



# Regras básicas para cuidar de sua memória

- Exercite sua memória, o que vai muito além de preencher palavras-cruzadas. Ouça música, escreva. Ao ler um livro ou jornal, faça comentários, análises ou compartilhe informações, falando sobre o que leu. Ao assistir a um filme ou novela, por exemplo, experimente contar o enredo a outras pessoas.
- Treine sua capacidade de foco. Tente concentrar-se na tarefa que realiza naquele momento. Muitas vezes, a queixa de memória é, na verdade, relacionada à dificuldade de se manter concentrado, muito comum nos tempos atuais, que exige realizar diversas atribuições ao mesmo tempo. Lembre-se: não é possível memorizar algo sem prestar atenção.
- Pessoas na faixa de 30 ou 40 anos, com dificuldades, devem tentar treinar a memória. Aumente a concentração e realize uma tarefa por vez. É muito comum o perfil do adulto jovem distraído, que necessita melhorar seu nível de atenção.
- Mantenha-se ativo. É importante que, mesmo na terceira idade, a pessoa tenha responsabilidade e mantenha seus papéis na comunidade ou família.
- Não abra mão de seus momentos de lazer. Esta é uma das formas mais eficazes de cuidar da saúde mental.
- Exercite-se. Vários estudos comprovaram que atividade física contribui para a melhora do desempenho relacionado ao aprendizado e à memória.
- Mantenha dieta balanceada e estilo de vida saudável, diminuindo a chance de desenvolver obesidade, hipertensão arterial, diabetes e aumento do colesterol. Estas doenças podem prejudicar as funções cerebrais.
- Mantenha vínculos sociais. Os aspectos afetivos são extremamente importantes e auxiliam muito a memória.

Fonte: Diário Oficial do Estado de São Paulo – 21.08.2013

#### Expediente – Gestão 2013/2014

**Prefeito:** Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris  
**Presidente:** Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)  
**Vice-Presidente:** Bruno Brancalhão Berbel (r. 358389)  
**Secretária:** Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)  
**Membros:** Edilson Donizeti Perri (r. 358202)  
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)  
Luis Carlos Garcia (r. 358205)  
Marcio José Pereira da Silva (r. 358396)  
Paula Cecília de Miranda Marques (r. 358304)

**Elaboração:** Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza  
**E-mail:** cipa@ccb.usp.br

**CIPA PUSP-B:**  
**Priorizando a vida com saúde e segurança**

cipa@ccb.usp.br

