

ALZHEIMER - INTERESSANTÍSSIMO

A cada 1 minuto de tristeza perdemos a oportunidade de sermos felizes por 60 segundos.

Sobre o Alzheimer

Roberto Goldkorn é psicólogo e escritor

Meu pai está com Alzheimer. Logo ele, que durante toda vida se dizia 'o Infalível'. Logo ele, que um dia, ao tentar me ensinar matemática, disse que as minhas orelhas eram tão grandes que batiam no teto. Logo ele que repetiu, ao longo desses 54 anos de convivência, o nome do músculo do pescoço que aprendeu quando tinha treze anos e que nunca mais esqueceu: esternocleidomastóideo.

O diagnóstico médico ainda não é conclusivo, mas, para mim, basta saber que ele esquece o meu nome, mal anda, toma líquidos de canudinho, não consegue terminar uma frase, nem controla mais suas funções fisiológicas, e tem os famosos delírios paranóicos comuns nas demências tipo Alzheimer.



Aliás, fico até mais tranqüilo diante do 'eu não sei ao certo' dos médicos; prefiro isso ao 'estou absolutamente certo de que.....', frase que me dá arrepios.

E o que fazer... para evitarmos essas drogas? Como?

Lendo muito, escrevendo, buscando a clareza das idéias, criando novos circuitos neurais que venham a substituir os afetados pela idade e pela vida 'bandida'.

Meu conselho: é para vocês não serem infalíveis como o meu pobre pai; não cheguem ao topo, nunca, pois dali só há um caminho: descer. Inventem novos desafios, façam palavras cruzadas, forcem a memória, não só com drogas (não nego a sua eficácia, principalmente as nootrópicas), mas correndo atrás dos vazios e lapsos.

Eu não sossego enquanto não me lembro do nome de algum velho conhecido, ou de uma localidade onde estive há trinta anos.. Leiam e se empenhem em entender o que está escrito, e aprendam outra língua, mesmo aos sessenta anos.

Coloquem a palavra FELICIDADE no topo da sua lista de prioridades: 7 de cada 10 doentes nunca ligaram para essas 'bobagens' e viveram vidas medíocres e infelizes - muitos nem mesmo tinham consciência disso.

Mantenha-se interessado no mundo, nas pessoas, no futuro. Invente novas receitas, experimente (não gosta de ir para a cozinha? Hum... Preocupante) . Lute, lute sempre, por uma causa, por um ideal, pela felicidade. Parodiando Maiakovski, que disse 'melhor morrer de vodka do que de tédio', eu digo: melhor morrer lutando o bom combate do que ter a personalidade roubada pelo Alzheimer.

Dicas para escapar do Alzheimer:

Uma descoberta dentro da Neurociência vem revelar que o cérebro mantém a capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões.

Os autores desta descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que NEURÓBICA, a 'aeróbica dos neurônios', é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro. Cerca de 80% do nosso dia-a-dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso; limitam o cérebro.

Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios 'cerebrais' que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa. O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional.

Tente fazer um teste:

- use o relógio de pulso no braço direito;
- escove os dentes com a mão contrária da de costume;
- ande pela casa de trás para frente; (vi na China o pessoal treinando isso num parque);
- vista-se de olhos fechados;
- estimule o paladar, coma coisas diferentes; (conheço tanta gente que só quer comer a mesma coisa)
- veja fotos de cabeça para baixo;
- veja as horas num espelho;
- faça um novo caminho para ir ao trabalho.

A proposta é mudar o comportamento rotineiro!

Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro.

Vale à pena tentar!

Colaboração: Cássio Ricardo Andena Theodoro