O Estudo e a Fisiologia – Memória e Saúde









Aspectos fisiológicos da memória. Como se otimizar para lembrar?



01.22:21

Bons hábitos definem a nossa qualidade de vida. Se até o momento você não conseguiU ser o que você nasceu para ser, invista em hábitos para alcançar seu objetivo!

01.22.21

Com carinho, Flávia Rita.





SAÚDE E MEMÓRIA

ORGANISMO SAUDÁVEL = MEMÓRIA EFICIENTE

V.55.57

AÇÃO COORDENADA DE DIFERENTES ÓRGÃOS.

AÇÃO COORDENADA DE DIFERENTES FUNÇÕES

MEMÓRIA = PROCESSO

4



ATIVIDADES FÍSICAS

Ajudam na liberação de endorfina





ATIVIDADES FÍSICAS

Melhoram as sinapses nervosa!

Alguns estudos de prestígio asseguram que sexo também entra na lista das funções ou práticas fisiológicas que melhoram nosso desempenho cognitivo!

FLÁVIA RITA



ATIVIDADES FÍSICAS

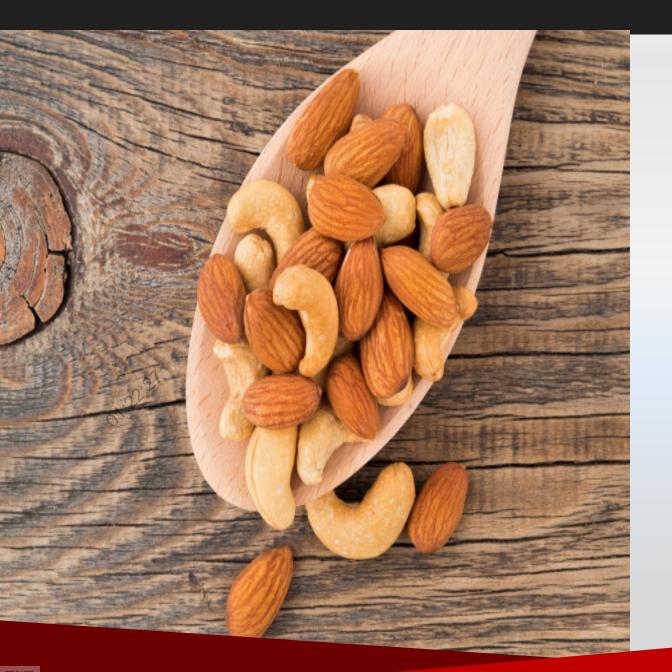
Diminuem o estresse crônico que afeta o desempenho cerebral e Promovem a sensação de bem-estar!



ATIVIDADES FÍSICAS

As práticas mais indicadas são as aeróbicas, como correr, nadar ou caminhar. Exercícios como pilates e ioga podem complementar a título de relaxamento.



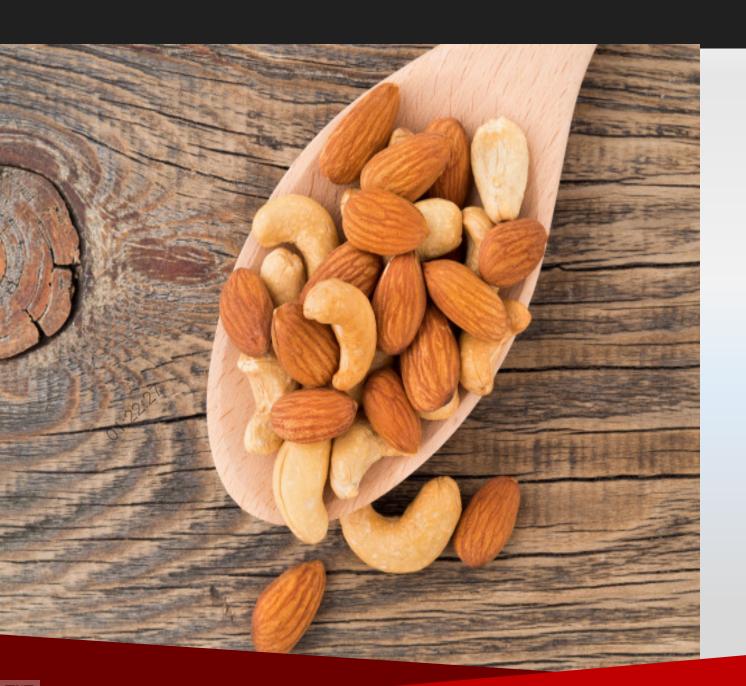


Muitos alimentos colaboram para uma boa memória. Aliás, uma alimentação mais saudável acaba melhorando não apenas nossa concentração, mas nossa qualidade de vida em geral.

São alimentos que auxiliam na concentração:

- Peixe
- Abacate
- Cereais integrais
 Oleaginosas
 - Oleaginosas
 - logurte

- Carboidratos complexos
- Mirtilos
- Banana
- Frango
- Chocolate acima de 70%

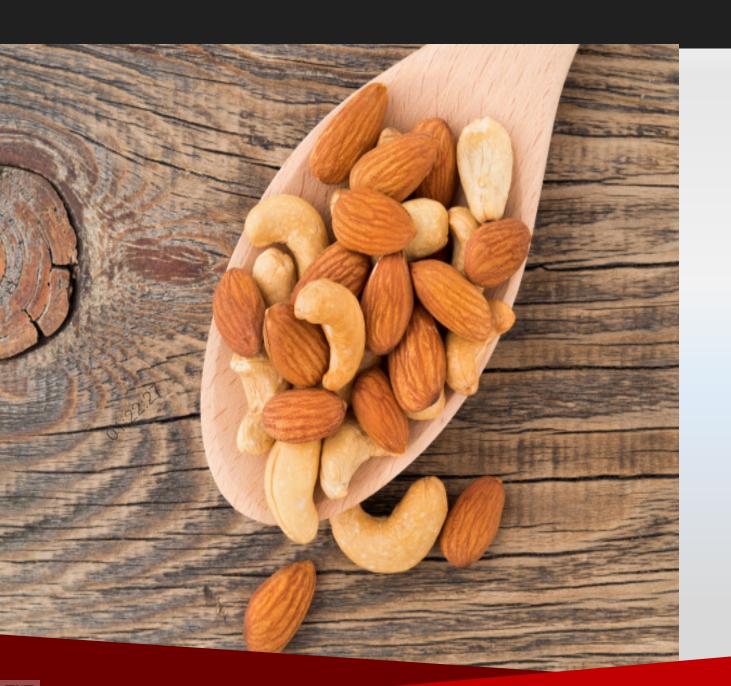


Procure comer:

Alimentos que contenham **SELÊNIO**, pois funcionam como antioxidantes neurais.

Exemplo: Castanha do Pará, nozes, feijão, ovo...





Coma alimentos que contenham **FISETINA**, pois estimula a formação de novas conexões nervosas.

Exemplo: Frutas vermelhas, maçã, uva, cebola, Kiwi, tomate...

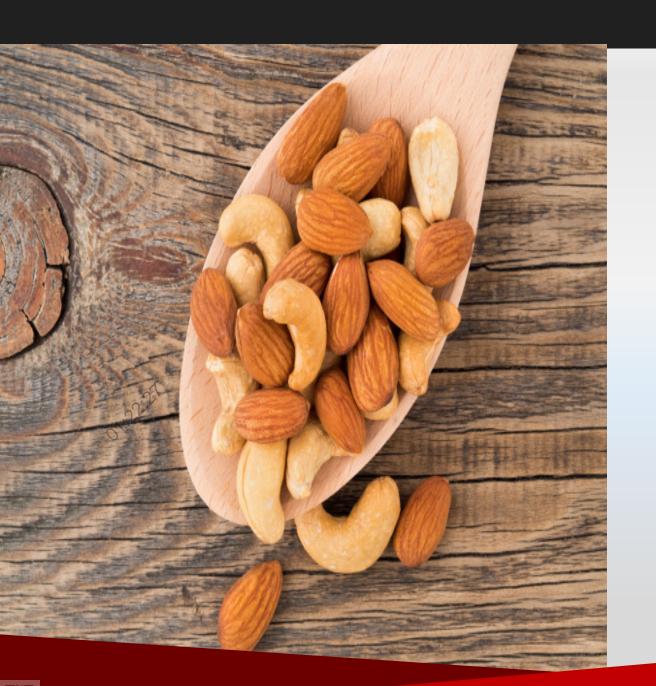




Coma alimentos que contenham **ÔMEGA 3**, pois ajuda a prevenir a degeneração cerebral.

Exemplo: sardinha, salmão, atum... (ou tome ômega 3!)





Coma alimentos que contenham **VITAMINA E**, pois protege os neurônios contra envelhecimento precoce.

Exemplo: nozes, amêndoas e amendoim, castanhas em geral...



Sono é essencial para a memória.

Momento em que se transpõem as informações da memória temporária para a memória permanente.





Privação de sono prejudica a fixação do conteúdo aprendido.

Estudos afirmam que o sono após a aprendizagem é o momento mais importante para a memória.





Estudos provam que privação de sono é mais prejudicial que a ingestão de álcool ou de outros drogas.

Quem dorme pouco apresenta queda no rendimento acadêmico e na capacidade cognitiva!





- 1 Respeite seu corpo e suas necessidades.
- Não abra mão de horas de sono para estudar.
- 3 Higienize seu sono.







HIGIENIZAÇÃO DO SONO

COMO HIGIENIZAR SEU SONO?

- Procure dormir apenas o necessário (varável de pessoa para pessoa).
- Estabeleça uma rotina para acordar sempre no mesmo horário.
- Evite tirar cochilos ao longo do dia.
- Evite exercícios físicos perto do horário de dormir.
- Use a cama apenas para dormir (e namorar se for o caso rs).



HIGIENIZAÇÃO DO SONO

COMO HIGIENIZAR SEU SONO?

- Procure dormir em ambientes silenciosos, pois o barulho prejudica a qualidade do sono.
- Evite estimulantes algumas horas antes do sono, como café ou guaraná.
- Evite contato com programas estimulantes, como filmes de ação, de terror, ou jogos de computador.



HIGIENIZAÇÃO DO SONO

COMO HIGIENIZAR SEU SONO?



• A luz azul e a luz vermelha dos aparelhos eletrônicos pode prejudicar o sono e causar irritabilidade.

 Procure ajuda se não conseguir estabelecer, sozinho, uma rotina de sono.



Pilares Funcionais de Aprendizagem

- BOA ALIMENTAÇÃO
- SONO REGULAR
- ROTINA DE ATIVIDADE FÍSICA



RESPONDA ÀS QUESTÕES ABAIXO PARA SE ORGANIZAR ATÉ O NOSSO PRÓXIMO ENCONTRO.

De quantas horas de sono preciso para me sentir bem e produtivo?

Tenho uma rotina saudável de sono?

Como venho me alimentando? Estou disposto a mudar para melhorar a minha memória?

Como vou encaixar atividades físicas na minha rotina de estudo?





Obrigada pelo nosso encontro de hoje!





Você é capaz de se disciplinar para alcançar um objetivo grandioso!

Beijo, Flávia Rita.

