

## VAMOS EXERCITAR!

Listar, no mínimo, 10 itens relacionados a:

COR - EX: ARCO-ÍRIS

---

MADEIRA - EX: MESA

---

PLÁSTICO - EX: SACOLA

---

Organize as letras e forme palavras:

1. ORECÊCRB =
2. AIMMÓER =
3. VITAO =
4. NTEEM =
5. ETÃÇOAN =
6. ÚEDAS =

RESPOSTA: cérebro, memória, ativo, mente, atenção, saúde.

### CAÇA-PALAVRAS

CONCENTRAÇÃO | SAUDÁVEL | DIVERSÃO | ALEGRIA | AMIGOS

D I V E R S Ã O E P H V A  
S W H D A A U B D L E M  
A R T D Q A A G H J K R I  
U R T Q W L T L V M T S G  
D C O N C E N T R A Ç Ã O  
A Q Y Y E G R Q P O B O S  
V Q P J E R R X N A M O R  
E P L M L I M E M O R I A  
L H R Q C A V O U E J G L



**CREFITO7**

Conselho Regional de Fisioterapia e  
Terapia Ocupacional da 7ª Região

#### Sede - Salvador/BA

Avenida Tancredo Neves, Ed. Esplanada Tower,  
Nº 939, Sala 101, Caminho das Árvores.  
CEP: 41820-021 ● (71) 3341- 8734

#### Subsede - Vitória da Conquista

Av. Avenida Olívia Flores Nº286, Sala 106,  
Bairro Candeias – Vitória da Conquista/B  
CEP: 45.028-610 ● (77) 3421- 6520



CREFITO7



CREFITO-7

[www.crefito7.gov.br](http://www.crefito7.gov.br)



VAMOS EXERCITAR A

# MEMÓRIA?



Câmara Técnica de  
**ATENÇÃO  
À SAÚDE  
DO IDOSO**

CREFITO-7 ● 2018-2022

## O QUE É MEMÓRIA?

Capacidade de ADQUIRIR, ARMAZENAR e RECUPERAR informações no cérebro.

## EXISTEM TIPOS DIFERENTES DE MEMÓRIA?

Sim. E podemos classificá-las de acordo com sua duração, exemplo:

### MEMÓRIA IMEDIATA

**DURA ALGUNS SEGUNDOS.**

Ex: repetir imediatamente um número dado.

### MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

**DURA ALGUMAS HORAS.**

Ex: capacidade de lembrar o que comeu no dia anterior.

### MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

**É ILIMITADA E PODE DURAR POR TODA A VIDA.**

Ex: lembrar da formatura ou do nascimento de um filho.

## DICAS PARA MANTER OU MELHORAR A MEMÓRIA!!



ADMINISTRE  
O ESTRESSE



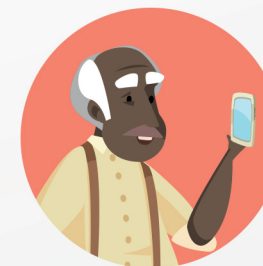
MANTENHA UMA  
DIETA SAUDÁVEL



REALIZE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS REGULARES



PROCURE MANTER  
HÁBITOS SAUDÁVEIS  
PARA UMA BOA  
NOITE DE SONO



ESTEJA DISPOSTO  
A APRENDER  
COISA NOVAS



PRESERVE E  
FAÇA NOVAS  
RELAÇÕES SOCIAIS



REALIZE  
ATIVIDADES  
QUE ESTIMULEM A  
MEMÓRIA E RACIOCÍNIO



PERMANEÇA ATIVO,  
DESENVOLVENDO  
ATIVIDADES QUE GOSTE



FAÇA PERIODICAMENTE  
CONSULTAS AOS  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

O idoso pode ter problemas em um ou mais tipos de memória.

Ao notar esquecimentos frequentes que causem comprometimento das suas atividades do cotidiano e/ou segurança, é necessário uma avaliação com um terapeuta ocupacional para avaliação da função cognitiva, orientações e intervenção especializada para diminuição dos agravos secundários a perda de memória.