

Dr. Leandro Teles

# ANTES QUE EU ME ESQUEÇA

TÉCNICAS, HÁBITOS E DICAS  
PARA AFIAR A MENTE E  
APERFEIÇOAR A MEMÓRIA

EDITORA  
**ALAÚDE**

Dr. Leandro Teles

# **ANTES QUE EU ME ESQUEÇA**

**Técnicas, hábitos e dicas  
para afiar a mente e aperfeiçoar a memória**

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2016 Leandro Teles  
Copyright © 2016 Editora Alaúde

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista. Uma vez que mudar hábitos envolve certos riscos, nem o autor nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer efeitos adversos ou consequências da aplicação do conteúdo deste livro sem orientação profissional.

*O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.*

Preparação: Raquel Nakasone  
Revisão: Dan Duplat, Rosi Ribeiro Melo  
Capa: Luiz Morikio  
Ilustração de capa: Sumkinn/Shutterstock.com  
Impressão e acabamento: Bartira Gráfica

1ª edição 2016

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Teles, Leandro

Antes que eu me esqueça : técnicas, hábitos e dicas para afiar a mente e aperfeiçoar a memória / Leandro Teles. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2016.

ISBN 978-85-7881-384-0

1. Memória - Treinamento 2. Memória - Treinamento - Técnicas I. Título.

16-07161

CDD-153.14

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Memória : Treinamento : Psicologia 153.14
2. Memorização : Técnicas : Psicologia 153.14

2016

Alaúde Editorial Ltda.  
Avenida Paulista, 1337, conjunto 11  
São Paulo, SP, 01311-200  
Tel.: (11) 5572-9474  
www.alaude.com.br

# SUMÁRIO

Introdução .....	7
O processo de memorização .....	31
A percepção da vivência e a atenção .....	53
Fixando a informação .....	103
Aprendendo a estudar.....	155
Os tipos de memória .....	181
Envelhecimento normal e patológico.....	197
Situações especiais .....	215
Considerações finais .....	239
Agradecimentos.....	243
Sobre o autor.....	245

# INTRODUÇÃO

A memorização é uma das mais nobres e complexas funções do cérebro humano. É muito difícil imaginar nossa vida, como a concebemos atualmente, sem o pleno desenvolvimento dessa modalidade intelectual. A memória é a cola do tempo, é o que dá sentido às situações vigentes e à busca contínua pelo momento perfeito. Sem ela, seríamos um organismo de comportamentos reflexos e prazeres efêmeros, e não aprenderíamos nem amadureceríamos. Ou seja, a vida perderia grande parte do sentido. A memória é o substrato neurológico do conceito de tempo, delimitando passado, presente e futuro. Ela nos dá a percepção de continuidade, contexto e prognóstico, auxiliando-nos a tecer redes de lembranças que definem nossa biografia e nosso arsenal individual de vivências, formando uma composição única e complexa de experiências.

Nossas recordações são nosso principal patrimônio. Feliz daquele que passou a vida se abastecendo de boas lembranças, pois esse processo custa caro. Biologicamente, a evolução reservou uma importante parcela do nosso sistema nervoso para a nobre arte de imortalizar momentos, de marcar como uma espécie de cicatriz neuronal as imagens, sons, pessoas, números e histórias que carregamos por anos, décadas ou por uma vida inteira. Estruturas robustas e bilaterais e milhares de neurônios

trabalham a todo vapor para registrar conceitos, sensações, impressões e emoções, criando condições para que o organismo consiga viajar no tempo e trazer à tona o passado, a vivência pregressa, de forma organizada, rápida e eficiente. Mas, como todo processo complexo, esse sistema é recheado de falhas, *bugs*, oscilação de desempenho e caprichos.

Neste livro, iremos destrinchar, de maneira simples e objetiva, os percalços da memorização: os pontos críticos, os fatores modificáveis e não modificáveis, os ruídos, as curiosidades etc. O intuito é fazermos um passeio sem compromisso, sem excesso de termos técnicos e sem a correção engessada da ciência, que seja democrático e acessível a todos. Ao final, quero um leitor mais informado, mas, paradoxalmente, com mais dúvidas, mais curioso, que compartilhe comigo (ao menos em parte) o fascínio do tema que motivou esse nosso encontro. A ideia é promover uma mudança de postura e atitude frente à memorização, de dentro para fora.

Engana-se quem pensa que ter uma boa memória é lembrar mais coisas! A boa memória é a memória direcionada, que consegue separar o *joio do trigo*, que esquece o irrelevante e fixa o relevante, que se aloca organizada, precisa e acessível para a evocação. A memória é um conceito abrangente de gerenciamento de informação, tempo da necessidade, limiar de evocação, ajuste de gatilhos, ritmo de vida, controle de ruídos, verossimilhança com a realidade, enfim, sua melhoria envolve mais questões qualitativas do que quantitativas.

Outro aspecto importante que iremos tratar de forma recorrente nos próximos capítulos é a ligação entre a memória e as emoções, e como esses dois sistemas se entrelaçam continuamente,

gerando facilitação, distorção ou redução de impacto, a depender do complexo cenário contextual no momento da vivência ou recordação. A proximidade anatômica, a redundância de neurotransmissores e a indivisibilidade fazem com que esses processos estejam intimamente relacionados.

## **Os determinantes da capacidade cognitiva**

Quando falamos em cognição, falamos em uma série de atributos mentais (funções cerebrais superiores) que, em conjunto, compõem nossa visão de mundo, nossa racionalidade, nossa capacidade de adquirir, gerar e transformar o conhecimento, auxiliando na constante tomada de decisões. Podemos subdividir a cognição em: atenção, memória, criatividade, função executiva, linguagem, capacidade social e capacidade visoespacial. Essa divisão é apenas didática, pois esses processos são profundamente interdependentes e integrados. A memória, por exemplo, exige uma percepção aguçada, uma atenção direcionada, criatividade na elaboração de links associativos e linguagem na organização e na expressão.

Chamamos de inteligência a capacidade de resolver problemas, sendo esse um termo abrangente e que envolve o rendimento tanto da cognição como de aspectos emocionais. Uma pessoa dita inteligente geralmente apresenta uma boa memória, uma linguagem adequada, um bom raciocínio lógico, criatividade, e assim por diante. Mas existem inteligências mais segmentares (assimétricas), isto é, quando as pessoas demonstram um talento

diferenciado para uma ou outra função mental, apresentando normalidade ou até inferioridade para outras.

Agora, a função isolada que mais se relaciona com a percepção subjetiva da inteligência de alguém é a memória. Quando alguém apresenta uma memória prodigiosa, a desenvoltura na manipulação de conhecimento é lida como inteligência, sendo um ponto de destaque na grande maioria dos contextos. E essa correlação não é de espantar. Primeiro porque a memória depende de diversas outras funções mentais (como já foi dito anteriormente), segundo porque a boa memória confere ao indivíduo uma evidente vantagem evolutiva, levando-o a um acúmulo de conhecimento que irá funcionar como propulsão para o desenvolvimento de outras habilidades mentais.

A capacidade intelectual de alguém pode ser acessada de forma subjetiva (através de impressões) ou objetiva (através de testes). Seja de um jeito, seja de outro, a medida é sempre aproximada e nunca atinge a perfeição. Os famosos testes de Q.I. (Quociente de Inteligência), por exemplo, são bons avaliadores de um tipo mais convencional de inteligência, a inteligência lógico-matemática, pautada na memória, atenção e capacidade visuoespacial, mas não têm a mesma eficiência para acessar o poder criativo, o perfil de liderança, as habilidades artísticas e esportivas, a inteligência emocional etc. Atualmente, essas novas formas de inteligência, sua expressão, formas de mensuração e, principalmente, seu adequado desenvolvimento têm ganhado atenção. Ir bem em um teste de Q.I. demonstra um bom rendimento intelectual global na sua maneira mais acessível e conservadora de aferição. No entanto, não ir tão bem não garante que a pessoa não tenha um talento segmentar ou formas alternativas de inteligências.

A capacidade cognitiva de um indivíduo é fruto de aspectos intrínsecos (com grande destaque para a genética) e extrínsecos (tais como ritmo e modo de vida, contexto clínico, alimentação, treinamento etc.). A questão genética como determinante de boa parte da capacidade mental é cada vez mais evidente para a ciência. Aquela história de “filho de peixe, peixinho é” parece ter um fundo de verdade. Temos uma capacidade inata estabelecida em nossa genética (herdada de nossos pais ou determinada pela junção caprichosa de nossos genes). No entanto, essa potencialidade pode ser melhor ou pior expressada dependendo de diversos fatores ambientais.

As pessoas, apesar de possuírem uma certa semelhança garantida pela espécie, são bastante diferentes entre si. Essas diferenças são fruto tanto da genética como do ambiente de desenvolvimento. É de se esperar que existam diferenças também na expressão de suas potencialidades cognitivas. Com relação à memória, por exemplo, há as que nascem com mais facilidade. Ao mesmo tempo, há aquelas naturalmente mais esquecidas, que precisarão desenvolver artifícios e técnicas para obter um incremento na sua capacidade. E isso acontece em todas as modalidades cognitivas e emocionais. Existem pessoas com mais talento criativo, outras com melhor raciocínio lógico, pessoas com aspecto visuoespacial excelente, outras com grande equilíbrio emocional, e por aí vai. Somos um mosaico de potencialidades e temos a preciosa oportunidade de, durante nossa vida, lapidá-las com escolhas, hábitos e treinamento adequados.

## SUPERDOTAÇÃO

Existem diversos exemplos de pessoas *fora da curva*, com potencial geral ou específico elevado ou com um rendimento superior, que não pode ser explicado apenas por treinamento – são os famosos superdotados. Acredita-se que até 5% da população possua modalidades cognitivas bem acima da média, sendo essa variação, em grande parte, inata. A distribuição de potencialidades na população se comporta como a clássica *curva de Gauss* (curva de normalidade), em que a maioria estará na faixa mediana e uma pequena parte estará nas pontas, concentrando muito baixo e muito alto potencial.

Não podemos confundir uma inteligência acima da média com genialidade. É chamado gênio aquele que promove uma contribuição grandiosa para a humanidade. Claro que ser superdotado coloca você a meio caminho da genialidade, mas meio caminho não é suficiente. Muitas pessoas talentosas não desenvolvem nada, e seu talento acaba sendo desperdiçado por falta de oportunidade, de motivação, de orientação ou mesmo de sorte. Outras pessoas sem muito potencial podem vencer por determinação, engajamento ou persistência, sendo o sucesso mais fruto de transpiração do que de inspiração, nesses casos.

Vamos pensar no exemplo de um jogador como Pelé. Seu talento inato para o controle da bola e para a alta *performance* no futebol é inquestionável. Segundo muitos críticos e o senso comum, esse potencial não pode ser explicado apenas por treinamento. Agora, imaginemos que ele tivesse nascido em uma aldeia indígena distante e isolada, que não conhece o futebol. Nesse caso, o potencial teria se dissipado por falta de estímulo ou de alguma outra atividade em que seu talento se enquadrasse. Outro exemplo: imagine que Mozart tivesse nascido em uma família

sem nenhuma relação com a música e que nunca tivesse visto um instrumento musical antes dos 30 anos. É possível que a humanidade tivesse perdido um dos seus grandes gênios.

Curioso é que pessoas ditas superdotadas nem sempre apresentam qualidades superiores em todos os aspectos da cognição; às vezes elas até apresentam dificuldade em um ou outro aspecto não relacionado ao seu talento específico. Alguém pode, por exemplo, ser ótimo nos esportes e muito ruim no trato social, ser excelente com números e péssimo com música, e por aí vai. O mosaico da expressão mental varia de pessoa para pessoa (superdotada ou não), e é fundamental conhecer suas facilidades e dificuldades para poder estabelecer um plano de desenvolvimento adequado para estimular ambas, atingindo todo o seu potencial.

Todos temos um potencial individual latente e pronto para ser expressado. Contextos desfavoráveis limitarão nossa expressão, assim como contextos favoráveis amplificarão nosso rendimento. Esse efeito de *lupa* (amplificação) e *funil* (limitação) será a base para o desenvolvimento desta obra. A oscilação sempre estará em torno do nosso potencial genético, e a arte estará sempre em brigar para mantê-la na faixa superior desse espectro.

Por isso, é fundamental investir no reconhecimento e nas modificações de todo e qualquer determinante ambiental, extrínseco e contextual. Isso vale para a memória ou para qualquer outro aspecto da cognição humana. O seu código genético é uma variável não modificável; não dá para nascer de novo. Assim como seu sexo ou sua idade, isso está determinado e

pronto. O pulo do gato está em conhecer as variáveis modificáveis e alterá-las em prol da amplificação (*lupa*).

No caso da capacidade de memorização, esse ajuste demandará redução de ruídos, mudanças de estilo de vida, desligamento do piloto automático cerebral, controle emocional, técnica de organização da informação e comprometimento com a informação armazenada.

## **É realmente possível melhorar com treinamento?**

Essa é uma pergunta recorrente. Muita gente ainda acredita que o potencial intelectual é estável durante a vida adulta, que a plasticidade (capacidade de transformação das redes neurais) é uma peculiaridade da primeira infância apenas, sendo o cérebro um órgão que entraria em degeneração após os 50 anos. Essa ideia é antiga e imprecisa. O cérebro é o órgão mais dinâmico do corpo. As capacidades de aprender, rever conceitos, modificar padrões interpretativos e desenvolver novas soluções para velhos problemas são as características mais marcantes e definidoras da mente humana. Nosso cérebro se modifica a cada segundo, a cada experiência e a cada pensamento. Microadaptações são feitas a todo instante nas redes neurais, configurando uma metamorfose contínua, seja para melhor, seja para pior. A experiência, a reflexão, a frustração, a dor, o exemplo, a observação, as fontes culturais, sociais, interpessoais, os arrependimentos, a alegria... tudo é fonte de mudança. O cérebro se reeduca a cada vivência, sendo uma parte dessa alteração compreendida conscientemente, e outra parte (muito maior) segmentada em uma transformação silenciosa, contínua e inconsciente.

Toda transformação é fruto de uma pressão adaptativa, mas não é necessariamente positiva. Vejo muita gente se transformando para pior, perdendo a ligação com o lúdico, abdicando do comprometimento com a própria felicidade, vestindo papéis sociais que anulam o próprio eu e perdendo o único caminho para o real amadurecimento cognitivo – que é manter suas escolhas.

E aí está o “X” da questão: manter as escolhas. Buscar o equilíbrio reestabelecendo as rédeas da cognição, desligando o piloto automático e partilhando de uma conversa amistosa com seu próprio cérebro, orientando conscientemente um sem-número de processos que são, muitas vezes, meros automatismos.

Quando eu estava no primeiro ano de Medicina, entrei em uma discussão no ambulatório. Um professor mais velho orientava o residente a não dar determinado medicamento para tratar a pressão alta do paciente. No meio do bate-boca, o professor bateu a mão na mesa e disse em alto e bom som: “*primum non nocere!*” Essa expressão reapareceu dezenas de vezes na minha vida acadêmica, nos mais diversos contextos possíveis, mas nunca com a intensidade apresentada na voz daquele professor.

Essa expressão vem do latim e significa “Primeiro, não faça mal (não prejudique)”. É um princípio fundamental da saúde, mas serve para a vida como um todo e para nossa cognição. Nós o chamamos de princípio básico da não maleficência, um nome pomposo para um conceito primordial que seria: *Se der para ajudar, ajude. No entanto, tente inicialmente não atrapalhar.*

Muitas vezes, pensamos em melhorar nosso rendimento e começamos pelo treinamento, esquecendo-nos de fazer uma

limpeza de hábitos, de comportamentos e até de alguns paradigmas cognitivos. Reduzindo o que nos faz mal, estamos dando um primeiro passo para a amplificação da *performance* global.

Antes de içar o cérebro para um nível superior, é fundamental retirar as âncoras que o limitam. Imagine aquele vestibulando que, na véspera de uma prova importante, passa a noite toda estudando temas novos. Se o cérebro pudesse dizer a ele uma única frase, talvez seria: *primum non nocere*.

Mas tudo bem. Imaginando que conseguíssemos não prejudicar muito o funcionamento do nosso cérebro (e iremos debater bastante sobre isso adiante neste livro), será que conseguiríamos treinar uma função como a memória? Será que cursos e técnicas de memorização podem realmente melhorar nosso rendimento?

Não tenho dúvidas! O cérebro humano aprende, automatiza um comando inicialmente difícil e artificial, mas precisa do comando certo.

Você consegue falar inglês melhor com a prática? Sim.

Você consegue aprender um instrumento, um jogo, um esporte? Sim.

Consegue aprender informática, economia, gastronomia? Claro que sim.

A prática amplia o rendimento, isso é uma regra atemporal e inespecífica. Por isso vale para a memória também, e para a criatividade, a liderança, a linguagem, o equilíbrio emocional etc. Infelizmente, esperamos que o cérebro responda sem darmos o comando correto. Somos cognitivamente muito passivos, sedentários, aceitamos e nos queixamos de nosso rendimento e não damos a devida atenção à nossa parcela de responsabilidade.

Quem nunca sofreu um lapso de memória? É a senha do banco que nos foge num momento importante, o nome do desconhecido familiar que encontramos por acaso na rua, o branco aterrorizador que surge na hora da prova. É o que acontece quando esquecemos alguma coisa importante em casa ou quando não lembramos de jeito nenhum em qual vaga deixamos o carro no estacionamento do *shopping*. Seriam esses pequenos esquecimentos cotidianos normais, fruto de uma vida de muitas responsabilidades, ou um sinal de que algo vai errado conosco? A preocupação é válida, afinal, nossas recordações são nosso principal patrimônio e, ao longo do processo evolutivo, nosso sistema nervoso construiu uma robusta estrutura para preservá-las. Fica, então, a pergunta: é possível treinar a nossa memória para diminuir a quantidade de falhas e *bugs* aparentemente inofensivos desse sistema?

Em *Antes que eu me esqueça*, o neurologista Leandro Teles explica com uma linguagem simples e exemplos divertidos o funcionamento da complexa rede neural onde se formam nossos pensamentos, habilidades e lembranças, e nos fornece poderosas ferramentas para melhorar o rendimento cerebral de uma perspectiva médica. São abordados diversos tópicos que dizem respeito à nossa capacidade de lembrar: quais partes do cérebro atuam na gravação de lembranças, os diferentes tipos de memória, a importância do sono no processo de consolidação de dados etc. A ideia é compreender o funcionamento do cérebro para que possamos intervir positivamente em seu desempenho através da adoção de pequenos hábitos e mudanças de estilo de vida.