

simples assim



relembre as atividades

Para grande maioria das pessoas a memória tem uma validade. “Aproximadamente uma hora depois, já esquecemos 20% das atividades que realizamos e após 24 horas, 80% desse conhecimento foi embora. Depois de uma semana, só sabemos que estivemos em determinado lugar, lemos determinado livro ou estudamos determinado assunto. Revisar a atividade feita após após concluída fará com que você memorize as suas ações”, explica o criador do curso de memorização Víctor Ribeiro (SP).

Dicas para melhorar

Você é daqueles que abre a geladeira e esquece o que ia pegar? Com alguns exercícios cotidianos é possível evitar esses episódios. Por Thainá Zolim

A MEMÓRIA



leia mais



O ato de ler estimula nosso cérebro em vários aspectos de desenvolvimento, pois a memória está relacionada diretamente à boa ligação entre neurônios e, ao ler, imaginamos situações, damos características aos personagens, tentamos solucionar problemas e mentalizamos lugares. Desta forma exercitamos grande parte do nosso sistema que está relacionado ao ato de memorizar.

faça anotações



Anotar o que precisa ser realizado durante o seu dia a dia, fazer esquemas, desenhos ou qualquer coisa que te ajude a memorizar suas atividades, auxilia os seus neurônios para que eles trabalhem em prol da prática da memória, potencializando-a e aumentando o seu desenvolvimento.





alimente-se bem

Evite bebidas alcóolicas. De acordo com o neurologista Krause, há evidências de que o álcool em excesso pode danificar a memória do dia a dia. Além disso, manter uma alimentação saudável é fundamental, pois na última década têm sido publicados diversos estudos relativos às vitaminas e à dieta, mostrando que a falta de nutrientes pode afetar a mente.



crie listas de compras

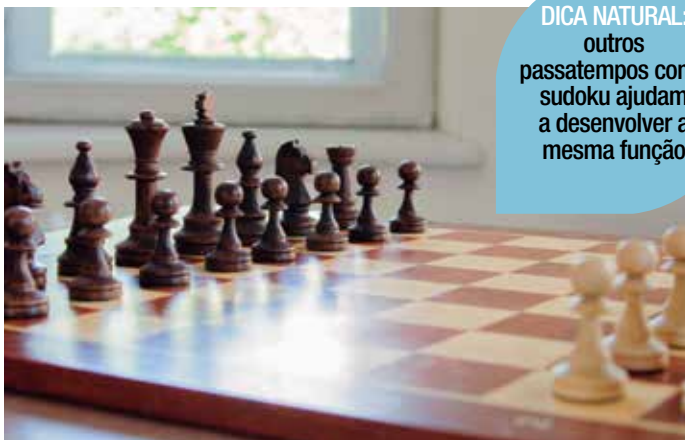


“Um bom exercício é fazer uma lista de compras quando for ao supermercado e memorizá-la. No entanto, deixe a lista no bolso para que você possa conferir antes de passar no caixa, isso fará com que seus neurônios tenham que trabalhar ativando cada vez mais a memória e, como consequência, exercitar o cérebro”, explica o neurologista do Hospital INC Ricardo Krause (PR).

jogue xadrez



As regras e as jogadas complexas precisam ser lembradas para uma boa partida. Além disso, o acesso rápido à memória evita erros e faz com que você chegue ao fim do jogo como campeão. De acordo com uma pesquisa realizada na Pensilvânia com alunos do 6º ano, os estudantes que jogam xadrez desde pequenos têm uma memória excepcional, além de desenvolver habilidades de comunicação verbal.



DICA NATURAL:
outros
passatempos como
sudoku ajudam
a desenvolver a
mesma função

controle as emoções



Tenha autoconhecimento e autocontrole de suas emoções. O estresse e ansiedade, com o tempo, podem influenciar diretamente nossa capacidade de memorizar pequenas coisas ou até mesmo o conteúdo completo de uma reunião, causando o famoso “branco” no momento da apresentação. Além disso, emoções descontroladas com frequência podem dificultar o aprendizado em diversas áreas.