

## Falta de atenção explica por que você esquece onde deixou as chaves; veja como evitar lapsos de memória

---

Gabriela Bonin

- *Métodos de organização, sono de qualidade e novos aprendizados ajudam a treinar o cérebro*
- *Leia edição da newsletter Cuide-se e inscreva-se para recebê-la no email toda terça-feira*

Você caminha até a cozinha e, ao abrir a porta da geladeira, pensa: "o que vim buscar mesmo?". Se costuma sofrer com esquecimentos no dia a dia, assim como perder as chaves ou não se lembrar de uma reunião, esta edição vai ajudá-lo a entender melhor esses episódios (e evitá-los).

Muita gente, ao se deparar com essas situações, pensa estar com problemas de memória. Porém, grande parte das queixas de esquecimento levadas aos consultórios médicos é, na verdade, uma dificuldade de atenção.

**Entenda:** o processamento das lembranças pelo cérebro é dividido em três fases: a atenção (o foco inicial), a consolidação (o armazenamento) e o resgate (a capacidade de acessar a informação), explica Marcelo Valadares, neurocirurgião e pesquisador da Unicamp.

É como tirar uma foto: primeiro, você precisa focar no objeto para fotografá-lo (atenção), depois a foto será salva numa pasta no seu computador ou celular (consolidação) e, para vê-la de novo, você precisa encontrar o arquivo correto (resgate).

Esses três processos formam a memória no cérebro. Isso significa que a atenção é o primeiro passo para lembrar das coisas.

- Se estava desatento no momento em que deixou as chaves em cima da bancada, você, na verdade, não se esqueceu de onde as deixou —aquela memória jamais foi consolidada.

E adivinha? A falta de atenção é muito comum no dia a dia. Somos bombardeados por estímulos e informações e, em geral, estamos sobrecarregados de tarefas e

compromissos.

Esse cenário é mais intenso para a população dos 30 aos 50 anos, que enfrenta o ápice das responsabilidades profissionais e familiares, segundo Valadares. A exaustão e o estresse geram uma falsa percepção de falha de memória, quando o que ocorre é um cérebro saturado, com dificuldade para focar.

**E o que fazer?** Ações do dia a dia podem ajudar a recuperar a atenção e, a longo prazo, garantir uma memória melhor. Veja dicas dos especialistas:

### **Evite fazer várias tarefas ao mesmo tempo**

Ser multitarefas ("multitasking", em inglês) pode atrapalhar sua atenção. O cérebro humano não processa tarefas complexas simultaneamente; ele apenas alterna o foco entre elas com rapidez, explica a neurologista Claudia Cristina Ramos, professora de medicina da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS).

### **Remova distrações**

Uma das principais formas de melhorar a memória é treinar o foco, afirma Valadares. Para fazer isso, você deve afastar tudo o que pode te distrair da atividade que está fazendo.

Vai trabalhar? Deixe o celular longe ou remova as notificações do WhatsApp. Precisa escrever algo? Desligue a TV ou a música.

### **Insira novos aprendizados na rotina**

Muitos acham que é preciso fazer palavras-cruzadas e jogar Sudoku para ter uma boa memória na velhice. Se você gosta, fique à vontade para seguir jogando, mas o segredo não está neles.

O que realmente importa é estimular o cérebro com atividades variadas, de acordo com Claudia. Aprender um instrumento musical, um novo idioma ou um trabalho manual força o cérebro a criar conexões neurais.

O segredo reside no desconforto do novo: o importante não é o resultado ou a perfeição, mas o esforço do aprendizado.

## **Crie seus próprios métodos de organização**

Anotar, fazer listas, tentar ser mais organizado no ambiente de trabalho ou em casa. "Tudo isso sistematiza, tira um pouquinho do caos e é bom para a memória também. Seu cérebro trabalha melhor com resgate de informações se você é uma pessoa mais organizada", diz Valadares.

## **Faça um check-up de saúde**

O cérebro depende do equilíbrio metabólico para funcionar bem. É importante estar com as vitaminas em dia, como a B12, e monitorar a glicemia e a pressão arterial, indica Claudia.

## **Coma bem, durma bem e se exercite**

Nada de novo por aqui. O sono de qualidade ajuda o cérebro a consolidar o que foi aprendido no dia e "limpar" o que atrapalha. O exercício é essencial para a oxigenação cerebral e melhora do metabolismo. Uma alimentação saudável é mais eficiente para obter vitaminas e minerais do que suplementos milagrosos que prometem foco.

Diferenciar o esquecimento inofensivo de uma doença neurológica, como uma demência, é importante. Veja sinais de alerta para procurar um médico:

- **Esquecer como fazer uma atividade.** Não se lembrar de onde deixou a chave é um lapso comum. Agora, esquecer como dirigir um carro ou como trocar uma lâmpada é uma perda de função preocupante.
- **Repetições excessivas.** Fazer a mesma pergunta várias vezes em um intervalo curto de tempo, sem perceber que já obteve a resposta.
- **Prejuízo social ou profissional.** Quando os esquecimentos começam a impedir que você execute seu trabalho ou mantenha sua vida social.

Uma piora acentuada do esquecimento também deve ser motivo para consultar um especialista.

"Pode ser uma lentificação do raciocínio, uma dificuldade de fala. Toda vez que a pessoa percebe ou alguém próximo aponta, é interessante ser avaliado. Porque

essa diferença pode ser até subjetiva, algo que a gente nem consiga quantificar, mas talvez seja interessante acompanhar", afirma Claudia.

## O que você precisa saber

Notícias sobre saúde e bem-estar

Diabetes cresce 135% no Brasil em 18 anos. A população adulta brasileira com a doença passou de 5,5% em 2006 para 12,9% em 2024. Os dados integram o Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) 2025 e também indicam crescimento na prevalência de hipertensão arterial, excesso de peso e obesidade.

Mais mulheres fazem explante de silicone no Brasil. Segundo os dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, foram feitos 42.231 procedimentos para remoção das próteses em 2024 no país, número recorde desde que começou a ser contabilizado, em 2015. As pacientes relatam incômodos com o silicone após anos de uso e priorizam a estética natural, valorizando seios pequenos.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2026/02/falta-de-atencao-explica-por-que-voce-esquece-onde-deixou-as-chaves-veja-como-evitar-lapsos-de-memoria.shtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Estadão

**Seção:** São Caetano