Das memórias deste Cidadão para Vocês Cidadanias

A professora SUZANA HERCULANO-HOUZEL, em artigo publicado na edição especial da revista **Mente & Cérebro** nº 19 – www.mentecerebro.com.br - (p. 26 e seguintes) faz sugestões para este Cidadão e para Vocês Cidadanias lembrarmos de 'esquecer de te esquecer' (conforme aquela música popular brasileira...!;-)

A primeira dica é ouvir emoções, pois elas são experimentadas e guardadas na memória, como aquela sufocante emoção de cheirar o inesquecível e indescritível aroma de Vocês Cidadanias nas margens do rio Pinheiros e/ou Tietê (que este Cidadão vai guardar para sempre na memória, ao correr a pé pelas margens das marginais e/ou registrar visualmente a poluição para os autos da Ação Popular da Bacia Hidrográfica do Alto Tietê)...

A segunda dica é aproveitar momentos prazerosos que fornecem dopamina para o núcleo accumbens, como aquela inesquecível tutela antecipada que este substituto processual obteve na constitucional questão do *teto* do funcionalismo... a (im)popular *novela do teto*.

A terceira dica é algo limítrofe ao paraconsistente existir humano: entender e experimentar adequadamente momentos felizes e/ou tristes, algo fácil de cientificamente dizer, complicado de fazer... 'A Lógica Paraconsistente pode auxiliar', por hipótese diria SPOCK em um daqueles episódios da cinematográfica série *Jornada nas Estrelas*.

A quarta dica é lidar com o *stress* de modo oportuno e adequado, pois a moderação do mesmo gera performance ótima deste Cidadão e de Vocês Cidadanias.

A quinta dica é praticar atividades físicas, que além de serem fundamentais ao sistemas cardio-vascular e respiratório também auxiliam na estabilização do humor deste Cidadão e de Vocês Cidadanias, abalado a cada vez que observamos o dinheiro público ser desviado para fins privados!:-(

A sexta dica é dormir bem e bastante, pois o sono é fundamental para reorganizar as memórias do dia-a-dia; a insônia deve ser evitada, pois gera stress desnecessário.

A sétima dica é comer de modo adequado, sem esquecer o desjejum, fundamental para o cérebro.

A oitava dica é receber e oferecer carinho, algo básico entre seres humanos, nem sempre lembrado entre este e/ou aquele(a) Bárbaro(a) histórico(a).

A nona dica lembra que a solidão faz adoecer ou, em outras palavras, a amizade gera e/ou mantém a saúde.

A décima dica é experiência pessoal deste *esquecido* Cidadão com alguns Colegas da *Velha 'Tombada' e Sempre Nova Academia* e/ou Outros(as): Se este Cidadão não me lembrar da primeira vez, favor insistir, não desistir. Faça como o prudente JORGE ALBERTO QUADROS DE CARVALHO SILVA – jorge.quadros@terra.com.br e/ou jorgesilva@tj.sp.gov.br - pois a memória chama memória de *perin*pécias, digo, peripécias passadas, judiciais e/ou extra...

Mnemônicamente,

Carlos Perin Filho

E.T.: Mantenho uma cinematográfica memória, basta dar prudente tempo de acesso, por favor.