

SAÚDE

**E**xercitar para não esquecer. Mais do que um passatempo, manter a mente ativa na terceira idade estimula a memória e pode ser fundamental na prevenção de doenças. Segundo especialistas, uma em cada três pessoas com mais de 85 anos sofrem com Alzheimer, mas quem trabalha o quanto antes o raciocínio, com novas tecnologias, leitura ou até estudo de línguas estrangeiras, por exemplo, têm mais chances de adiar a enfermidade. Para incentivar o público acima dos 60 anos, geriatras entrevistados pelo **DIA** listaram 10 atividades que auxiliam nesse processo.

“As pessoas podem perder até 100 mil neurônios a partir dos 30 anos de idade. Digo que quando recebemos a ressonância de um paciente, conseguimos identificar com facilidade se o cérebro em questão é de um idoso. Isso pelo simples fato do órgão diminuir consideravelmente de tamanho”, revelou o neurologista Rafael Higashi. “Quanto mais cedo a mente começa a ser estimulada, melhor ela fica na terceira idade. O idoso saudável pode até se esquecer de alguma coisa, mas lembra logo em seguida. O que não é normal é se esquecer e não se lembrar mais”, constatou o médico.

Planejar viagens e se manter ativo na vida financeira também são atividades fundamentais para quem pretende envelhecer de maneira saudável. De acordo com a geriatra Silvia Lagrotta, o importante é tirar o cérebro da zona de conforto. “Quando o idoso planeja uma viagem, ele tem que estudar o local de desti-



ARMANDO PAIVA  
Marilene Almeida, de 74 anos, estuda francês, é conectada no celular e faz palavras cruzadas



DANIEL CASTELO BRANCO  
Na 'Oficina da Memória', alunos fazem exercícios para trabalhar a capacidade de adaptação e visualização

no e precisa de autonomia para se locomover. Além disso, é interessante estar sempre fazendo o que gosta. Quem gosta de carros pode fazer um curso de mecânica e quem se interessa por artes pode trabalhar com artesanato”.

**QUALIDADE DE VIDA**

A aposentada Alice Strauch, de 70 anos, se matriculou em 2015 na 'Oficina da Memória', em Copacabana, que trabalha o lado cognitivo de idosos. Segundo ela, a experiência tem sido enriquecedora. “Fazemos diversos trabalhos de memorização que melhoraram muito meu dia a dia. Com a idade, é normal que esqueçamos cada vez mais as coisas. As técnicas que venho aprendendo, no entanto, deixaram minha memória muito mais eficaz”, garantiu.

Já Marilene Almeida, 74, costuma exercitar a memória em casa. Estudante de francês, a aposentada também se diverte com jogos de sudoku e palavras cruzadas. “Estar sempre com alguma atividade é bom porque fico distraída e relaxada. Não dá para ficar parada, assistindo TV o dia inteiro. O importante é se mexer”.

Do estagiário **Gabriel Thomaz**, sob supervisão de **Angélica Fernandes**

# MENTE

# ATIVA

Geriatras listam ações no dia a dia, entre jogos e estudos, que auxiliam no reforço da memória dos idosos

## 10 ATIVIDADES PARA EXERCITAR A MEMÓRIA

