



FARMÁCIA
ARA-DE



**CÉREBRO
ATIVO:**
DESPERTE
A SUA MEMÓRIA
E CONCENTRAÇÃO





SERVIÇOS AO SEU DISPOR
• Atendimento ao cliente
• Prescrição farmacéutica da medicação
• Entrega ao cliente, Medicamentos, Produtos, Cuidado com a Higiene
• Administração de vacinas e testes



CUIDAMOS DE FORMA ÚNICA

Conselhos de saúde personalizados



+351 910 537 604



+351 282 425 858



info@farmariaarade.pt

COMPRE ONLINE

www.farmaciaarade.pt

Entregamos onde estiver!

Todos os dias entregamos saúde ao balcão da nossa Farmácia e na casa de todos os portugueses.

Na Farmácia Arade acreditamos em dar o melhor às pessoas: palavras amigas, recomendações seguras, explicações detalhadas sobre a medicação e conselhos para uma vida saudável.

Temos mais de 16 anos de experiência. E as nossas fontes de informação são científicas e validadas!

No Google os nossos clientes avaliam-nos com uma satisfação de 4,6 em 5! Por isso acreditamos que temos uma intervenção positiva na saúde dos nossos clientes.

A nossa **Farmácia Online** envia diariamente produtos de saúde e bem estar para todo o país em 24/48 horas. Fazemos entregas gratuitas a partir de 49 euros

A FARMÁCIA ARADE LOCALIZA-SE EM PORTIMÃO, NO ALGARVE.

INTRODUÇÃO

“Não me lembro de ter esquecido.”

Jorge Luis Borges

A nossa memória define quem somos, o que sentimos e como agimos.

É talvez por isso que tememos tanto perder a memória, sentimos que podemos perder a nossa identidade e o controlo das nossas ações.

Hoje em dia o nosso cérebro está sobre *stress* constante: ao mesmo tempo que realizamos tarefas, atendemos telefonemas, respondemos a mensagens e espreitamos as redes sociais. Ao mesmo tempo que conduzimos ouvimos e vemos publicidade a produtos que rapidamente também entram na nossa lista mental de desejos. Os trabalhos de agora exigem mais, as famílias exigem mais e os amigos também querem mais e mais.

O tempo para descansar é pouco e também é escasso para planear refeições saudáveis, que alimentem corretamente o cérebro. Só para piorar, as nossas tarefas são rotineiras e pouco estimulantes.

Não estamos a cuidar do nosso cérebro!

Para preservarmos a memória é fundamental exercitar o cérebro, alimentá-lo com os melhores nutrientes, dar-lhe descanso e diminuir o *stress*.

Prepare-se para uma leitura envolvente sobre como despertar a mente e promover uma memória duradoura.

Vamos iniciar o processo de construção de um cérebro ativo e saudável.

COMO FUNCIONA A MEMÓRIA



A capacidade de guardar e recordar informações das nossas experiências passadas chama-se memória.

É a memória que nos ajuda na realização das tarefas diárias, na adaptação ao meio em que vivemos e na expressão da criatividade. Além disso, permite-nos formar hábitos e recordar momentos passados.

O nosso cérebro é um incrível sistema em rede com mais de 100 mil milhões de neurónios interligados. São as sinapses (as zona de ligação entre os neurónios) que são responsáveis por gravar as nossas experiências de vida.

No lobo frontal, todas as nossas memórias e informações são armazenadas. O lobo temporal desempenha um papel crucial ao transportar as informações até ao lobo frontal, garantindo um acesso rápido às memórias.



TIPOS DE MEMÓRIA

EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE MEMÓRIA:

Memória de procedimento

Armazena informações ou habilidades usadas de maneira automática, como trocar a mudança ao conduzir ou tocar a um instrumento musical.

Memória episódica

Armazena experiências situadas num determinado local e tempo. Por exemplo, recordar uma festa a que foi, traz à mente o local e o dia específicos.

Memória semântica

Refere-se ao conhecimento comum, arquivando conceitos, factos ou palavras. É responsável por recordarmos que 25 de dezembro é o Dia de Natal e por identificar a cor de um objeto.

Memória sensorial

Permite-nos reter as informações que chegam até nós através dos sentidos, podendo ser estímulos visuais, auditivos, gustativos, olfativos, táteis ou proprioceptivos.

Memória de curto-prazo

Permite-nos reter informação relevante apenas para o momento atual. Por exemplo quando decoramos um código para aprovar um movimento bancário.

SINAIS DE CANSAÇO MENTAL



Quando vivemos perante muitos estímulos e informação ou enfrentamos muito *stress*, é comum sentirmos cansaço mental e lapsos de memória. Estes são os principais sinais de cansaço e falta de memória:

Dificuldade de concentração

Quando estamos mentalmente cansados, a nossa capacidade de concentração diminui. Tarefas que normalmente realizamos com facilidade tornam-se mais desafiadoras, e a mente parece divagar com maior frequência.

Falta de energia mental

Sentir uma falta geral de vitalidade mental é outro sinal revelador de cansaço. As atividades que normalmente nos entusiasmam podem tornar-se maçadoras, e as decisões simples começam a exigir mais esforço.

Esquecimentos frequentes

Os lapsos de memória são comuns quando o cérebro está sob pressão. Pode manifestar-se como esquecimento de nomes, compromissos agendados ou até mesmo onde colocámos objetos diários.

Dificuldade em processar informação

Tarefas que envolvem raciocínio lógico podem parecer mais desafiadoras, e a tomada de decisões torna-se mais demorada.

Alterações de humor

O cansaço mental também pode refletir-se no nosso estado emocional. Sentimentos de irritabilidade, impaciência e frustração podem aumentar quando o cérebro está sobrecarregado.

CAUSAS DOS LAPSOS DE MEMÓRIA

Cortisol

O stress pode aumentar a produção excessiva de cortisol, o que pode comprometer a capacidade de memorização. Além disso, a ansiedade e a depressão também podem ser responsáveis pelas falhas na memória.

Dormir pouco

As pesquisas mostram que os bons hábitos de sono são fundamentais para a consolidação de memórias.

Alimentação incorreta

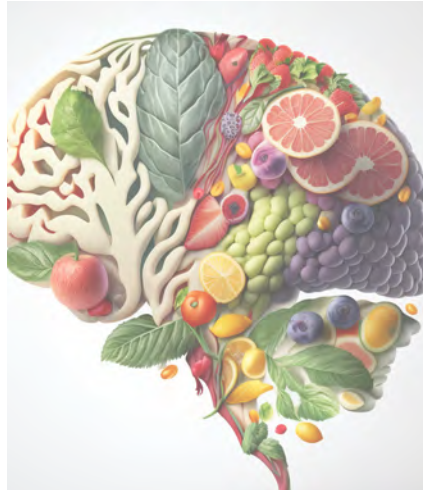
Défices nutricionais podem comprometer a memória e concentração.

Problemas de saúde

A falta de memória pode ser um sintoma de doenças como a depressão, défice de atenção, demência ou o hipotireoidismo.



A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE CEREBRAL



A alimentação desempenha um papel crucial na saúde do cérebro, influenciando não apenas o desempenho cognitivo, mas também prevenindo doenças neurodegenerativas. **Os nutrientes que devem ser incluídos na alimentação são:**

Ômega-3

Os ácidos gordos Ômega-3 estão presentes nos peixes gordos, como o salmão, cavala, atum e sardinha. Também os alimentos como nozes, sementes de linhaça e chia são ricos neste nutriente.

Antioxidantes

A capacidade dos antioxidantes em neutralizar os radicais livres pode contribuir para a prevenção do declínio cognitivo e para o aumento da capacidade cognitiva. Frutas como o mirtilo, morango, ameixas, uvas e os vegetais de folhas verdes como os espinafres são alimentos ricos em antioxidantes.

Ferro

O déficit deste elemento pode afetar negativamente a capacidade mental e a aprendizagem. O ferro existe em alimentos como os espinafres, couves, aveia, quinoa, grão-de-bico e feijão.

Ácido Fólico

O ácido fólico estimula a produção dos neurotransmissores noradrenalina e dopamina, relacionados com a motivação, concentração e memória. Os alimentos ricos em ácido fólico são os espinafres, espargos, brócolos, couve-flor, lentilhas, feijão, grão-de-bico e cereais integrais.

Zinco

O zinco, um mineral presente em quantidade significativa no cérebro, é fundamental para o desempenho cognitivo, a concentração e a memória. Para garantir que não falta zinco na alimentação, devemos ingerir ostras, caranguejo, carne e sementes de abóbora.

Vitaminas do Complexo B (B12, B6, B9)

Estas desempenham um papel central no funcionamento do cérebro, pois participam na comunicação entre os neurónios. Estas vitaminas estão presentes em alimentos como peixe, carne, ovos, laticínios e vegetais de folhas verdes.

Magnésio

Protege o cérebro das neurotoxinas e também ajuda na memória de longo prazo. Alguns alimentos ricos neste mineral são o chocolate preto, feijão e nozes.

Vitamina D

A ligação entre a vitamina D e o défice cognitivo é fortemente sugerida pela ciência uma vez que esta influencia vários processos que têm um papel extremamente importante no desenvolvimento da demência.

Água

A hidratação é essencial para o bom funcionamento do cérebro. A desidratação pode afetar a concentração e a memória. Por isso, é importante garantir uma ingestão adequada de água ao longo do dia.

Não basta acrescentar estes nutrientes à alimentação, é também fundamental reduzir as gorduras saturadas e preferir carnes magras, frango e produtos lácteos com pouca gordura.

ATIVIDADES E JOGOS PARA FORTALECER A CAPACIDADE MENTAL

Manter a mente ativa é fundamental para a saúde cerebral. Diversas pesquisas científicas indicam que desenvolver atividades e jogos específicos pode fortalecer a capacidade mental, contribuindo para um cérebro mais saudável ao longo do tempo:

Exercícios mentais diários

Assim como o corpo precisa de exercício, a mente também beneficia com treino regular. Atividades simples como palavras cruzadas, sudoku, ou quebra-cabeças ajudam a manter o cérebro em forma, promovendo o raciocínio lógico e a memória.

Jogos de tabuleiro estratégicos

Jogos como xadrez, damas ou jogos de estratégia de tabuleiro estimulam áreas cerebrais responsáveis pelo pensamento estratégico, concentração e tomada de decisões.

Aprendizagem de novas habilidades

Aprender algo novo, seja tocar um instrumento musical, uma língua estrangeira ou uma nova habilidade artística, desafia o cérebro de maneiras positivas. Isso estimula o crescimento de novas conexões neurais, melhorando a plasticidade cerebral.

Evitar o modo «piloto automático»

Escovar os dentes com a mão oposta à habitual e percorrer caminhos diferentes dos habituais são alterações à rotina que estimulam o cérebro, fortalecem a memória e criam novas ligações neuronais.

Atividade física regular

A prática regular de atividade física não só beneficia o corpo, mas também promove a circulação sanguínea para o cérebro, fornecendo-lhe nutrientes essenciais.

Integrar estas atividades na rotina diária não só proporciona diversão, mas também promove a saúde mental a longo prazo.



TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Existem técnicas muito práticas que podem ajudar a facilitar a memorização e a concentração:

Associação de imagens a palavras

Associar imagens a palavras ou conceitos ajuda a fixar informações na memória. Criar imagens mentais vívidas enquanto aprendemos algo novo pode facilitar a recuperação da informação quando necessário.

Repetição espaçada

Ao invés de estudar algo intensivamente de uma só vez, distribuir o estudo ao longo do tempo é mais eficaz. A repetição espaçada, revisitando a informação em intervalos crescentes, fortalece a retenção na memória.

Técnica de Loci para memorização

A Técnica de *Loci* envolve associar informações a lugares familiares, como a disposição dos quartos numa casa. Esta técnica ajuda a organizar a informação na mente, facilitando a recuperação posterior.

Treinar os conhecimentos

Pratique cálculos, reveja conhecimentos e repita os movimentos aprendidos. Assim quando necessitar dessa informação vai conseguir aceder mais rapidamente.

Técnica Pomodoro

Este método sugere a divisão do tempo de trabalho ou estudo em blocos de 25 minutos separados por intervalos de cinco minutos. Após a conclusão de quatro blocos de 25 minutos, faz-se um intervalo mais longo, geralmente de 15 a 30 minutos. Este método aumenta a produtividade e concentração.

Estabelecer prioridades

Antes de iniciar qualquer atividade devemos definir quais as tarefas mais importantes a realizar para não se perder o foco. Faça uma lista com a ordem pela qual vai realizar cada tarefa.

Descansar

Descansar também deve fazer parte da nossa agenda! A cada 50 minutos devemos dar 10 minutos de pausa ao corpo e mente.



IMPACTO DO *STRESS* NA FUNÇÃO CEREBRAL

Está comprovado que o *stress* tem um impacto significativo na função cerebral, podendo afetar a saúde mental a longo prazo:

Elevados níveis de cortisol

Quando vivemos em constante *stress*, há maior libertação de cortisol no organismo. Estes níveis elevados de cortisol a longo prazo podem afetar negativamente as células cerebrais, em especial no hipocampo, área essencial para a memória e a aprendizagem.

Neuroplasticidade comprometida

A neuroplasticidade (capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões) também é reduzida pelo *stress* crónico.

Inflamação crónica

O *stress* prolongado pode também contribuir para a inflamação no cérebro. A inflamação crónica está associada a condições neurológicas e psiquiátricas, como depressão e ansiedade.

Diminuição da Concentração e Memória

O *stress* pode prejudicar a clareza mental e dificultar a retenção de informações.

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE *STRESS*

Como já vimos o *stress* prejudica a nossa saúde mental e a nossa capacidade de memória e concentração. Vamos explorar algumas abordagens práticas, apoiadas por pesquisas científicas, para melhorar a nossa mental:



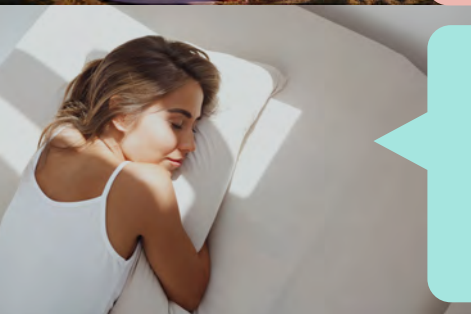
Exercício Físico Regular

A prática regular de exercício físico é uma das estratégias mais eficazes para reduzir o *stress*.



Técnicas de Relaxamento e Respiração

A prática de meditação, ioga e exercícios de respiração profunda reduz significativamente os níveis de *stress*. Estas técnicas também promovem a clareza mental e melhoram a capacidade de foco.



Sono Adequado

O sono desempenha um papel crucial na consolidação da memória. Garantir uma boa qualidade de sono contribui para melhorar a concentração e a capacidade de retenção de informações.



Organização e Gestão do Tempo

Uma rotina bem organizada e a gestão eficiente do tempo podem reduzir a sensação de sobrecarga e, conseqüentemente, o *stress*. Estabelecer prioridades e definir metas realistas é fundamental.



FARMÁCIA ARA-DE

Reconquistar a nossa memória e concentração é possível, adotando as técnicas e hábitos saudáveis de que falámos.

Nós estamos totalmente disponíveis para responder às suas questões:



+351 910 537 604



+351 282 425 858



info@farmariaarade.pt



13