

32 ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A MEMÓRIA

Pensamos, sentimos, nos movimentamos e experienciamos a vida (estimulação sensorial). Todas as experiências são registradas no cérebro. Elas são priorizadas pelo valor, significado e utilidade pelas estruturas e processos cerebrais. Muitos NEURÔNIOS individuais são ativados.

Os neurônios transmitem as informações para outros neurônios, via reações elétricas e químicas. Estas conexões são reforçadas pela repetição, pelo repouso e emoções. Memórias duradouras são formadas.

1. Pratique regularmente técnicas de relaxamento

Uma das maneiras mais eficazes de melhorar a memória pode ser relaxar conscientemente todos os músculos antes de aprender alguma coisa nova. Parece que o relaxamento muscular reduz a quantidade de ansiedade frequentemente sentida por um pessoa tentando aprender algo novo. Em uma pesquisa na Universidade de Stanford, um grupo voluntário de 39 homens e mulheres (de 62 a 83 anos), foram divididos em dois grupos para fazer um programa de melhoramento de memória conduzido. Antes de começarem um curso de 3 horas de treinamento da memória, um dos grupos foi ensinado a relaxar seus grandes grupos musculares, enquanto o outro grupo foi, simplesmente, exposto a uma palestra sobre como melhorar sua atitude perante o envelhecimento. Os resultados do experimento mostraram que o grupo que foi instruído nas técnicas de relaxamento teve um desempenho 25% melhor que o outro grupo para lembrar o que aprendeu (nomes e rostos).

2. Ouça música clássica

Na Universidade da Califórnia, o Dr. Frances Rauscher e o Dr. Gordon Shaw, demonstraram em experimentos conduzidos no início dos anos 90, que pessoas expostas à música clássica, especialmente Mozart, demonstravam um significativo reforço nas habilidades de raciocínio espaço-temporal. Essa descoberta, rapidamente apelidada de "Efeito Mozart" tem despertado um grande interesse. Alguns eruditos, incluindo Don Campbell, autor do livro O Efeito Mozart, acredita que ouvir músicas clássicas pode também ajudar a memória e o aprendizado. No entanto, esta premissa ainda não foi comprovada empiricamente.

3. Valorize o poder das histórias

Nossa memória semântica vive num mundo de palavras. Ela é ativada por associações, similaridades ou contrastes. Histórias provêm um esquema ou script para ligar ou ancorar informações na nossa memória. Imagens concretas engajam nossas emoções e senso de significado fornecendo um contexto e pista para a nova informação. Contar histórias tem sido uma tradição nas culturas antigas para passar as lembranças e memórias de uma geração para a outra.

4. Apoie-se em estratégias mnemônicas

Adquira o hábito de usar ferramentas mnemônicas regularmente. Codificar sua memória de uma maneira sistemática é a melhor maneira de ter certeza que você vai lembrar. Algumas pesquisas demonstraram que pessoas que usam mnemônicos aprendem 2 ou 3 vezes mais do que aqueles que confiam nos seus hábitos normais de aprendizagem.

5. Escreva o que você quer se lembrar em detalhe

Há muito tempo, diários, catálogos, jornais e transcrições têm sido reconhecidos de grande ajuda para assegurar uma memória acurada. Escrever a descrição de uma experiência, imediatamente após ela ter acontecido, é a melhor maneira de lembrá-la em detalhes. Caixas de banco são treinados para fazer isto imediatamente após um assalto. Mesmo antes deles fazerem um relato para a polícia, já que pode ocorrer uma distorção de memória, por exemplo, simplesmente pela maneira como o policial faz uma pergunta ou por um comentário ouvido ao acaso. É exigido pela Marinha que os comandantes dos navios mantenham um diário de bordo da viagem. Além de deixar uma gravação sem contaminação, o ato de escrever, por si só, melhora a memória. Por isso é aconselhável escrever ou reescrever anotações de estudos e resumir um tópico com suas próprias palavras.

6. Organize seu pensamento

Impor uma ordem física na informação ou dar a ela uma estrutura lógica faz com que ela fique mais fácil de lembrar. Se você deseja se lembrar dos mamíferos da América do Sul, por exemplo, agrupe-os por cor, habitat, tamanho, a letra com que eles começam ou a ordem na cadeia alimentar. Organizar as informações para o cérebro pode fornecer um ponto de referência imediato para o seu resgate.

7. Use movimento para engajar o sistema corpo/mente

O movimento reforça a memória por fornecer uma âncora ou estímulo externo para conectar com o estímulo interno. Se você quer lembrar que "hola" significa olá em espanhol, toque sua boca com a ponta de seus dedos (como o gesto italiano para bom) e diga "hola". Você acabou de associar um gesto físico conhecido com uma nova palavra. Quando você repetir o movimento lembrará da palavra. Pesquisas recentes sugerem que os NÚCLEOS DA BASE e o CEREBELO, duas áreas cerebrais que se pensava anteriormente estarem relacionadas apenas com o controle do movimento muscular, são importantes também na coordenação do pensamento. O movimento inicia o processo de memória exatamente como o sabor, cheiro e a visão o fazem.

8. Mantenha padrões de boa saúde

Saúde comprometida, incluindo condições não graves como gripe ou pressão alta, podem atrapalhar a memória. Um estudo demonstrou que num período de mais de 25 anos, homens com pressão alta perderam até duas vezes mais a habilidade cognitiva quando comparados com os de pressão normal. Por outro lado, um estudo da Universidade da Califórnia do Sul demonstrou que pessoas na faixa dos 70 anos tinham menos probabilidade de sofrer declínio mental durante um período de 3 anos se eles se mantivessem fisicamente ativos. Sono e nutrição adequados e enriquecimento mental desempenham um papel-chave num estilo de vida com corpo/mente/memória saudáveis.

9. Quando sua memória lhe escapa, investigue-a

Você pode investigar uma memória "perdida" retrazendo seus passos, passando pelo alfabeto para ver se uma letra sugere uma pista, recapturando o humor em que você estava quando a memória foi formada ou, simplesmente, pensando sobre o contexto da memória que está tentando re-acessar.

10 - Use estratégias de ligação

Para lembrar itens de uma lista, ligue-os com uma ação imaginária. Por exemplo, visualize-os chocando-se, ficando grudados ou agindo como amigos. Coloque os itens abaixo, acima, dentro ou ao lado um do outro. Coloque-os dançando, conversando ou jogando juntos. Mesmo os antigos reconheciam a importância de ligar informações de forma a usar a imaginação e a ordem, muito tempo antes de nós termos evidências objetivas de que o lado esquerdo do cérebro se lembra de uma forma sequencial, enquanto o lado direito se lembra de cor, ritmo, dimensões e abstrações. As ligações podem ser engraçadas, não reais ou ridículas? elas não têm que ser realistas ou razoáveis. Seja como for, você se lembrará com mais facilidade de uma associação concreta e orientada para a ação do que de uma associação abstrata.

11. Desafie a si mesmo

O cérebro produz substâncias químicas chamadas NEUROTRANSMISSORES que carregam mensagens entre as células responsáveis pela memória. A disponibilidade de tais neurotransmissores, incluindo a substância química construtora da memória, a ACETILCOLINA, parece aumentar nos cérebros que estão frequentemente acostumados a enfrentar problemas e a resolver desafios. Estudos importantes conduzidos no final dos anos 60 pela Dra. Marian Diamond na Universidade da Califórnia em Berkeley,

demonstraram que ratos colocados em ambientes enriquecidos desenvolveram uma rede mais complexa de dendritos do que ratos não desafiados. Talvez, isso ocorra porque pessoas com QIs altos, frequentemente, têm um desempenho melhor nos testes de memória: Eles tem mais "ligações de memória" ou circuitos neurais disponíveis, demonstrando o efeito bola de neve da memória e o papel de ambientes enriquecidos.

12 - Durma adequadamente

Falta de sono, especialmente durante a fase de sonho (REM), pode reduzir a habilidade da pessoa de lembrar aprendizagens complexas. Uma pesquisa na Universidade de Lilly mostrou que a mente realmente depende do sono para reter na memória tarefas difíceis. Sonhos podem, de fato, servir como um reforço para a aprendizagem e lembrança? bem como um meio para processar as emoções - separando o joio do trigo - e eliminando as informações desnecessárias dos circuitos sobrecarregados de sua memória. Alguns cientistas afirmam que uma redução de apenas 2 horas de sono pode atrapalhar a habilidade para lembrar coisas no dia seguinte.

13 - Coma alimentos leves, coma adequadamente e tome muita água

Prefira alimentos com baixo teor de calorias e gorduras. Os cientistas demonstraram que pessoas que fizeram uma refeição pesada de 1000 calorias antes de fazer teste de habilidade mental, cometeram 40% mais erros do que um grupo de pessoas que fizeram uma refeição leve de 300 calorias. Alimentos com baixo teor de gordura e alto teor de proteína são: galinha (sem pele), peixe, crustáceos e carne magra. Vegetais com baixo teor de gordura e bom teor de proteína são ervilhas e feijões. Produtos lácteos com baixo teor de gordura são queijo tipo Minas e cottage, leite desnatado e alimentos à base de soja. Tomar boa quantidade de água durante o dia ajuda a digestão, a respiração, aumenta a capacidade do sangue de carrear oxigênio e mantém a saúde das células.

14 - Exponha-se a estímulos novos

Alguns estudos mostram que as pessoas lembram melhor de coisas que são novas para os seus sentidos. Os estímulos não familiares podem desencadear a liberação de neurotransmissores que reforçam e ajudam na fixação da memória.

15 - Envolver as emoções

As emoções têm um tratamento privilegiado no nosso sistema de memória cerebral. Os estudos sugerem um aumento da memória para os acontecimentos associados com grandes emoções. As emoções negativas parecem ser lembradas mais facilmente, mas todas as experiências carregadas emocionalmente são mais facilmente lembradas que as neutras. *"Eu não consigo memorizar as palavras sozinhas? tenho que memorizar os sentimentos e emoções"*. Marilyn Monroe

16 - Divida as informações, especialmente os números

As informações são mais fáceis de serem lembradas quando quebradas ou divididas em padrões significativos? por essa razão, o número de telefone, CPF, número da conta bancária etc são divididos em subgrupos de 3 ou 4 dígitos.

- Use rimas, acrônimos e acrósticos
- Enfatize a memória dependente do estado

O que se aprende em um determinado estado mental ou circunstância externa, será melhor lembrado no mesmo estado ou circunstância. Então, se você toma café enquanto estuda para o teste, esteja preparado para tomar café durante o teste. Da mesma maneira, eventos tristes são mais facilmente lembrados quando você está triste e eventos alegres quando você está alegre.

19. Use sua modalidade preferencial de memória

Determine qual é a sua modalidade preferencial de memória e apoie-se nela. Aprendizes visuais beneficiam-se de fazer listas e desenhos. Aprendizes auditivos beneficiam-se em falar a respeito do que estão aprendendo e criar rimas e gingles. Todos nós somos aprendizes cinestésicos, o que significa que a nossa capacidade de aprender vai aumentar à medida que tocamos e manuseamos as coisas. Portanto, experimentos e experiências reais, excursões, movimentos e artes são extremamente benéficos para o processo da memória.

20. Interaja com o material para aumentar o significado

Dê significado à informação que você deseja lembrar encontrando uma relação entre o aprendizado novo e o anterior. Faça julgamentos pessoais a respeito dele e você dramaticamente aumentará suas chances de lembrá-lo. Resuma, reafirme, faça perguntas, desenhe, marque, dramatize, cante, faça uma piada sobre ele, manipule, discuta, faça um mapa mental.

21. Desenvolva a sua acuidade sensorial

A maioria das pessoas com boa memória tem boa percepção sensorial e sensibilidade. Quando você quer lembrar alguma coisa, faça uma pausa por um momento, se ligue e note (internamente ou externamente) o que quer lembrar a respeito da experiência.

22. Desenvolva uma atitude mental positiva

Troque a atitude de autocrítica como "Estou ficando muito velho para lembrar coisas como essas" para afirmações como "Se eu aplicar uma mnemônica para essa informação, aposto que posso lembrá-la". Examine as suas dúvidas e bloqueios mentais. A maioria deles foi estabelecida sem uma base real ou produtiva quando você era muito jovem.

23. Pratique uma ação imediata

Procure fazer as coisas quando você se lembra delas. Se você quer dar um telefonema, faça-o agora. Se isso for impossível, faça um lembrete: deixe uma mensagem na secretária eletrônica, escreva um bilhete ou deixe o telefone celular num lugar visível.

24. Faça revisões intervaladas

Informações que são revisadas em 1 hora, 1 dia, 1 semana e 1 mês após o aprendizado inicial serão lembradas. Quanto maior a exposição de tempo a um conceito ou habilidade, mais firmemente ele será embutido na sua memória. O velho ditado a prática leva à perfeição, não valoriza muito a necessidade do corpo por feedback e correção no processo de aprendizagem. Faça revisões frequentes como parte da sua rotina de aprendizagem.

25. Dê ao seu cérebro uma injeção de glicose

A glicose, um dos 3 açúcares simples (os outros 2 são frutose e galactose) é a fonte primária de energia para o cérebro. Se a glicose não estiver disponível na corrente sanguínea, o cérebro não pode operar com a sua eficiência máxima. Alguns estudos concluíram que ingerir açúcar durante ou logo antes de um novo aprendizado melhora a lembrança do novo material. Mais especificamente, a glicose é o componente do açúcar que provê este benefício. O perigo, porém, é comer muito açúcar. Algumas

pesquisas relacionaram dietas muito ricas em açúcar com hiperatividade, dificuldade de aprendizagem, com obesidade e outros problemas. Bebidas diet que contêm aspartame não devem ser consumidas. Alguns problemas de saúde foram relacionadas com esse aditivo químico. A stévia, no entanto, não tem efeitos colaterais e parece ajudar no metabolismo do açúcar.

26. Faça exercícios regularmente

Além de melhorar a sua força física, os exercícios físicos ajudam a manter a sua memória funcionando bem ao assegurar um suplemento saudável de sangue e oxigênio no cérebro. Eles também estimulam a liberação de endorfinas (neurotransmissores do prazer), que aumentam a alegria, que é um ótimo precursor para uma boa aprendizagem e boa retenção.

27. Evite sedativos e substâncias que induzem sonolência

Tudo que seda o cérebro incluindo álcool, benzodiazepínicos (usados para tratar ansiedade) e muitas drogas "recreacionais" impedem o cérebro e a memória de trabalharem com eficiência máxima. Se você quer relaxar, coma alimentos ricos em carboidrato, que estimulam a produção de triptofano e agem como um sedativo natural.

28. Lembre-se do princípio: início e fim

Preste atenção redobrada às informações apresentadas no meio de uma sessão de aprendizagem, devido à tendência natural do cérebro de lembrar, com mais facilidade, o que é apresentado no início e no final.

29. Tome consciência dos seus ritmos ultradianos

Nossa mente e nosso corpo operam na base de um ciclo de atividade-reposo de 90 a 120 minutos. Esse ciclo é conhecido como ritmo ultradiano. Nosso desempenho mental, bem como outras funções como sono, controle de estresse, dominância cerebral e atividade do sistema imunológico, estão diretamente ligadas a esse ciclo básico. Para aumentar o desempenho da memória nós precisamos prestar atenção às variações nos nossos ritmos ultradianos. As tarefas que exigem muita demanda, devem ser realizadas quando estamos na fase ascendente do ciclo. As tarefas que exigem menos demanda física ou mental podem ser realizadas quando estamos na fase descendente.

30. Use a imaginação ativa

Visualizar informações abstratas com imagens concretas é a base para muitas ferramentas mnemônicas. Uma estratégia que incorpora o uso da imaginação é tirar uma foto imaginária de algo que você queira lembrar: focalize, dispare e diga "essa lembrança vale uma comemoração". Uma outra maneira é visualizar algo tranquilizante e desejável que ajuda a relaxar. Um estado de relaxamento alerta é o melhor para aprender. O uso de imagens tem mostrado mudanças na química corporal e nos dá mais controle corpo-mente. Dê à imaginação permissão para criar maneiras divertidas, bem humoradas, absurdas e surreais. Essas imagens terão o poder de permanecer. Faça-as coloridas, em 3 dimensões, em movimento, orientadas para a ação, realistas ou ficcionais. A imaginação é só sua. O que chega a ela é organizado e, portanto, uma poderosa pista para recuperá-la mais tarde.

31. Use locais como cabides

Associe o que você quer lembrar a partes de seu corpo ou cômodos da sua casa. Faça isso: determine dez coisas que você queira lembrar e associe a primeira da lista ao topo da sua cabeça. Desça para os olhos, nariz, boca, garganta, peito, barriga, nádegas, quadris, coxas etc, ligando pedaços da informação a cada local com uma associação imaginativa. Quando você quiser lembrar de cada informação os locais serão um gatilho para a memória.

32. Dê ao seu cérebro tempo para descansar

Para funcionar bem, o cérebro precisa de descanso para a consolidação da memória. Se não der ao cérebro um descanso, com intervalos regulares, você pode continuar a estudar, mas tem grande chance de diminuir muito o rendimento da aprendizagem. O tempo de descanso é imperativo e varia em número de vezes e extensão, dependendo da complexidade e da novidade da informação, bem como da experiência prévia da pessoa com a informação. Uma regra boa é fazer de 3 a 10 minutos depois de cada 10 a 50 minutos de estudo ou aprendizagem.