve ser conduzido por um médico.

### **13. Revise seus medicamentos**

Muitos medicamentos têm efeitos colaterais que podem afetar seu pensamento e memória. Idosos tendem a ser mais sensíveis a esses efeitos. Além disso, habitualmente tomam múltiplos medicamentos. Embora uma droga possa não causar problemas, o efeito somado de vários medicamentos pode prejudicar a memória e o pensamento. Deve se ter uma atenção especial às drogas usadas para melhorar o sono. Medicamentos antidepressivos para bexiga hiperativa e mesmo para o estômago, podem causar prejuízos à memória e funções cognitivas.

- *Como proceder:* se sentir qualquer alteração de memória ou capacidade mental, procure uma equipe assistencial para verificar que mudanças podem ou devem ser feitas.

### **14. Trate a depressão**

A depressão pode tanto causar, como ser efeito de disfunção da memória. A interferência da depressão na habilidade de concentração e no processamento de informações, pode interferir na memória, especialmente em adultos mais idosos. Tratada a depressão, a memória da pessoa, com frequência, retorna ao nível de função anterior ao início da depressão. A depressão também aumenta o risco de demência, tanto por doença de Alzheimer quanto demência vascular. Por outro lado, a depressão pode ser o primeiro sintoma da demência.

Quando a depressão é tratada, a melhora da memória demonstra que ela foi a causa de sua piora, enquanto que a manutenção do distúrbio de função mental (com a melhora da depressão ao ser tratada) aponta a existência de demência causando a depressão.

- *Como melhorar sua percepção sobre a depressão:* Depressão vai além do sentimento de tristeza que ocorre com todos nós. Se o sentimento persiste ou é suficientemente intenso para interferir com as atividades diárias, possivelmente é depressão. Alguns sinais e sintomas de depressão incluem:
  - Sentimentos persistentes de tristeza, ansiedade e vazio interno;
  - Sentimentos de desesperança ou pessimismo;
  - Sentimento de culpa, inutilidade, desamparo;
  - Irritabilidade e falta de descanso;
  - Perda de interesse em atividades ou “hobbies” agradáveis e prazerosos, inclusive sexo;
  - Cansaço e falta de energia;
  - Dificuldade para se concentrar, lembrar de detalhes e tomar decisões;
  - Insônia, despertar precoce (de madrugada), ou excesso de sono;
  - Excesso ou perda de apetite;
  - Pensamentos suicidas ou tentativas de suicídio;
  - Dores, cefaleias, câimbras e problemas digestivos sem causa orgânica e que não melhoram com tratamento convencional.

Quaisquer desses sintomas que persistam devem ser tratados. Procure uma equipe assistencial para aconselhamento e possivelmente tratamento.

## **15. Riscos do uso de maconha**

Cannabis contém canabidiol (CBD) e tetraidrocanabinol (THC) que ajudam a combater a ansiedade e a dor. Contudo, causam problemas de raciocínio, funcionamento da memória, funções executivas e psicomotoras (por exemplo para dirigir ou tocar um instrumento musical) no curto prazo, aumentam o risco de desenvolver psicose e possivelmente aumentam o risco de danos a longo prazo para as funções cerebrais.

- *Como conduzir o uso de maconha:* Abandone o uso, pois ele certamente trará prejuízo a funções cerebrais, inclusive a memória a curto e longo prazo. O uso medicinal deve ser exclusivamente sob prescrição médica.

## **16. Riscos do tabagismo. Não fume!**

Fumantes enfrentam a certeza de progressiva redução da capacidade mental e aumento do risco de demência. Quanto mais fuma maior o risco. Interromper o uso do tabaco até a meia idade pode reduzir o risco de demência, mas não elimina os danos orgânicos e mentais causados até aquele momento. Ainda não temos base científica para uma análise segura de efeitos dos vaporizadores de nicotina e seu uso não deve ser recomendado.

- *Como enfrentar o tabagismo:* Independente do dano à memória e à capacidade cognitiva, parar de fumar é vantajoso. Parar de fumar não é uma tarefa fácil e seu sucesso vai exigir uma decisão por parte do fumante, aconselhamento, suporte familiar e social, alguma forma de substituição da nicotina e uso de medicamentos. Recomenda-se a seguinte estratégia:

- Defina uma data para parar de fumar;

- Remova cigarros e cinzeiros da casa, do carro e do local de trabalho;
- Informe a família e os amigos e peça seu apoio e ajuda;
- Procure aconselhamento em um grupo em que se sinta confortável;
- Encontre novas formas de lidar com o estresse: procure aconselhamento;
- Se afaste o máximo possível de pessoas que fumam;
- Use, se necessitar, um substituto de nicotina: emplastro adesivo, goma de mascar, inalador ou “spray” nasal;
- Procure uma equipe assistencial para obter receita de medicamento;
- Se tentar e não tiver sucesso, não desista, muitos falham na primeira tentativa;
- Tente novamente mudando a estratégia.

### **17. Proteja seu cérebro de lesões e toxinas.**

Trauma craniano é uma causa importante de perda de memória e fator de risco para o futuro desenvolvimento de demência. Chumbo, mercúrio e outros produtos químicos que encontramos em nossas casas e locais de trabalho podem causar lesão cerebral, perda de memória e baixa concentração.

O chumbo pode estar na água que tomamos, no pó da tinta usada em pintura de parede e quadros, podendo ser inalado. Monóxido de carbono é produzido pelos motores de carros, ônibus e caminhões e em aquecedores que usam

gás ou óleo como combustíveis. Mercúrio e outras substâncias tóxicas são encontrados em tintas, colas e corantes usados em pinturas.

Pesticidas usados em jardins e fazendas, produtos usados para trabalhos com metais e madeiras e os vapores produzidos em produtos usados em câmara escura também são tóxicos.

- *Como reduzir o risco de trauma e intoxicação:* utilize os meios de proteção possíveis para sua cabeça (capacetes e roupas apropriadas) na prática de esportes, ao pilotar veículos motorizados (motocicletas, patinetes, jet-ski, ultraleve etc.) ou não (bicicletas, patinetes, patins, esqui etc.) que atingem velocidade acima da velocidade ao caminhar. Use o cinto de segurança em veículo automotor.

Reduza a exposição a substâncias tóxicas e tome as precauções necessárias (ventilação do ambiente, máscaras, filtros, capelas etc.) para o manuseio seguro. Antes de usar tintas, solventes, pesticidas leia os rótulos e use os meios recomendados para o manuseio correto.

Teste a água fornecida na região onde mora ou verifique os testes feitos, filtre a água para eliminar o chumbo.

Em moradias antigas evite lixar, raspar ou retirar a tinta, contrate um profissional especializado para fazer o trabalho necessário.

Mantenha o seu carro e aquecedor doméstico regulado para evitar emissão de monóxido de carbono.

## **Fazendo e mantendo as mudanças**

As 17 recomendações acima precisam passar a fazer parte de sua vida. A mudança para que isso ocorra é a parte mais difícil e é o próximo passo para

fortalecer e melhorar sua memória. Será desafiador e não basta ter a intenção. É preciso de fato estabelecer novos hábitos e eliminar os antigos hábitos.

Para ter sucesso você precisa de algumas estratégias, passo a passo, visando melhorar sua alimentação, fazer mais exercícios, melhorar o sono, que estão descritas a seguir:

- Faça um plano concreto e escrito. Estabeleça metas, reveja as 17 recomendações, escolha as que parecem mais adequadas a você. Ao escrever seu plano e as metas, estabeleça um prazo e um compromisso consigo mesmo para cumprir o plano. Desenhe o caminho para cada uma das recomendações de forma concreta e factível.
- Torne mensurável. Procure meios de acompanhar sua evolução ao longo do plano. Compartilhe suas metas com amigos e familiares e peça para que confirmem a sua evolução ao longo do tempo. Coloque suas metas escritas em local que possa ver, acompanhar e ser acompanhado, por exemplo no Facebook, se comprometendo publicamente com as metas. Estabeleça multas em dinheiro por não cumprir metas. Existem websites que podem ajudar com esse acompanhamento tais como [Stickk.com](http://Stickk.com) e [Waybetter.com](http://Waybetter.com).
- Procure suporte social. Você melhora suas chances de atingir suas metas se uma pessoa ou um grupo trabalhar com você. Por exemplo, para a prática de exercícios contrate um treinador ou combine com um amigo para ir à academia. Caso a meta seja para perda de peso convoque a família para lembrar que deve evitar calorias e sobremesas e para evitar compras que vão prejudicar o controle.
- Associe os novos comportamentos ao prazer e não à privação. Somos criaturas que desenvolvem hábitos que com o tempo se tornam incorporados. O fato de velhos hábitos serem prazerosos ou de alguma forma confortantes não ajuda. Você precisa associar os novos hábitos a

algo prazeroso que pode ser algo também saudável e simples como uma xícara de café após a sessão de exercício ou adquirir uma lembrança que lembre que você está cuidando de melhorar a si mesmo.

Certamente se engajar em atividades que são agradáveis e significativas trazem melhor resultado do que apenas se esforçar em atividades que ajudam seu cérebro. Procure ser criativo para que todo esforço seja desfrutado com alegria.

**Bom trabalho e comemore seus resultados com felicidade,  
alegria e boas lembranças.**

1. Associação de Alzheimer.
2. Associação Americana de Acidente Vascular Cerebral.
3. Associação Americana do Coração.
4. Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados do Reino Unido.
5. Jornal de Neurologia da Associação Médica Americana.