

# A MEMÓRIA

*Não se sinta culpado(a).*

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

**Peça ajuda.**

Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117



**A memória diminui... se não for exercitada**

*Marcus Cícero*  
(Político e Filósofo)

A memória é o processo através do qual adquirimos, armazenamos e recuperamos a informação.

A memória é uma faculdade cognitiva extremamente importante que serve de base à nossa aprendizagem.

A memória e a aprendizagem são o suporte para todo o nosso conhecimento, habilidades e planeamento permitindo-nos considerar o passado, situarmo-nos no presente e orientarmo-nos para o futuro.

Temos, por isso que cuidar atentamente da nossa memória.

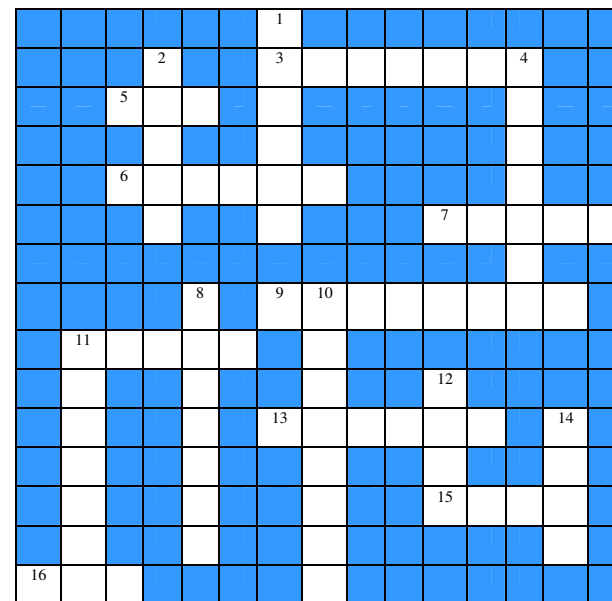
### O que pode afectar a memória?

- O alcoolismo
- O uso prolongado de ansiolíticos
- O stresse
- A ansiedade e a depressão
- As doenças neurológicas (Alzheimer ou Parkinson)
- Um acidente vascular cerebral
- Um traumatismo craniano

### O que fazer para melhorar a memória?

- Fazer uma alimentação saudável, rica em cereais, legumes e frutas
- Beber, no mínimo, 1,5 l de água por dia
- Praticar exercício físico com regularidade
- Dormir bem e o suficiente
- Ler regularmente e aprender novas habilidades e passatempos
- Prestar atenção ao que se quer memorizar, afastando outros pensamentos
- Mudar a rotina diária (tomar banho de olhos fechados; escovar os dentes com a outra mão; tomar o café num sítio diferente...)
- Tentar lembrar-se dos nomes dos amigos de infância
- Estimular os sentidos (passear por locais diferentes, conviver com familiares e amigos)
- Tomar notas, usar uma agenda para organizar os seus compromissos
- Antes de adormecer, recordar tudo o que aconteceu durante o dia, reconstruindo cenas e diálogos pela ordem que aconteceram
- Jogar xadrez, fazer palavras cruzadas, sopa de letras, jogos de memória (adivinhas, provérbios)

Propomos-lhe a resolução do seguinte desafio:



### Verticais

- 1 – Pior do que o soneto.
- 2 – À noite são todos pardos.
- 4 – É melhor do que mal acompanhado.
- 8 – Não há fome que não dê nela.
- 10 – Não há regra sem ela.
- 11 – Não se caçam moscas com ele.
- 12 – Quem brinca com ele queima-se.
- 14 – É fogo que arde sem se ver.

### Horizontais

- 3 – Águas passadas não os movem.
- 5 – Quem bebe e canta o seu espanta.
- 6 – Está guardado para quem o há-de comer.
- 7 – A cavalo dado não se olha a ele.
- 9 – Quem os tem de vidro não deve atirar pedras aos dos vizinhos.
- 11 – Os gatos têm sete.
- 13 – A vindima é até ao lavar deles.
- 15 – Em terra de cegos quem o tem é rei.
- 16 – Vozes de burro não chegam lá.

**Soluções no próximo Folheto** (Outubro 2009)