

UM PRESENTE DE QUEM TE AMA



Guia para *quem te acompanha.*

Como apoiar uma pessoa querida na jornada de cuidar da memória, sem pressa e sem peso.

MENTE ATIVA · NUTRIVOX HEALTH

ANTES DE COMEÇAR

CARTA

Você abriu este guia porque alguém te ama.

Quem te enviou está cuidando da memória todos os dias, com pequenos exercícios em casa. **Não é doença, é cuidado consciente.** E ela quis que você soubesse, porque sua presença faz parte disso.

Este guia é curto, prático e afetuoso. Em poucas páginas você entende o que ela faz, descobre formas concretas de apoiar e aprende o que *não* fazer. Sem teoria pesada, sem dramatizar.

Obrigado por estar aí.

POR QUE AGORA

CUIDAR É CEDO

O cérebro se fortalece em *qualquer idade*.

A ciência chama isso de **neuroplasticidade**: o cérebro continua criando e reforçando conexões enquanto a gente vive. Hábitos diários simples — movimento, sono, gratidão, hidratação, leitura — protegem a memória ao longo dos anos.

Começar a cuidar antes que apareça um problema é **prevenção, não tratamento**. É escolha de quem tem visão de futuro e respeita a própria mente.

Cuidar da memória não é doença. É um jeito de continuar sendo quem se é, por mais tempo.

O PROGRAMA

A JORNADA DELA

O Mente Ativa em *quatro etapas*.

O programa que ela está fazendo é dividido em quatro etapas. Cada uma cuida de uma parte da vida que sustenta a memória. A pessoa avança no próprio ritmo, sem pressa.

ETAPA 1 · ONDE ELA ESTÁ AGORA

★ GRÁTIS

**O Despertar**

A rotina da manhã que organiza o dia. Hidratação, gratidão, respiração, luz natural e movimento. Pequenos hábitos que ligam o cérebro com calma e dão estrutura ao tempo.

ETAPA 2

PROGRAMA COMPLETO

**Sua Casa**

Organização do espaço onde ela vive. Cada coisa no seu lugar, lembretes visuais, rotinas que reduzem o esforço mental do dia a dia. Casa em ordem, mente em paz.

ETAPA 3

PROGRAMA COMPLETO

**O Sono**

O cérebro consolida memórias enquanto a gente dorme. Esta etapa cuida do ritual da noite, da qualidade do sono e da recuperação. Sem sono bom, nada do resto rende.

ETAPA 4

PROGRAMA COMPLETO

**Ativação**

Estímulo mental ativo: jogos, leitura, conversas, novas experiências. Aqui se constrói neuroplasticidade real, em cima das fundações que as etapas anteriores deixaram firmes.

COMO APOIAR

5 COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER

Pequenos gestos, *grande presença.*

1

Pergunte com curiosidade. "Como foi o exercício hoje?" vale mais que qualquer cobrança. Mostre interesse genuíno.

2

Faça junto quando puder. Caminhar, listar três gratidões, jogar um jogo de palavras. Companhia transforma rotina em afeto.

3

Celebre pequenos progressos. Terminou uma semana? Reconheça. O caminho é feito de passos miúdos.

4

Tenha paciência com esquecimentos comuns. Esquecer onde colocou as chaves é humano, em qualquer idade.

5

Compartilhe tempo sem pressa. Telefonar pra ouvir, almoçar sem celular, contar uma história antiga juntos.

CUIDADO COM A FORMA

5 COISAS PRA EVITAR

Cuidar bem é também não ferir.

1

Não corrija cada lapso. Esquecer um nome ou repetir uma história não merece correção pública.

2

Não trate como pessoa doente. Ela está cuidando, não tratando. Linguagem importa.

3

Não fale como se fosse criança. Adulto se fala com adulto, sempre. Voz fina e diminutivos cansam.

4

Não dramatize esquecimentos normais. Memória não é perfeita pra ninguém. Reagir com susto causa medo.

5

Não diminua o esforço. Cada exercício diário conta. Comentar "isso é coisa de velho" derruba quem está se cuidando.

CONVIVÊNCIA**COMO CONVERSAR BEM****Escutar é *metade do cuidado.***

- Fale devagar e com clareza, sem pressa.
- Escute até o fim, mesmo histórias já conhecidas.
- Valide a memória dela, mesmo quando você lembra diferente. Não é hora de corrigir o passado.
- Olhe nos olhos, segure a mão, demonstre presença. Memória se ancora em afeto.
- Evite reagir com impaciência. Respire antes de responder.

DISCERNIMENTO

ESQUECIMENTO

O que é normal e o que *merece atenção*.

✓ É COMUM, NÃO SE PREOCUPE

- Esquecer onde deixou um objeto.
- O nome de alguém que volta minutos depois.
- Esquecer um detalhe de evento antigo.
- Confundir dias da semana eventualmente.

! VALE PRESTAR ATENÇÃO

- Desorientação no próprio bairro.
- Esquecer episódios inteiros recentes.
- Mudança brusca de personalidade.
- Dificuldade em tarefas familiares (cozinhar, vestir).

Se algo te preocupar, conversem juntos com tranquilidade e procurem um geriatra. Sempre com afeto, nunca com medo.



PRA FECHAR

Sua presença importa *mais do que você imagina.*

Memória se cuida com afeto, rotina e companhia. Cada conversa atenta, cada caminhada lado a lado, cada pergunta gentil é parte do cuidado.

Obrigado por caminhar nessa jornada com ela.

MENTE ATIVA · NUTRIVOX HEALTH

nutrivoxhealth.com.br