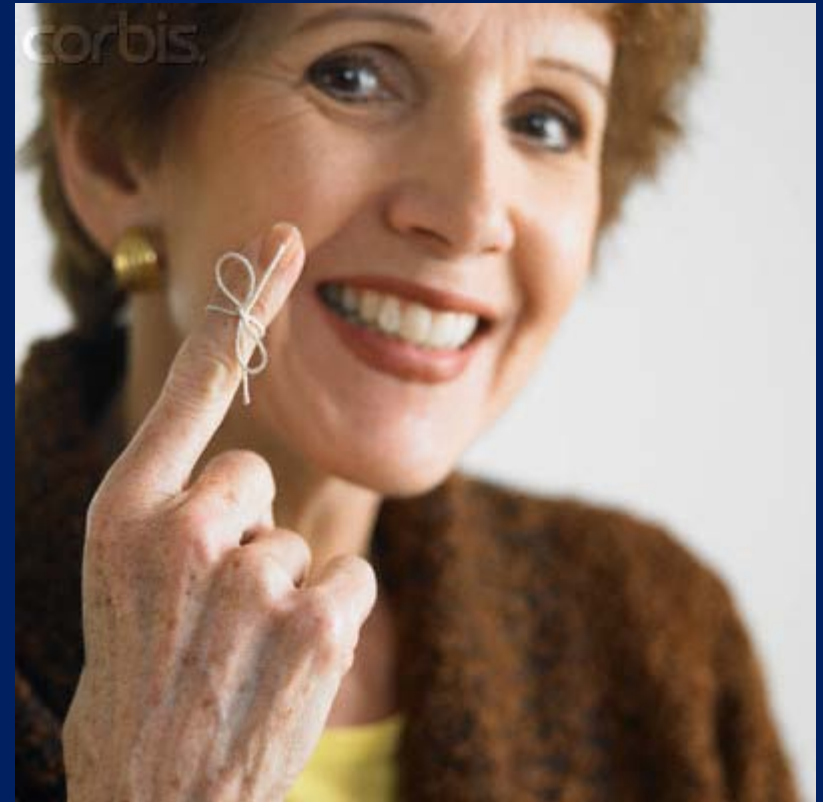


DICAS PARA MELHORAR A MEMÓRIA



Marcel Hiratsuka

Médico Geriatra
Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da FMUSP
Ambulatório Médico Enkyo

O QUE É A MEMÓRIA?

- × Faculdade de armazenar informações
- × Arquivo de idéias, imagens, expressões e experiências
- × Base da aprendizagem



A MEMÓRIA CAPACITA A...



- × Criar habilidades
- × Aprender para mudar de comportamento
- × Lembrar da própria história de vida
- × Ter consciência do EU

TIPOS DE MEMÓRIA

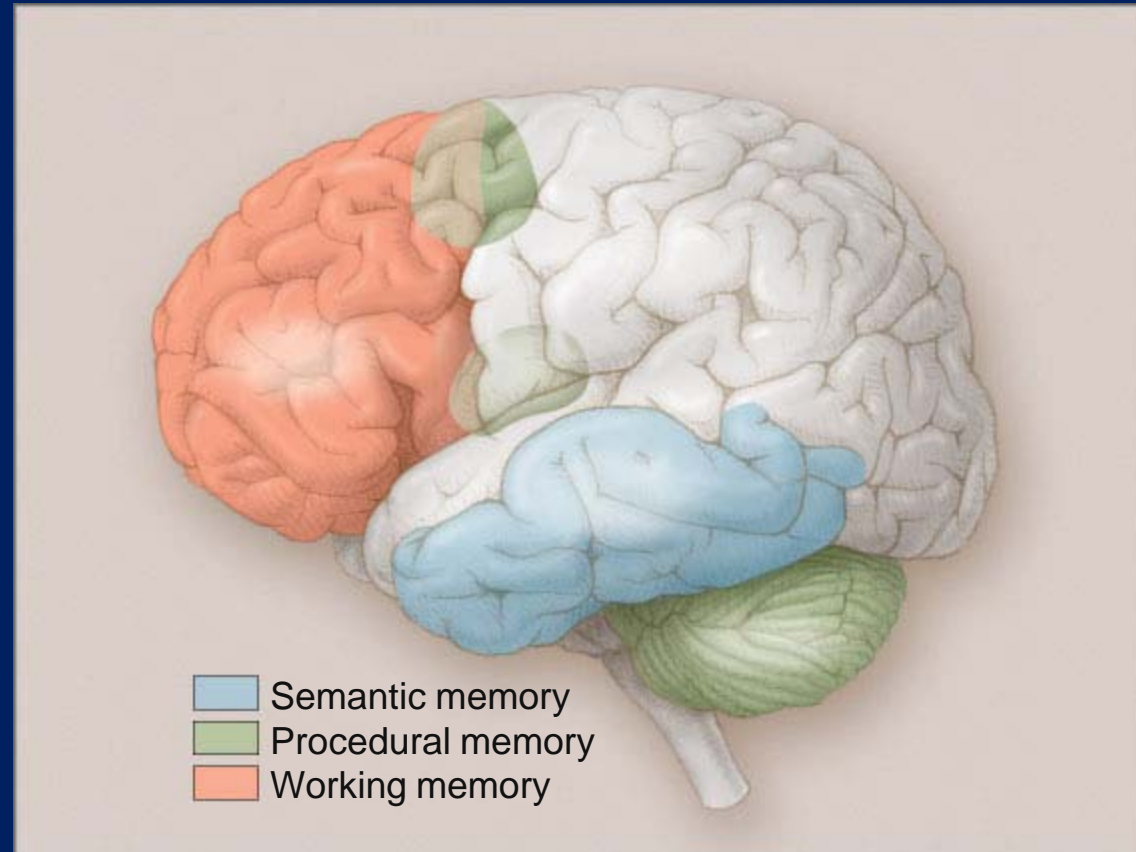
- × M. imediata ou ultra-rápida (segundos)
- × M. de curto prazo (minutos a horas)
sentido do presente
- × M. de longo prazo (dias a anos) - biografia



TIPOS DE MEMÓRIA

N Engl J Med 2005;352:692-9.

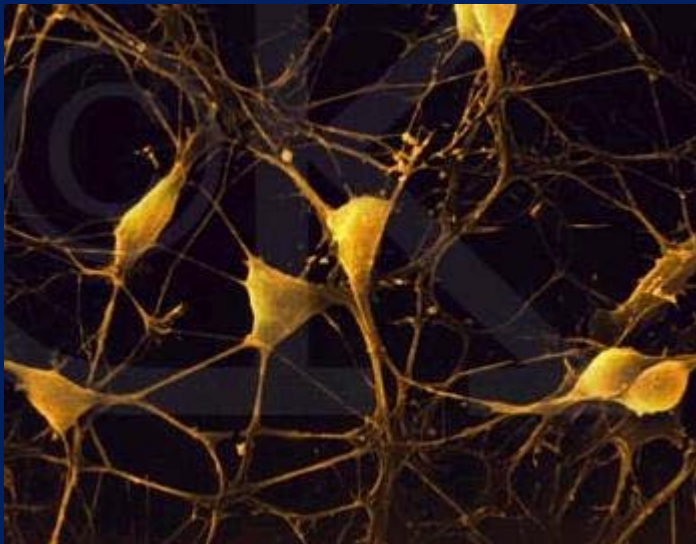
- × M. operacional:
podendo ser
explícita ou
implícita
- × M. explícita:
episódica ou
semântica
- × M. implícita



CONSOLIDAÇÃO

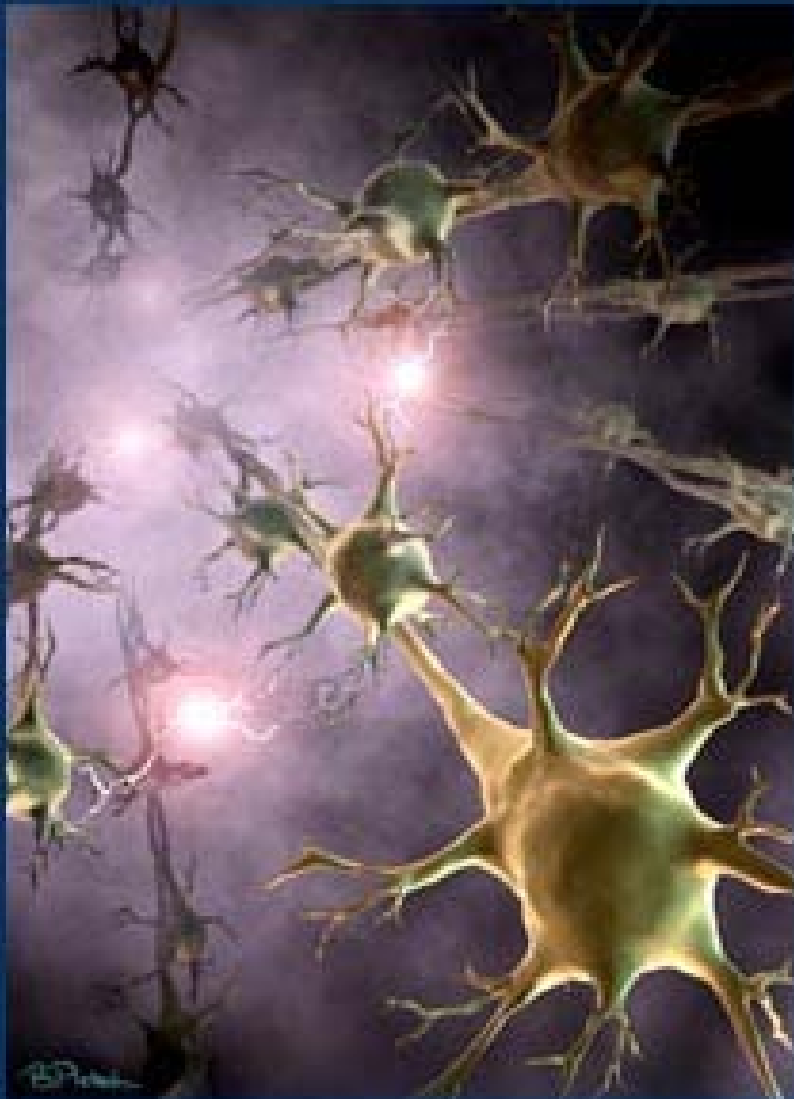


- × Lembrar o número de um telefone que acabou de ouvir
- × Como guardar?
 - * Colocar atenção
 - * Repetir
 - * Fazer associações



CONSOLIDAÇÃO

COMO A MEMÓRIA SE FORMA



- × Descargas elétricas
- × Rotas ou estradas
- × Alterações estruturais:
mudança no comportamento

PROBLEMAS DE MEMÓRIA



- × Fatores psicológicos
- × Doenças neurodegenerativas
- × Outras doenças cerebrais
- × Alcoolismo
- × Deficiência vitamínica
- × Doenças da tireóide e outras glândulas
- × Drogas/remédios
- × Tabaco e cafeína

COMO ANDA A SUA MEMÓRIA?

Pérola

Cavalo

Elefante

Esmeralda

Brilhante

Hipopótamo

COMO ANDA A SUA MEMÓRIA?



DESENVOLVER A MEMÓRIA

ATENÇÃO

AMARELO	AZUL	LARANJA
PRETO	VERMELHO	VERDE
ROXO	AMARELO	VERMELHO
LARANJA	VERDE	PRETO
AZUL	VERMELHO	ROXO
VERDE	AZUL	LARANJA

DESENVOLVER A MEMÓRIA

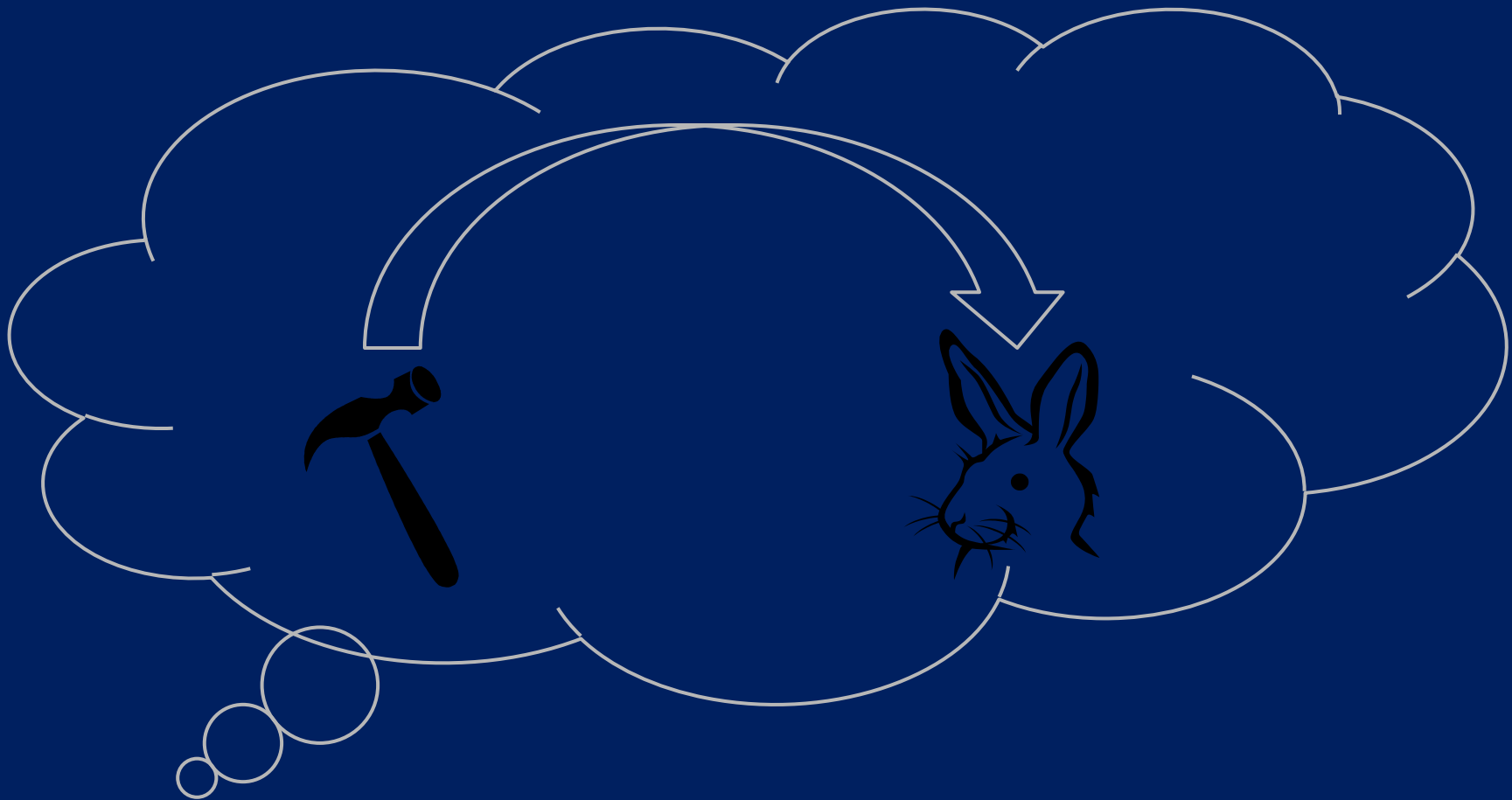
REPETIÇÃO



DESENVOLVER A MEMÓRIA

ASSOCIAR FATOS A IMAGENS:

“Muito prazer Sra. Marcela Coelho”



DESENVOLVER A MEMÓRIA

VISUALIZAR

E

IMAGINAR

DESENVOLVER A MEMÓRIA

- × Boa alimentação
- × Horas de sono
- × Boa hidratação
- × Atividade física



DESENVOLVER A MEMÓRIA

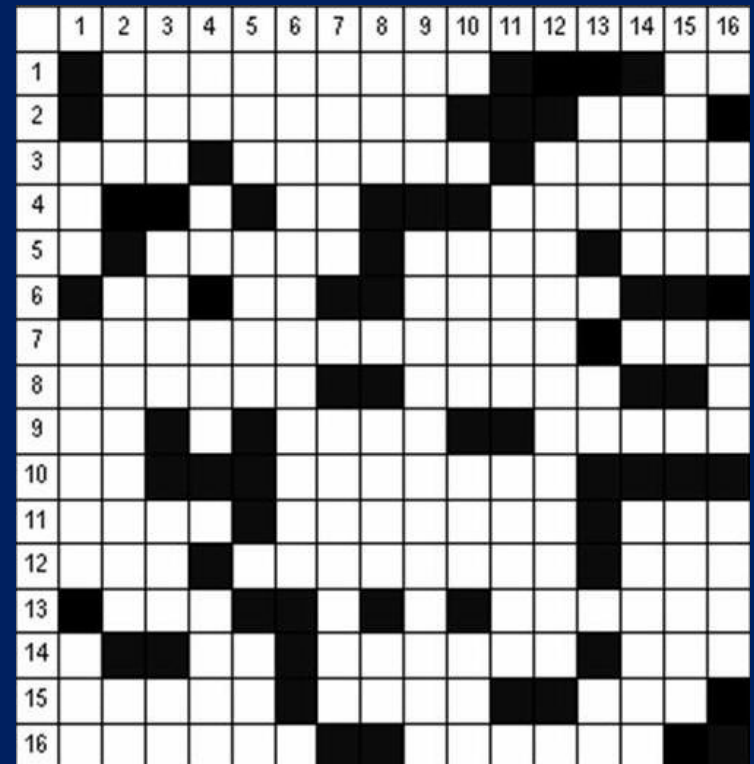
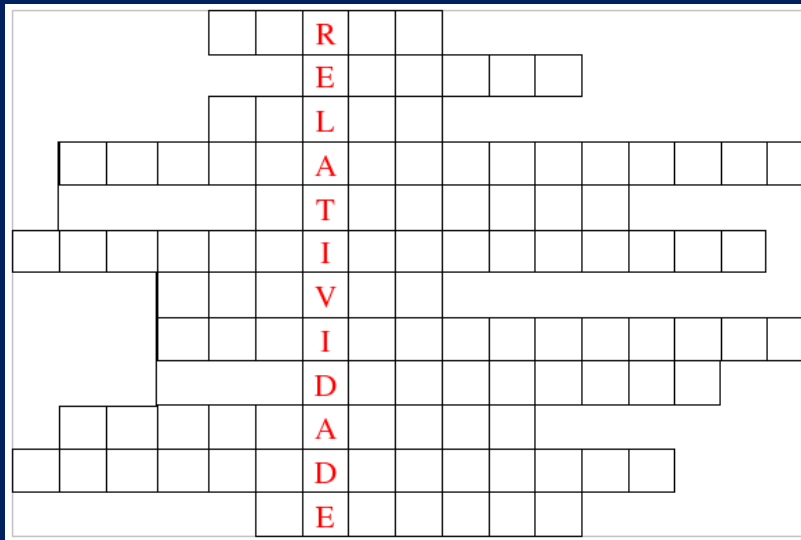
RELAXAR



X



ELES AJUDAM A MEMÓRIA?



			6		5		4
5				3	9	6	
	7		1		2	3	
		8			1		
			9	3			
		2			4		
	3	1		6		8	
	4	5		2			1
9		6		5			

ELES AJUDAM A MEMÓRIA?



É NORMAL DIMINUIR A MEMÓRIA COM A IDADE?



AJUDAR A MEMÓRIA NO DIA-A-DIA

✘ No estudo:

- * Resumos
- * Organizar em categorias
- * Pausas de descanso
- * Associações



AJUDAR A MEMÓRIA NO DIA-A-DIA

✘ Acostumar-se a usar :

- * Blocos de anotações
- * Agendas
- * Calendários
- * Lembretes



EXERCÍCIOS DIVERTIDOS PARA A MEMÓRIA



EXERCÍCIOS DIVERTIDOS PARA A MEMÓRIA

- × Observar um objeto ou uma pessoa e desenhar suas principais características. Lembrar dias depois
- × Identificar ingredientes dos alimentos pelo gosto e pelo cheiro
- × Memorizar os preços dos produtos que vir no super-mercado
- × Identificar as pessoas pela voz ao usar o telefone

EXERCÍCIOS DIVERTIDOS PARA A MEMÓRIA

- × Mudar rotina diariamente
- × Tomar banhos de olhos fechados
- × Escovar os dentes ou pentear os cabelos utilizando a outra mão
- × Ao levantar-se, mudar a ordem em que se faz as coisas
- × Mudar os trajetos para ir aos locais habituais

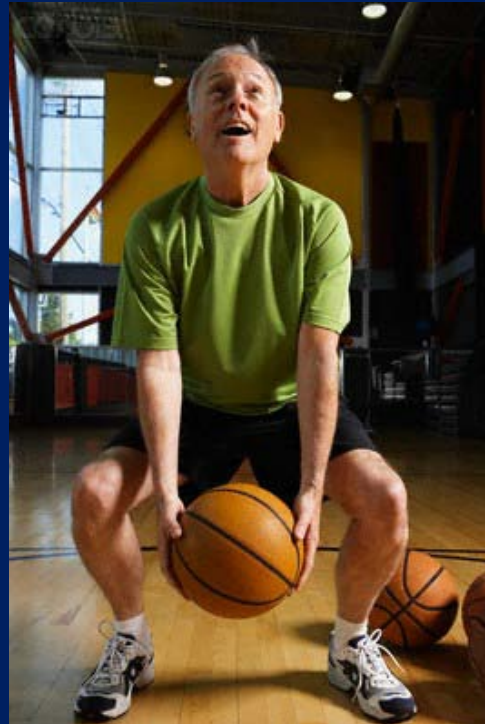
EXERCÍCIOS DIVERTIDOS PARA A MEMÓRIA

- × Antes de dormir, relembrar tudo o que aconteceu durante o dia, reconstruindo cenas e diálogos, com detalhes e na ordem em que ocorreram
- × Anotar os sonhos logo que acordar

DESENVOLVER NOVAS APTIDÕES



COMPROVADOS PARA DESENVOLVER A MEMÓRIA



COMPROVADOS PARA DESENVOLVER A MEMÓRIA

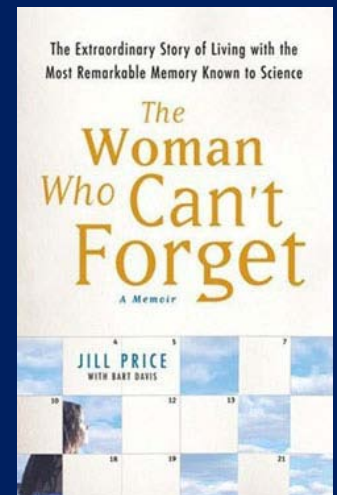


O QUE ACONTECE SE NÃO ESQUECEMOS?



JILL PRICE

- × Síndrome Hipertimestica
- × Memória biográfica
- × Associação com transtorno obsessivo compulsivo e depressão



Descartes:

**"NÃO BASTA TER UMA BOA MENTE. O
MAIS IMPORTANTE É SABER USÁ-LA
BEM."**

WWW.ENKYO.ORG.BR