

O Estudo e a Fisiologia – Memória e Saúde

Aspectos fisiológicos da memória.
Como se otimizar para lembrar?

FLÁVIA RITA 
www.flaviarita.com



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita

01:22:27

**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!**

01:22:27

Com carinho, Flávia Rita.

SAÚDE E MEMÓRIA

1

ORGANISMO SAUDÁVEL = MEMÓRIA
EFICIENTE

AÇÃO COORDENADA DE DIFERENTES
ÓRGÃOS.

2

3

AÇÃO COORDENADA DE DIFERENTES
FUNÇÕES

MEMÓRIA = PROCESSO

4

01:22:27



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!



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.

ALIMENTAÇÃO

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.



ALIMENTAÇÃO

São alimentos que auxiliam na concentração:

- Peixe
- Abacate
- Cereais integrais
- Oleaginosas
- Iogurte
- Carboidratos complexos
- Mirtilos
- Banana
- Frango
- Chocolate acima de 70%

01:22:27



ALIMENTAÇÃO

Procure comer:

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

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



ALIMENTAÇÃO

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

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

ALIMENTAÇÃO

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

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



ALIMENTAÇÃO

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

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

SONO

Sono é essencial para a memória.

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



SONO

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.



SONO

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

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



SONO

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



HIGIENIZAÇÃO DO SONO



O que é higienização do 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?

- Evite contato com aparelhos eletrônicos que emitam luz forte, como televisores ou celulares.
- 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?



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita

Obrigada pelo nosso encontro de hoje!

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

Beijo, Flávia Rita.