

A PERDA DE MEMÓRIA pode dever-se a:

## Envelhecimento



### Exemplos:

- Subir as escadas e esquecer-se do que ia fazer.
- Ir às compras e esquecer-se de alguma coisa.
- Esquecer-se da marcação de uma consulta.
- Esquecer o nome de familiares afastados e que vê poucas

vezes.

- Esquecer alguns recados dados ao telefone.

OU

### Exemplos:

## Doença

- Alcoolismo
- Depressão
- AVC
- Medicação para dormir
- Demência

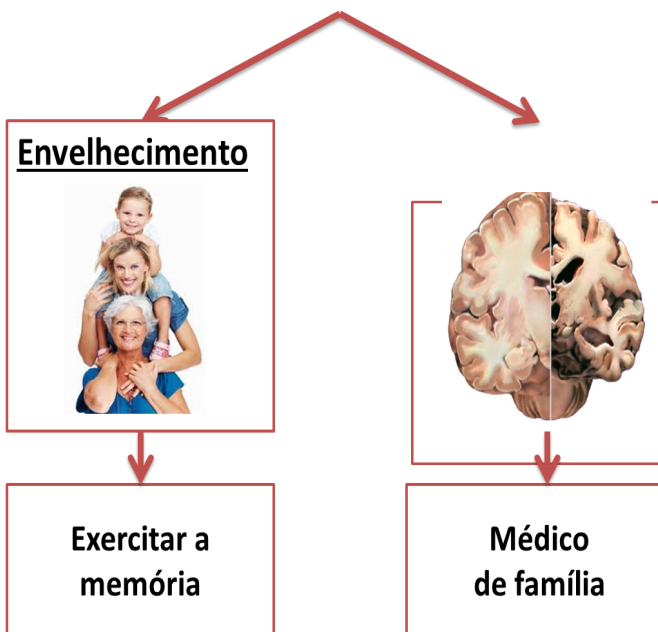
- Repetir a mesma pergunta várias vezes por dia.
- Perder-se num local bem conhecido (casa).
- Não recordar os passos para executar

uma tarefa comum (cozinhar).

- Não reconhecer os familiares mais próximos (filho, neto).
- Não sabe a data ou a estação do ano em que está.

Quando devo consultar o meu Médico?

## Perda de memória



Rua Dr. Domingos Machado Pereira  
2640-475 MAFRA  
Telefone Geral: 261818100  
Fax: 261814853

R. das Figueiras nº 4 Livramento  
2665 015 AZUEIRA  
Telf.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Elaborado por:  
Ana Luísa Rodrigues  
Ana Sofia Magalhães  
Internas de Medicina Geral e Familiar  
Unidade de Saúde Familiar ANDREAS

USF Andreas



Folheto informativo

**ESQUECIMENTO?**  
**EXERCITE A SUA**  
**MEMÓRIA!**



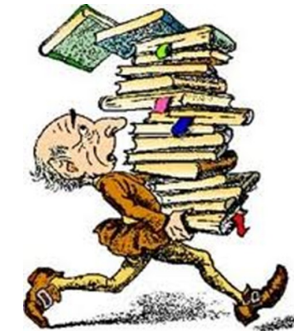
Agosto 2015

Revisão Anual

# ESQUECIMENTO? EXERCITE A SUA MEMÓRIA!

## Truques para exercitar a memória...

- Utilizar um livro de notas ou uma agenda para anotar tudo o que desejamos lembrar: encomendas, compras, datas, etc. De vez em quando, devemos reler as nossas notas.
- Rever as fotografias, mostrar aos outros e explicar o que se recorda delas.
- Ler muito.
- Utilizar as novas tecnologias (o computador, o telemóvel, a máquina digital, etc.).
- Fazer passatempos e os jogos de toda a vida (dominó, cartas, etc.).



- Devemos mantermo-nos ativos, não deixar que os outros nos façam as coisas que somos capazes de fazer.
- Colaborar nas tarefas da casa.
- Não nos podemos isolar.
- Devemos sair de casa e estar com os amigos.
- Inscrevermo-nos num centro de dia.
- Namorar e conversar.
- Se gostar de viajar, deve fazê-lo.

