



PROTOCOLO 06

Estímulo Cognitivo

O cérebro, assim como os músculos, precisa de exercício para se manter saudável. Atividades que desafiam a mente e o convívio social são fundamentais para preservar a memória e a cognição.

♥ Por que é importante?

Estudos mostram que idosos que mantêm a mente ativa e vida social têm até 50% menos risco de desenvolver demência. Nunca é tarde para começar a estimular o cérebro.

Atividades que Protegem o Cérebro

1 Aprenda coisas novas

Um novo idioma, instrumento musical, artesanato, culinária ou tecnologia. O desafio de aprender algo novo cria novas conexões cerebrais.

2 Pratique jogos e desafios mentais

Palavras cruzadas, sudoku, xadrez, damas, quebra-cabeças. Varie os tipos de jogos para estimular diferentes áreas do cérebro.

3 Mantenha convívio social ativo

Visite família e amigos, participe de grupos, faça atividades em comunidade. O isolamento é um fator de risco para demência.

4 Envolve-se com música e arte

Ouvir música, cantar, dançar, pintar, desenhar. Essas atividades ativam múltiplas áreas cerebrais e evocam memórias positivas.

5 Mantenha uma rotina de leitura

Livros, jornais, revistas. A leitura regular exercita a memória, a concentração e expande o vocabulário.

■ Quando Procurar Avaliação Médica

- Esquecimento frequente de fatos recentes importantes
- Dificuldade para se orientar em lugares conhecidos
- Mudanças de personalidade ou comportamento sem explicação
- Perda de interesse nas atividades que antes davam prazer
- Dificuldade crescente para realizar tarefas do dia a dia
- Repetir as mesmas perguntas várias vezes

◆ Hábitos que Protegem a Memória

- Durma bem — o sono consolida as memórias
- Pratique exercícios físicos — bom para corpo e mente
- Controle pressão, diabetes e colesterol
- Evite álcool em excesso e não fume
- Mantenha uma alimentação equilibrada



DRA. TUZZA BACK
MÉDICA GERIATRA • CRM-DF 25262

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*

