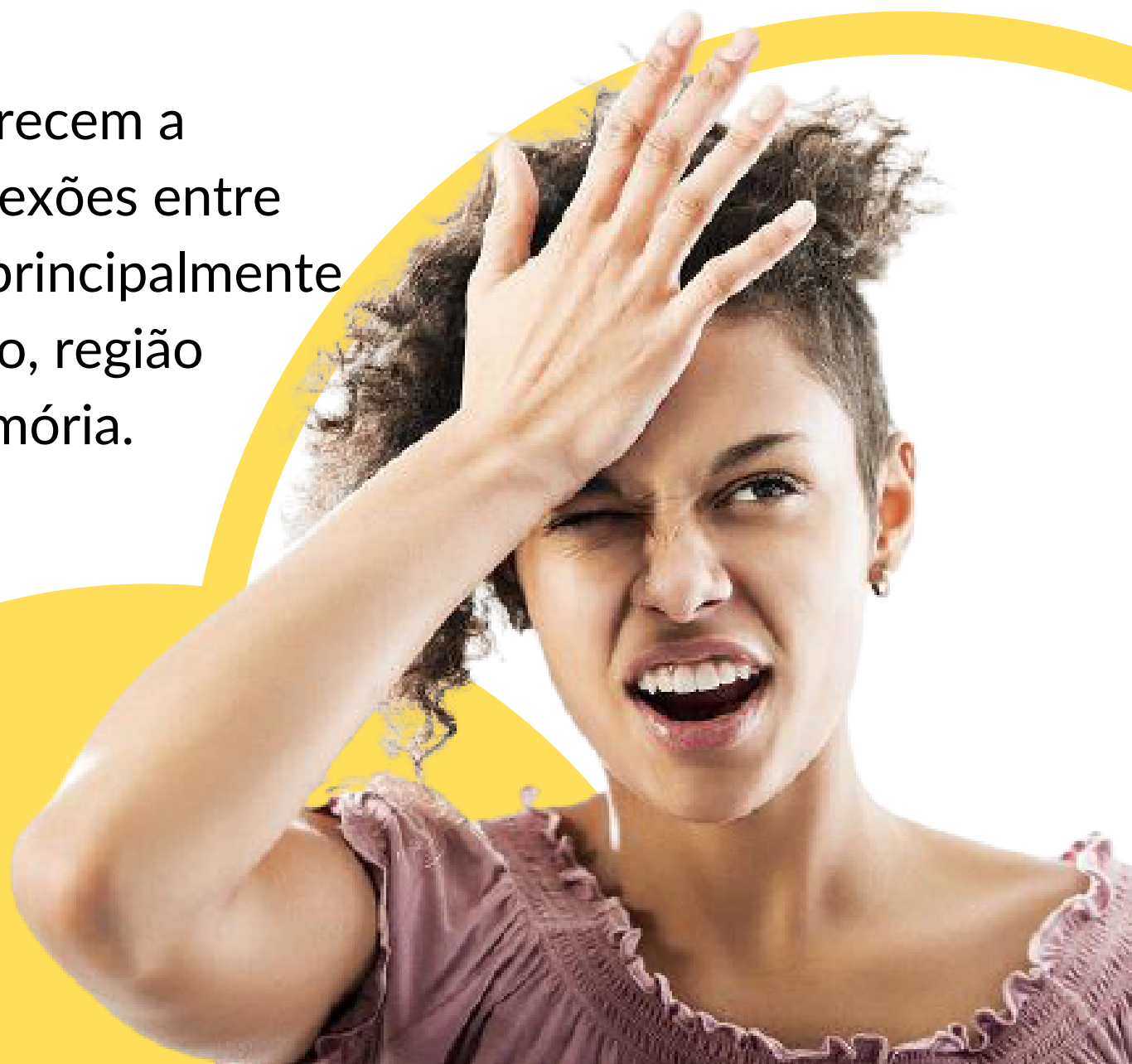


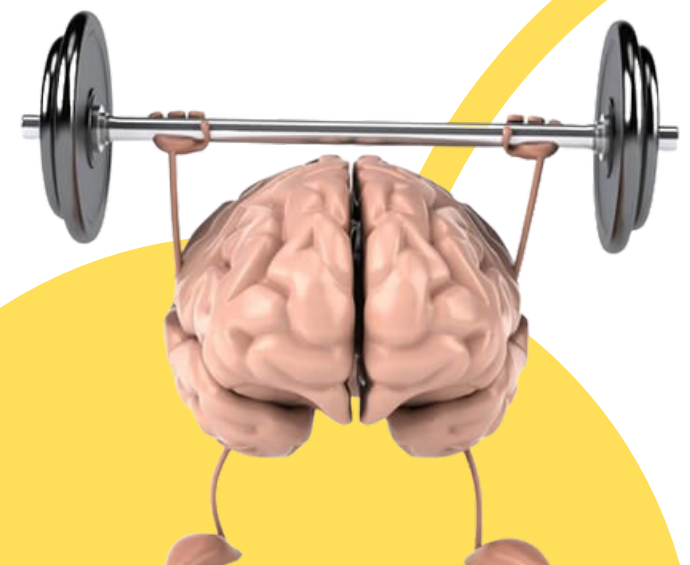
Esquecido (a)?

Exercícios simples, diariamente, podem ajudar a melhorar sua memória.

Exercícios leves favorecem a criação de novas conexões entre neurônios cerebrais principalmente na área do hipocampo, região responsável pela memória.



Atividades como caminhadas, andar de bicicleta, nadar, ioga e tai chi, por exemplo, fazem bastante diferença para o cérebro, é o que afirmam pesquisadores da Universidade da Califórnia em Irvini (2018). Eles acompanharam 36 indivíduos antes e depois de 10 minutos de atividades físicas leves e descobriram através de exames específicos que novas conexões entre o hipocampo e córtex cerebral já estavam surgindo.



A área do hipocampo cerebral é fundamental para recuperação e manutenção da memória e uma das primeiras a ser prejudicada na doença de Alzheimer. Logo, exercícios leves, que podem ser feitos todos os dias favorecem a memória e previnem o declínio cognitivo à medida que envelhecemos.

Assim, manter-se ativo fisicamente é uma interessante estratégia para manter uma boa memória.

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e
segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem
em contato pelo email:

casst-progep@ufrrj.br

**Responsáveis: Jacqueline Cunha (Fisioterapeuta)
Viviane Di Palma (Fisioterapeuta)**