

CARTILHA: MEMÓRIA

Programa de Estimulação Cognitiva Pós COVID-19

Esta cartilha faz parte de um conjunto de outras cartilhas que trazem boas práticas para o seu dia a dia.

Cuidados com a saúde mental, saúde física e alimentação são fundamentais para sua qualidade de vida.

Esta cartilha contém orientações para treino da memória.



O que é a memória?

A memória é a função cognitiva que nos permite codificar, armazenar e recuperar informações.

É um processo básico para a aprendizagem, pois é o que nos permite criar um sentido para as coisas.

Existem muitos tipos de memória, tais como:

memória de curto prazo, a habilidade para reter informações durante um curto período de tempo

memória a longo prazo, todas as memórias que mantemos durante um período longo de tempo.

A memória a longo prazo pode ser dividida em:

memória declarativa consiste no conhecimento adquirido através da linguagem e da educação, e também os conhecimentos aprendidos através das experiências pessoais.

memória processual faz alusão à aprendizagem através das rotinas..

Outros tipos de memória são a **memória auditiva**, **memória contextual**, **nomeação e o reconhecimento**.



MEMÓRIA



FREQUÊNCIA:

Todos os dias
3 vezes ao dia



TEMPO:

15 minutos cada vez

O treino diário é fundamental!!

Aqui você encontrará atividades genéricas e atividades completas para que você possa adaptá-las no dia a dia. Faça uma programação para si, escolhendo atividades de grupos diferentes para ficar divertido.

Algumas atividades podem parecer mais difíceis no início, é normal, não desanime!! Com o tempo você perceberá que ficará cada vez mais fácil e desafiador.

GRUPO DE ATIVIDADES: 1



FAÇA CONTAS DE CABEÇA

50-7=43-7=36-7=29-7=22
continue.....

FAÇA COM OUTROS NÚMEROS



SOLETRE AS PALAVRAS NA
ORDEM INVERSA

BALDE = E D L A B
BOLA = A L O B



ESCREVA DETALHADAMENTE

UMA RECEITA CULINÁRIA
UM TRAJETO
UM OBJETO
ETC..



LEITURA

FAÇA UMA LEITURA CURTA DE
UM JORNAL OU REVISTA E
FALE EM VOZ ALTA AQUILO
QUE LEU E ENTENDEU.

GRUPO DE ATIVIDADE: 2



LEIA UMA LISTA DE PALAVRAS

*Biscoito, gato, arquiteto, carro,
azeitonas, barco, bombeiro,
leão, crocodilo, helicóptero,
médico, banana, peixe,
cachorro, maçã, enfermeira,
cupcake, motocicleta,
professor, bicicleta*



AGORA, SEM OLHAR, TENTE
LEMBRAR DO MAIOR NÚMERO
DE PALAVRAS POSSÍVEIS.

ANOTE QUAIS FORAM
LEMBRADAS.

VOCÊ PODE LER E LEMBRAR
POR 5 VEZES.



ORGANIZE A LISTA DE
PALAVRAS POR CATEGORIAS:

ALIMENTOS
ANIMAIS
MEIO DE TRANSPORTE
PROFISSÕES



AGORA TENTE LEMBRAR DA
LISTA DE PALAVRAS
ORGANIZADAS PELAS
CATEGORIAS

GRUPO DE ATIVIDADE: 3



Escreva sob os números algum
evento, evento ou situação à qual
você possa associá-lo.

Por exemplo:

28 - dia do meu aniversário
39 - fim da guerra civil espanhola
45 - fim da 2ª guerra mundial
47 - ano nascimento do meu pai
94 - número da minha casa



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,
34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43,
44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63,
64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73,
74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83,
84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93,
94, 95, 96, 97, 98, 99, 100



Após cerca de 5 minutos de
execução da ação anterior, em que
você gravou um mínimo de 15
eventos ou eventos relacionados a
números diferentes, você pegará a
lista de números (sem o que anotou
anteriormente) e escreverá sob cada
número o que lembrar

GRUPO DE ATIVIDADE: 4



USE AS PALAVRAS
QUEBRADAS PARA ESCREVER
NOMES DE PROFISSÃO.

EXEMPLO: **OGA**

PSICÓLOGA



AB IRO CHA AÇO ãO AZ
PI CAB ENC OR INHON BO
EIRO VE UGU POQU ISTA
DIG ERCI AIA ELEIR EIRO
IRO TES AN ADOR CAM
OR ALF COM EIRO ITAD
ELEI ANTE ATED MDE TE
AR PSI FONO BIO ICO

DICA!!



FAÇA LISTAS!! SUPERMERCADO, DO QUE TEM
NA GELADEIRA, DOS COMPROMISSOS DA
SEMANA, ETC..

GRUPO DE ATIVIDADE: 5



Forme, no mínimo, 15 palavras usando apenas as palavras abaixo.

Use a criatividade: Faça um quadro igual a este com 3 vogais e 5 consoantes e forme palavras.

B	L	A	R
E	F	D	O

GRUPO DE ATIVIDADE: 6



ESCREVA NOMES DE OBJETOS QUE COMECEM COM:

TA BE LO



ESCREVA NOMES DE CIDADES, PAISES E BAIRROS QUE COMECEM COM:

BA JA FE



ESCREVA NOMES DE COMIDA QUE COMECEM COM:

CA PA LE



ESCREVA NOMES DE ANIMAIS QUE COMECEM COM:

J T C

GRUPO DE ATIVIDADE: 7



TENHA O HÁBITO DE FAZER PALAVRAS CRUZADAS



JOGOS DE TABULEIROS DE QUALQUER TIPO



JOGO DE QUEBRA CABEÇA E JOGO DA MEMÓRIA



JOGO DA FORÇA

ESTRATÉGIAS PARA O DIA A DIA

1. Utilize a mão não dominante para escrever, abrir uma pasta, escovar os dentes, abrir uma gaveta, abrir a porta do carro...
2. Troque suas rotas: passe por diferentes caminhos para ir ao trabalho ou para casa. Lembre-se do ditado "todo caminho leva a Roma"
3. Troque a localização de algumas coisas. Mude, por exemplo, a lixeira de lugar, e você verá o número de vezes que vai atirar o lixo no antigo local. Perceba o quanto seu comportamento está automatizado.
4. Tente, ao menos uma vez por semana, tomar uma ducha com os olhos fechados. Só com o tato, localize as torneiras, ajuste a temperatura da água, pegue o sabonete, o shampoo, creme... Verá como suas mãos notarão texturas que nunca havia percebido.
5. Leia em voz alta: diferentes circuitos serão ativados, além dos que usa para ler em silêncio.
6. Modifique sua rotina. Faça coisas diferentes, saia, conheça e fale com pessoas de diferentes idades, trabalhos e ideologias. Experimente o inesperado. Use as escadas ao invés do elevador. Saia para o campo, caminhe, ouça.
7. Aprenda uma habilidade. Qualquer coisa!! pode ser fotografia, culinária, yoga, estudo de um novo idioma. Se você gosta de quebra-cabeças ou figuras, cubra um olho para perder a percepção de profundidade, de modo que o cérebro tenha que buscar outras rotas.

DICA!!



USE, SEM EXAGEROS, BLOQUINHOS PARA RECADOS.

8. Identifique objetos, por exemplo, coloque em um porta trecos do carro, várias moedas ou objetos diferentes e tateie a mão para que, com os dedos tente identificar cada uma delas.
9. Identifique algo que ninguém mais viu em algum lugar. Por exemplo, Procure por manchas nas paredes, ou algo bem peculiar a algum lugar, que você pense que só você parou para reparar aquilo. Pode ser uma mancha, ou um respingo de tinta, um rasgo no meio de uma folha em determina árvore.

TÉCNICAS MNMÔNICAS

Esta técnica é utilizada até mesmo pelos campeões nos torneios de memória.

Eles associam cada carta do baralho com animais e objetos, criando, assim, uma história por vezes absurda, mas, também, inesquecível. Depois, o cérebro terá mais facilidade em recrutar a ordem das cartas. Você não precisa, contudo, ser um campeão de memória para utilizá-las. Essas técnicas podem e DEVEM ser usadas no dia a dia.

1. Exagere na imaginação. Ou, por exemplo, quando alguém diz que tem um cachorro, imagine essa pessoa do lado de um cachorro do tamanho de um elefante.
2. Para guardar o nome de pessoas, veja a pessoa ao lado de uma árvore (por exemplo, Figueira), ou objeto (avião = Álvaro), ou nome de rua (o senhor Teodoro = Rua Teodoro Sampaio).
3. Números: o número de um voo, por exemplo, LH 1505 (Lufthansa dia 15 de maio); placa de automóvel (FLZ 1498 = Felicidade 1 de Abril de 1998).

DICA!!



USE UM CALENDÁRIO E/OU AGENDA
PARA OS COMPROMISSOS



Procure orientações médicas para maiores informações. Exames complementares podem ser necessários para excluir outras doenças.



Esta cartilha foi elaborada por:

