

## ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

### 24. MEMÓRIA SAUDÁVEL

O bom funcionamento da memória depende de vários fatores físicos e psicológicos. Não existe, até hoje, nenhum medicamento capaz de prevenir ou impedir a perda de memória. No entanto, algumas medidas simples podem ajudar a manter sua memória saudável por mais tempo.

1. Pratique exercícios regularmente. Use as escadas, em vez do elevador. Vá andando, em vez de usar meios de transporte ou desça um ponto antes do seu destino final.
2. Mantenha uma dieta saudável, preferindo frutas e verduras *in natura*, azeite. Evite frituras, condimentos e embutidos.
3. Durma bem à noite! Evite:
  - praticar exercícios vigorosos próximo ao horário de dormir;
  - ingerir alimentos ricos em cafeína: café, chocolate, chás, refrigerantes;
  - deitar-se se está sem sono e cochilar durante o dia.
4. Estimule o cérebro com leitura, atividades de lazer, palavras cruzadas ou qualquer atividade que o obrigue a ter concentração e a prestar atenção.
5. Faça uma coisa de cada vez e evite distrações.
6. Adote estratégias para manter a memória ativa:
  - “Esqueço nomes!”. Ao conhecer uma nova pessoa, repita seu nome durante a conversa. Associe-o a um nome de que você gosta ou a pessoas com mesmo nome que você já conhece. Anote.
  - “Onde deixei minhas coisas?”. Guarde objetos de uso habitual sempre no mesmo lugar. Preste atenção onde deixou o objeto, associando-o a algum ponto de referência. Se acha que vai esquecer, anote.
  - Compromissos e horários: anote-os em uma agenda. Deixe um bilhete ou objeto que se associe à tarefa em local visível e bastante frequentado por você. Peça para alguém lembrá-lo. Acerte o alarme para que toque próximo ao horário do compromisso.
  - “O que ele me disse mesmo?”. Peça para a pessoa repetir ou falar mais devagar. Reflita e elabore uma opinião sobre o assunto. Muita informação ao mesmo tempo? Faça anotações.

7. Cuidado com a pressão, o diabetes e o colesterol. Tome as medicações corretamente e não falte às consultas com seu médico. Ele irá rever todas as medicações e verificar se há alguma que possa prejudicar sua memória.
8. Não tome suplementos vitamínicos sem orientação médica. Eles não evitam a perda de memória e podem ser prejudiciais.

---

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 24 – **Memória saudável** – autoria de Regina Miksian Magaldi e Lídia Kelsin Fung – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticanaomedicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticanaomedicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.