

Melhore sua percepção

É falta de atenção ou falha de memória?

Você fecha a porta do carro e, dez segundos depois, volta para conferir se fechou mesmo... Esse pequeno exemplo ilustra como para o nosso cérebro está cada vez mais difícil focar em uma coisa só. Porém, entenda primeiro a relação entre memória e atenção.

“Não basta apenas os sinais do ambiente atingirem os sentidos. É possível uma pessoa vestida de gorila passe na sua frente e você não a perceba! É necessário que exista uma interpretação consciente dessa informação, e isso só é possível direcionando o foco de atenção àquilo”, destaca a neurocientista do Supera, Livia Ciacci.

O gerenciamento da atenção, assim como a escolha e a forma como certas informações serão retidas na memória de longa duração sofrem influência de fatores externos, como estímulos visuais e fatores internos como hormônios e emoções.

O que acontece é que se, somado a essas variações naturais, tentarmos executar muitas tarefas simultâneas, o excesso de alternância do foco de atenção vai diminuir muito a qualidade da percepção de cada estímulo.

A percepção é a capacidade de associar as informações sensoriais à memória e à cognição, de modo a formar conceitos sobre o mundo e sobre nós mesmos, e orientar as ações.



ADOBE STOCK

Foco, meu amigo, foco

Já a atenção é um estado de percepção, é o holofote da nossa mente, que ilumina aquilo que queremos trazer para a consciência. No cérebro, o foco de atenção direcionado a uma tarefa cria condições mais favoráveis para perceber os detalhes dessa tarefa, como se os neurônios estivessem mais “preparados” para responder sobre essa tarefa.

Fisiologicamente o foco de atenção faz a amplitude dos sinais elétricos desses estímulos

serem maiores e mais facilmente trabalhados pelo córtex. Fazendo uma analogia, a atenção “aumenta o volume” daquilo que o cérebro precisa perceber melhor.

E como aumentar a clareza da percepção? “Fechando as abas que não estão sendo usadas; deixando o celular longe na hora da leitura; lendo em papel mais que em telas; não responder o WhatsApp enquanto conversa com uma pessoa pessoalmente, treinando assim a atenção focada”, sugere a especialista.



Marcele Rizzatti, oftalmologista

Perigos na extensão dos cílios

Marcele Rizzatti, oftalmologista em Porto Alegre, destaca que os cílios servem para a proteção do globo ocular, atuando como barreira física para partículas, além de sensores para o fechamento da pálpebra diante da proximidade de corpos estranhos.

Desta forma, há risco na técnica de extensão dos cílios, pois os produtos usados na técnica e a dificuldade na hora da higienização dos cílios podem afetar as glândulas das pálpebras, o que gera alergias e inflamações.

A oftalmologista orienta que é importante procurar profissionais capacitados para o serviço, que utilizem produtos de procedência confiável e registro da Anvisa. “Outro cuidado é realizar a higienização diária dos cílios e pálpebras com xampu infantil neutro diluído em água. E se apresentar olho vermelho, desconforto ou sensação de corpo estranho, consulte com urgência um médico”, ressalta.

sobre Cirurgias de Endometriose

Tenho «endometriose profunda». O cirurgião pode me atender e resolver?

A pedido de seu médico ginecologista e especialmente com ele, SIM! Temos feito com frequência cirurgias complexas para tratar a endometriose profunda, junto a ginecologistas.



cirurgiadeendometriose.com.br

De fato, existem quatro classificações para a doença, sendo as mais graves de nível 3 e 4, porque atingem diversos órgãos da pelve e exigem uma equipe de multiespecialidades para a realização dos procedimentos.

As intervenções cirúrgicas podem durar de cinco a seis horas e são realizadas, em 99% dos casos, por videolaparoscopia. Exigem instrumental especializado e exames diagnósticos anteriores que ajudam a definir o alcance das lesões e os especialistas a serem envolvidos na cirurgia. Além do útero, em geral, a endometriose chamada “profunda” atinge ovários, bexiga, intestino e outros tecidos pélvicos. Na maioria dos casos, o cirurgião especializado tem apoio de outros especialistas. Sempre que há um comprometimento maior do intestino, eles contam com um coloproctologista, por exemplo. E se há intervenções mais complicadas, como nos ureteres, ainda incluem um urologista na equipe.

Informe-se mais e se for necessário, conte conosco.

CUIDAR DE VOCÊ É O NOSSO JEITO

CLÍNICA
JOÃO
COUTO NETO
Cirurgia Geral • Videocirurgia

drjoaocouto.com.br

☎ 51 99115-8784 ☎ 51 3066-1417 | 51 3066-1427

📞 /drjoaocoutoneto @/drjoaocoutoneto

📍 Av. Dr. Maurício Cardoso, 833 Sala 209 NH

Oncogenética em discussão

A existência do histórico familiar pode apontar uma predisposição genética para o desenvolvimento de determinados tipos de câncer e o diagnóstico mais precoce possível é fundamental. Nesse cenário, a identificação de alguns genes que, quando alterados, aumentam os riscos do indivíduo desenvolver certas neoplasias. O tema estará presente no CBGM 2022 33º Congresso Brasileiro de Genética Médica, de 28 de setembro a 1 de outubro.

APARELHOS AUDITIVOS

Entre em contato conosco!

☎ 51 3035-3394
☎ 51 99155-8488

Acusticall
Clínica Fonoaudiológica
Aparelhos Auditivos

Daniele Bartmann
Fonoaudióloga | CRFa/RS 7672

R. Marcílio Dias, 1425 - Centro, Novo Hamburgo - RS