

Atenção à memória: cuidados e alertas

Especialista adverte que a falta de memória pode indicar problemas graves de saúde

Bruna Nazareth - especial para o Diário

No cotidiano, é comum esquecermos algumas tarefas, nomes ou até onde deixamos um objeto que estávamos procurando. Às vezes, esses esquecimentos envolvem momentos importantes, como viagens com a família ou amigos, compromissos importantes, como reuniões ou consultas médicas. Muitos adultos e idosos costumam atribuir esses lapsos ao envelhecimento, mas a memória, uma função complexa do cérebro, pode ser afetada por diversos fatores que merecem atenção.

Marcella Bianca, Neuropsicóloga e CEO do Instituto do Cérebro Marcella Bianca, explica os principais fatores que contribuem para lapsos de memória no cotidiano de pessoas de maior idade, além de como esses fatores afetam a capacidade de concentração.

Os principais fatores são:

Envelhecimento cerebral: À medida que envelhecemos, nosso cérebro passa por mudanças que podem afetar a memória e a capacidade cognitiva.

Estresse e ansiedade: Situações estressantes e a ansiedade crônica podem prejudicar a capacidade de concentração e afetar negativamente a memória.

Falta de sono: A privação do sono pode ter um impacto significativo na função cognitiva, incluindo a memória e a capacidade de concentração.

Má alimentação: Uma dieta pobre em nutrientes essenciais pode afetar a saúde do cérebro e, por sua vez, a memória e a concentração.

Doenças e condições de saúde: Condições médicas como depressão, déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), entre outras, podem afetar a memória e a concentração.

“Esses fatores podem prejudicar a capacidade de concentração, tornando mais difícil para adultos e idosos manter o foco em tarefas diárias, lembrar de informações importantes e processar novos conhecimentos. É importante abordar esses fatores de forma holística, buscando um estilo de vida saudável que inclua sono adequado, alimentação balanceada, redução do estresse e tratamento de quaisquer condições médicas subjacentes”, afirma.

O excesso de informações das redes sociais e mídias digitais pode, de fato, impactar negativamente a memória e a capacidade de concentração de adultos e idosos, assim como ocorre com os jovens. O uso excessivo dessas plataformas pode resultar alguns efeitos negativos para a memória, tais como:

Sobrecarga de informações: O constante fluxo de informações nas redes sociais pode sobrecarregar o cérebro e dificultar a retenção de informações importantes.

Distrações frequentes: As notificações e estímulos constantes das mídias digitais podem interromper a capacidade de concentração, tornando mais difícil se focar em uma tarefa por períodos prolongados.

Redução da capacidade de atenção plena: O uso excessivo das redes sociais pode diminuir a capacidade de se concentrar no momento presente, o que pode



MARCELLA Bianca dá orientações

afetar a memória a longo prazo.

“Embora muitas vezes se associe o impacto negativo das redes sociais mais aos jovens, adultos e idosos também podem ser afetados. Na verdade, em algumas situações, os adultos podem ser mais suscetíveis aos efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia devido a diferenças nas habilidades de multitarefa e na capacidade de filtrar informações irrelevantes”, alerta a neuropsicóloga.

Para minimizar esses efeitos, é fundamental estabelecer limites saudáveis no uso das redes sociais e mídias digitais, praticar a atenção plena e buscar períodos de desconexão para preservar a memória e a capacidade de concentração.

O esquecimento pode ser um problema

Em algumas situações a falta de memória em pessoas mais velhas pode ser um sintoma de diversos problemas de saúde mais graves, como a doença de Alzheimer, onde a perda de memória é um dos primeiros sinais da doença. Cabe ressaltar que quando a perda de memória interfere nas atividades diárias e piora ao longo do tempo, pode ser um sinal de demência. Além dessas doenças, a especialista destaca mais algumas, como:

Acidente vascular cerebral (AVC): Um acidente vascular cerebral pode afetar a memória e outras funções cognitivas, dependendo da área do cérebro afetada. A perda de memória súbita ou grave após um AVC pode ser um sinal de complicação.

Deficiências nutricionais: Alguns nutrientes essenciais, como vitaminas B12 e D, são importantes para a saúde do cérebro. Deficiências severas desses nutrientes podem levar a problemas de memória.

Distúrbios metabólicos: Condições como diabetes descontrolado, hipotireoidismo e distúrbios do metabolismo podem afetar a função cognitiva, incluindo a memória.

Tumores cerebrais: Tumores no cérebro podem afetar a memória, especialmente se estiverem localizados em áreas relacionadas a funções cognitivas.

“Se um adulto ou idoso experimentar uma perda de memória significativa, rápida ou associada a outros sintomas como confusão, desorientação, mudanças de personalidade ou dificuldade de realizar tarefas diárias, é essencial procurar avaliação médica para investigar a causa e receber o trata-

mento adequado. A perda de memória pode ser um sintoma de várias condições graves, portanto é importante não ignorar esse sintoma”, alerta.

Hábitos saudáveis e prática de exercícios podem ajudar

Manter uma dieta saudável, limitar o consumo de álcool, evitar o tabagismo e incorporar exercícios físicos regulares em sua rotina diária são hábitos importantes para promover a saúde da memória e o funcionamento cognitivo no longo prazo. Essas mudanças de estilo de vida podem não apenas beneficiar a memória, mas também reduzir o risco de desenvolver doenças neurodegenerativas no futuro. Algumas recomendações práticas saudáveis incluem:

Dieta: Uma dieta rica em alimentos antioxidantes, ácidos graxos ômega-3, vitaminas e minerais essenciais pode beneficiar a saúde cerebral e a memória. Por outro lado, uma dieta rica em gorduras saturadas, açúcares e alimentos processados pode ter um impacto negativo na função cognitiva.

Consumo de álcool: O consumo excessivo de álcool pode ter efeitos prejudiciais no cérebro e na memória. O consumo moderado de álcool pode não ser prejudicial, mas o consumo excessivo pode levar a danos cerebrais e problemas de memória.

Tabagismo: O tabagismo está associado a um maior risco de comprometimento cognitivo e demência. Os produtos químicos presentes no tabaco podem afetar a circulação sanguínea no cérebro e contribuir para danos nas células cerebrais.

Diário nos bairros

Moradores pedem liberação de casas na Rua Nova

Mateus Junior - Especial para o Diário

Moradores da Rua Nova, na 24 de Maio, no bairro do Alto da Serra, denunciaram ao Diário que estão há mais de oito meses tentando a liberação das casas na região. Um morador relata que o governo do estado fez as obras para contenção das pedras no final de 2022. Mas ainda não foram liberados para voltar para casa. Segundo informações do morador Alexandre Luis Wendling a situação é muito complicada. “Nossa situação é muito difícil, tem pes-

soas adoecendo, estamos doentes para voltar para nossos lares e nenhuma resposta, a gente fica de mãos atadas. Não sabemos quem vai ajudar a gente, se é prefeitura, se é o estado, a gente não tem resposta e a gente só vê pessoas falecendo, algumas por tristeza por não poder voltar para suas residências. E a gente fica nessa aí, passa mês, passa mês, já vai fazer dois anos e meio, ninguém atende a gente e ficamos de mãos atadas”, contou.

Procurada, a Prefeitura não respondeu até o fechamento desta edição.

ALEXANDRE LUIS WENDLING



Balcão de Empregos oferece mais 88 vagas para esta semana

A Prefeitura de Petrópolis está oferecendo, em seu Balcão de Empregos na internet, mais 88 oportunidades de trabalho em empresas do município. Para participar dos processos de seleção, os candidatos devem fazer o cadastramento de seus currículos no site da Prefeitura (<https://www.petropolis.rj.gov.br>) entre segunda-feira (27) a sexta-feira (31).

O Balcão de Empregos é um serviço da Secretaria de Assistência Social, por meio do Departamento de Trabalho e Renda (Detra). Todos os candidatos concorrem nos processos seletivos, desde que atendam aos requisitos exigidos pelos empregadores. As empresas têm responsabilidade integral pelo recrutamento e pelas contratações.

Veja as oportunidades

- Açougueiro - Ensino Médio Experiência na função - 2 vagas
- Analista de RH - Ensino Superior Experiência na função - 1 vaga
- Analista Industrial - Ensino Médio Curso específico na área Experiência na função - 1 vaga
- Armador de Estrutura de Concreto - Ensino Fundamental Experiência na função - 10 vagas
- Assessor de Diretoria - Ensino Superior Disponibilidade para viajar Experiência de 1 ano na função - 1 vaga
- Assistente de Engenharia - Ensino Superior Curso específico na área Experiência na função - 1 vaga
- Auxiliar de Atendimento - Ensino Médio Experiência na função - 1 vaga
- Auxiliar de Manutenção Predial - Ensino Fundamental Curso específico na área Experiência de 1 ano na função - 2 vagas

- Auxiliar de Pintor - Ensino Médio Experiência de 1 ano na função - 1 vaga
- Auxiliar de Produção - Ensino Médio Experiência na função - 5 vagas
- Auxiliar de Serviços Gerais - Ensino Médio Experiência de 1 ano na função - 1 vaga
- Bombeiro Hidráulico - Ensino Fundamental Curso específico na área Experiência de 1 ano na função - 3 vagas
- Camareiro de Hotel - Ensino Fundamental Experiência na função - 1 vaga
- Carpinteiro de Obras - Ensino Fundamental Experiência na função - 10 vagas
- Costurador de Artefatos de Couro à Mão - Ensino Médio Experiência na função - 1 vaga
- Cumim - Ensino Médio Experiência na função - 2 vagas
- Encarregado de Limpeza e Operações - Ensino Médio Curso específico na área Experiência de 1 ano na função - 1 vaga
- Frentista - Ensino Fundamental Disponibilidade de Horário - 2 vagas
- Inspetor de Qualidade - Ensino Médio Experiência na função - 1 vaga
- Lancheiro - Ensino Fundamental Curso específico na área Experiência na função - 2 vagas
- Manobrador - Alfabetizado CNH Cat. B Saber dirigir veículo Automático - 10 vagas
- Motorista - Entregador Ensino Médio CNH Cat. B Disponibilidade para viajar Experiência na função - 1 vaga
- Pedreiro - Ensino Fundamental Disponibilidade para viajar Experiência

- de 1 ano na função - 4 vagas
- Recepcionista - Ensino Médio Experiência na função - 1 vaga
- Recepcionista de Hotel Ensino Médio Bilingue - 1 vaga
- Serralheiro - Ensino Médio Curso específico na área Experiência de 1 ano na função - 2 vagas
- Serralheiro - Ensino Fundamental Curso específico na área Disponibilidade para viajar Experiência de 1 ano na função - 3 vagas
- Servente de Obras - Ensino Fundamental - 4 vagas
- Servente de Obras - Ensino Fundamental Experiência na função - 1 vaga
- Técnico de Edificações - Ensino Médio CNH Cat. B Disponibilidade para viajar Experiência na função - 1 vaga
- Técnico de Segurança do Trabalho - Ensino Médio CNH Cat. B Disponibilidade para viajar Experiência na função - 1 vaga
- Trabalhador Rural - Ensino Médio - 2 vagas
- Auxiliar de Limpeza (Pessoa com Deficiência) - Ensino Fundamental Possuir laudo que comprove deficiência que permita a realização das atividades em segurança - 2 vagas
- Auxiliar de Produção (Pessoa com Deficiência) - Ensino Fundamental Possuir laudo que comprove deficiência que permita a realização das atividades em segurança - 1 vaga
- Servente de Obras (Pessoa com Deficiência) - Ensino Fundamental Possuir laudo que comprove deficiência que permita a realização das atividades em segurança - 5 vagas

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 28/05/2024

CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS

EDITAL DIV. Nº 07/2024

O Presidente da Câmara Municipal de Petrópolis e a Comissão de Finanças e Orçamento, de acordo com o Processo ADM. Nº 470/2024, COMUNICAM que a Audiência Pública para a apresentação do Relatório de Gestão Fiscal do Primeiro Quadrimestre de 2024, pelo Poder Executivo, conforme estabelece a Resolução nº 88/2016, no dia 27 de maio de 2024, às 14h, nos termos do parágrafo 4º, do artigo 9º da Lei Complementar nº 101/2000, foi suspensa e remarcada para o dia 29 de maio de 2024, às 14h, na Sala dos Vereadores da Câmara Municipal de Petrópolis.

Informamos ainda que devido à obras realizadas na sede desta Câmara Municipal, não poderá haver presença física de público na Audiência Pública, entretanto, a mesma será transmitida em tempo real através da página na internet da Câmara Municipal de Petrópolis, suas mídias sociais, além do canal 98.

Petrópolis, 27 de maio de 2024.
 Junior Coruja
 Presidente
 Gil Magno
 Presidente da Comissão Permanente de Finanças e Orçamento