

27 de agosto
dia do
psicólogo

**Neuropsicologia e
dicas para memória**



**Projeto
Cartilha**

Irene Moreira
Psicóloga
Especialista em Gerontologia pela SBGG
Formação em Neuropsicologia – HC/USP
Mestre em Ciências Médicas- PGCM/UERJ

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Michele Lopes Fagundes Nascimento
Secretária Geral

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia



Psicologia

A Psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais, as suas interações com o ambiente físico e social. O objetivo da psicologia é diagnosticar, compreender, explicar e orientar a mudança destes.

A Psicologia hoje, pode contribuir em várias áreas de conhecimento, possibilitando descobertas sobre o homem e seu comportamento.



Psicologia e Gerontologia

Na gerontologia, a psicologia trouxe contribuições em relação às mudanças que ocorrem no processo do envelhecimento relativas à cognição, às questões afetivas, familiares, sociais, culturais e de gênero, intraindividuais e interindividuais. Também contribui para estudos em relação às mudanças da motivação, interesses, atitudes e valores característicos nessa etapa da vida.

Neuropsicologia

É uma especialidade da psicologia e das neurociências que estuda as relações entre o sistema nervoso central, o funcionamento cognitivo e o comportamento.

Psicologia e Cognição

O envelhecimento traz uma mudança natural ao padrão cognitivo, mas o importante é que esta mudança não interfira no dia a dia do sujeito diminuindo a sua capacidade para realizar tarefas e, conseqüentemente, interferindo na sua autonomia e independência.

Queixas de memória são frequentes entre os idosos, mas nem sempre são relativas à memória.

Muitas vezes podem estar relacionadas a alteração da atenção, a diminuição da acuidade auditiva e/ou visual, ou a alguma alteração do humor, como a depressão e a ansiedade.





Avaliação neuropsicológica

É um exame que tem como objetivo mensurar e descrever o perfil de desempenho cognitivo do indivíduo, avaliando suspeitas de alterações cognitivas que podem ser decorrentes de distúrbios neurológicos e outros transtornos.

Você sabe o que é cognição?

Cognição é a capacidade de processar informações e transformá-las em conhecimento, com base em um conjunto de habilidades mentais como a percepção, a atenção, a linguagem, o pensamento, o raciocínio e a memória. É a partir do processo cognitivo que o ser humano consegue desenvolver suas capacidades intelectuais e emocionais.



O que é memória?

Memória é a capacidade de aprender coisas novas, relacioná-las com informações antigas e tirar novas conclusões, as quais serão lembradas depois. Está presente em praticamente tudo que fazemos.

Atualmente, sabemos que a memória é uma capacidade flexível, podendo ser aprimorada. Para isso, ela precisa ser exercitada constantemente. Temos que mantê-la em boa forma.

Fatores podem interferir na sua cognição:

- Acidentes com lesões
- Hipertensão
- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Depressão
- Ansiedade
- Ideias obsessivas
- Falta de períodos regulares de sono
- Estresse
- Uso de bebida alcoólica, ansiolítico e abuso de sonífero



O que devemos evitar para melhorar nossa capacidade de memorização:

- Ser pessimista em relação à nossa memória
- Estereótipos que associam a perda de memória à idade
- Ansiedade frente a desafios de memória
- Supervalorizar os fracassos
- Acreditar que não vale a pena fazer esforços para melhorar a capacidade de memorização
- Se isolar socialmente por vergonha das falhas de memória

Dicas para manter sua memória em boa forma:

- Tenha atividades que demandem da sua cognição diariamente
 - Tenha uma atitude positiva
 - Não tenha medo em relação a possíveis falhas
 - Identifique as situações que trazem dificuldades e crie estratégias para enfrentá-las
 - Valorize os seus sucessos
 - Preste atenção ativamente, observe os detalhes e não espere que sua memória funcione automaticamente
 - Use estratégias de memorização
 - Organize sua vida pessoal: casa, contas, escritório, armários etc.
- Tenha vida social e mantenha atividades de lazer
- Pratique exercícios físicos regularmente
- Cuide da sua alimentação
- Relaxe
- Medite

SBG
G    
SBGGRIO

