

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	VII
PREFÁCIO	IX
1 ORGANIZE SEUS PENSAMENTOS.....	1
Exercícios.....	3
2 CONSELHOS PARA ESTIMULAR OS NEURÔNIOS	19
Exercícios.....	21
3 MAIS CONSELHOS PARA ESTIMULAR OS NEURÔNIOS	35
Exercícios.....	37
4 PODEMOS PREVENIR AS DEMÊNCIAS?	53
Exercícios.....	55
5 ALGUNS SINAIS DE DEMÊNCIAS	69
Exercícios.....	71
6 COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ TENDO UM AVC?	89
Exercícios.....	91

7	AUMENTE AS CHANCES DE MEMORIZAR DE FORMA MAIS EFICIENTE.....	107
	Exercícios.....	109
8	LER, MANTÉM O CÉREBRO EM FORMA!.....	127
	Exercícios.....	129
9	ORIENTAÇÃO PARA QUEM CUIDA DE IDOSO	145
	Exercícios.....	147
10	PERDA DE MEMÓRIA, QUANDO É UM SINAL DE ALARME!	159
	Exercícios.....	161
11	AS DIFERENTES FORMAS DE MEMÓRIA.....	177
	Exercícios.....	179
12	ANGÚSTIA DO CUIDADOR.....	195
	Exercícios.....	197
13	CADERNO DE RESPOSTA	209
	REFERÊNCIAS	245