

# Prevenir o declínio da memória... É possível?

# Índice

1. O que se entende por memória
2. Tipos de memória
3. Quando a memória é afetada
4. Estratégias a utilizar
5. Conclusões

**1.**

# **O que se entende por memória**

# O que se entende por memória

Processo cognitivo de **recolha** de informação que nos permite **recuperar** e **reconstruir** informação a que já tivemos acesso no passado.

Existem três tipos de memória:

- **Sensorial**
  
- **Curto prazo**
  - Memória imediata
  - Memória de trabalho
  
- **Longo Prazo**
  - Memória declarativa
  - Memória não declarativa



**2.**

## **Tipos de memória**

# Tipos de memória

- **Sensorial:** tipo de memória que tem origem nos órgãos sensitivos. As informações obtidas pelos sentidos são armazenadas por um curto espaço de tempo (até 2 segundos). Se a informação armazenada não for processada perde-se; se for processada, passa para a memória a curto prazo.

- **Curto prazo:** tipo de memória que retém a informação durante um período limitado de tempo, podendo ser esquecida ou passar para a memória a longo prazo. Na memória a curto prazo pode-se distinguir:

- **Memória imediata-** a informação recebida fica retida durante um curto período de tempo (cerca de 30 segundos). Investigações efetuadas vieram mostrar que podemos conservar sete elementos (letras, palavras, algarismos, etc), variando entre cinco e nove unidades;

- **Memória de trabalho-** neste tipo de memória mantém-se a informação enquanto ela nos é útil. A memória de trabalho reporta-se à atividade de armazenamento e de utilização de informação ligada especificamente à realização de uma tarefa.



# Tipos de memória (continuação)

▪ **Longo Prazo:** tipo de memória que se divide em:

- **Memória declarativa-** a qual implica a consciência do passado, levando a reportarmo-nos a acontecimentos, factos e pessoas que aconteceram/ conhecemos no passado. Este tipo de memória reúne tudo o que podemos evocar por meio de palavras (ex. datas de aniversário, códigos, nomes,...);

- **Memória não declarativa-** é uma memória automática. É a memória usada para procedimentos e habilidades, como por exemplo: andar de bicicleta, jogar à bola, atar os atacadores, lavar os dentes, ler um livro, ...



**3.**

**Quando a memória é  
afetada**



# Quando a memória é afetada

A maioria dos indivíduos, em algum momento da vida, apresenta queixas relacionadas com a memória.

As alterações da memória são muito variadas e com diferentes graus de afetação, podendo ser de origem biológica e/ ou psicológica, ou de ambas concomitantemente. Fatores hereditários, ambientais, comportamentais, culturais, económicos e emocionais estão na génese das funções de memória do cérebro e da mente.

Desde o simples esquecimento ou lapso de memória, até situações complicadas, como estados demenciais e lapsos frequentes, têm impacto tanto no plano pessoal, com presença de ansiedade e humor depressivo reativo, isolamento social, baixa autoestima, receio de sofrer de doenças cerebrais degenerativas, como no plano profissional, onde se verifica diminuição acentuada do rendimento intelectual, com o conseqüente impacto indireto, mas significativo, nas organizações.



**4.**

## **Que estratégias utilizar**

# Que estratégias utilizar

Temos ao nosso dispor uma série de estratégias que visam manter funcional a memória e prevenir mesmo a sua deterioração, contribuindo assim para o nosso bem-estar afetivo e emocional.

- **Exercite a sua memória com...** *Jogos lúdicos (xadrez, damas, dominó, cartas, entre outros), sudoku, sopa de letras e palavras cruzadas.*
- **Leia jornais, livros e revistas...** *Quando tiver dificuldades em memorizar, leia, quando possível, em voz alta.*
- **Utilize estratégias de mnemónica...** *Faça associações lógicas entre o que necessita de memorizar (como “caras a nomes”; “agrupar por conjuntos semelhantes”).*
- **Use auxiliares de memória como agendas eletrónicas, quadros e agendas manuais...** *Caso tenha dificuldade em organizar recados e/ou reuniões, ou dificuldades de memorização.*
- **Evite e/ou tente resolver, logo que possível, situações de stress continuado...** *Este tipo de situações tem uma influência nefasta na memorização de situações e assuntos recentes.*



**5.**

# **Conclusões**

# Conclusões

Lembre-se que...

**A adoção de estilos de vida saudáveis (prática regular de exercício físico e alimentação cuidada), bem como a participação em atividades sociais, familiares e culturais contribuem para se manter ativo e dinâmico, estimulando assim a sua memória!**

Fonte: Sociedade Portuguesa de Neurociências  
Sociedade Portuguesa de Neurologia  
Revista Prevenir