

Existem muitas coisas que você pode fazer para melhorar a sua memória, entre as quais o uso de determinadas técnicas mentais, e os cuidados com a nutrição e os medicamentos. Daí a importância de vários profissionais envolvidos com o paciente portador de dificuldades com a memória. Neurologistas, geriatras, fonoaudiólogos e psicólogos.

A fonoaudiologia pode auxiliar o paciente ao resgate ou ampliação de sua memória. Uma vez que para utilizarmos a comunicação para com o mundo, a memória é fundamental.

Abaixo, algumas dicas para você do outro lado do monitor:

A contínua atividade intelectual como a leitura, exercícios de memória, palavras cruzadas e jogo de xadrez auxiliam a manutenção da memória.

O estilo de vida ativo com atividade física feita com regularidade e uma dieta saudável são básicas para a manutenção da memória.

Exercícios cerebrais feitos de maneira rotineira apresentam efeitos muito positivos sobre a memória.

Semelhante ao que ocorre com exercícios musculares realizados para se manter a forma física, a atividade cerebral também deve ser realizada com frequência, sempre procurando estimular nossos principais sentidos: olfato, paladar, tato, visão e audição, bem como nossa memória e inteligência.

Esse tipo de exercício pode ser denominado "Fitness" Cerebral, que é a capacidade de se manter um estado adequado, em forma.

Todo dia procure observar um objeto ou pessoa e desenhe suas principais características. No fim de semana procure recordar as figuras.

É um tipo de exercício de memória.

Procure identificar ingredientes dos alimentos pelo gosto e pelo cheiro. Faça isto diariamente e depois procure recordar dos mesmos.

Memorize os preços das coisas sempre que possível e procure recordá-las mais tarde.

Procure identificar as pessoas pela voz ao usar o telefone, por exemplo. Memorize números de telefones. Memorize no fim do dia as pessoas com quem falou. Depois, procure lembrar-se do mesmo para toda semana. Utilize sempre de anotações para consultas posteriores.

Praticar jogos de xadrez, palavras cruzadas, exercícios simples como recordar fatos do dia-a-dia (o que comeu no almoço, o que leu no jornal do dia, o que ocorreu no último capítulo da novela, etc.)

Aprender novas habilidades: computador, pintura, música, etc.

Ater-se aos fatos mais importantes dos que ocorreram durante o dia e procurar guarda-los; exercitar-se com objetos simples mantendo a concentração. (pegue um relógio, por exemplo, e procure concentrar-se no mesmo, observando suas características, etc); exercitar-se com um texto e procurar refletir somente sobre o mesmo (um poema, um salmo, etc).

Associar fatos a imagens e procurar guardá-los na memória. Imaginar um alimento suculento e imaginar todas as suas características a ponto de sentir prazer.

O repouso cerebral é muito importante para se ter uma boa memória. Quem sofre de insônia tem sua memória prejudicada.

SE ESTÁ LENDO ESTE ARTIGO, PRECISA DE AJUDA OU QUER MELHORAR SUA MEMÓRIA...LIGUE E AGENDE SUA CONSULTA CONOSCO!!