

atividade.



A MEMÓRIA E SEUS MISTÉRIOS

CHAMA-SE MEMÓRIA A MANEIRA PELA QUAL O CÉREBRO ARMAZENA INFORMAÇÕES.
E A SUA, COMO ANDA?

HISTÓRIA DO LEITOR

Vera Cleyde Magalhães Modé
Uma mulher admirável

PROJETO 60 ANOS

Conheça Cláudia Grande e
como ela se reinventou aos 60+

EDITORIAL

Com o avanço das tecnologias que proporcionam uma melhor qualidade de vida, a população 60+ no Brasil vem se tornando bastante longa e com muita disposição para usufruir o melhor que há no mundo. E para isso, ter boa memória é fundamental. Por isso, destacamos nesta edição o que existe de mais avançado a respeito do tema.

Embora o envelhecimento não seja a causa principal para o declínio da capacidade de armazenar informações, a partir dos 50 anos a memória já começa a não ser tão eficiente. Além disso, há o aparecimento de um gradativo, porém lento, processo de deterioração. E com essa quantidade enorme de informações com as quais somos bombardeados diariamente, não há arquivo que dê conta de se lembrar de tudo.

O importante é lançarmos mão de maneiras para deter a evolução desse quadro para que os dias por aqui sejam mais agradáveis e proveitosos. E foi pensando nisso que, nesta edição da sua revista Atividade, resolvemos organizar uma série de dicas e boas práticas para lidarmos melhor com as recordações.

Desejamos dias memoráveis a todos os nossos clientes.

Grande abraço,

José Carlos Vasconcellos
Presidente



O QUE CAUSA A FALTA DE MEMÓRIA?

A rotina multitarefa em que muitas pessoas vivem atualmente é uma grande incentivadora do esquecimento. Sentir-se sobrecarregado, tenso ou muito distraído também prejudica a capacidade de lembrar. Além disso, dormir pouco, ficar estressado com frequência, fumar e consumir álcool em doses abusivas podem intensificar o problema de falhas de memória. Levar uma vida desregulada, desorganizada e sedentária compromete o armazenamento de dados pelo cérebro e, conseqüentemente, gera lapsos de memória no futuro.

É importante estabelecer rotinas de estudo, encontrar formas eficientes de anotar conteúdos e compromissos, praticar atividade física e manter o cérebro ativo, lendo livros, viajando e conhecendo pessoas.

E o mais importante: isso é válido para pessoas de todas as idades.

*Fonte Método SUPERA

TeleHelp

Tels.: (11) 3585-2000 / 0800 014 2002
www.telehelp.com.br
atividade@telehelp.com.br
Blog: www.blogatividade.com.br
Facebook.com/TelehelpOficial

Jornal Atividade

Publicação trimestral da TeleHelp

Direção de Arte

TeleHelp/RG Designers
www.rgdesigners.com.br

Jornalista responsável

Maria Helena Bellini (MTB 21.379/SP)

Revisão: Tatiana Lopes

Fotos: acervo TeleHelp/Depositphotos

UM EXEMPLO DE

MULHER ADMIRÁVEL

Fazer o bem sem olhar a quem! Essa frase define perfeitamente a vida de Vera Cleyde Magalhães Modé. Nascida em São Simão, interior de São Paulo, em 22 de agosto de 1940, ela fez a escola Normal e tornou-se professora da rede pública de ensino. Casou-se com Waldemar Túlio Modé, e eles tiveram três filhos: Fernando, Ricardo e Luciana. Ao se mudar para Guarulhos, passou a dar aulas na escola Mater Amabilis, onde desenvolveu um brilhante trabalho de incentivo à leitura, promovendo encontros entre seus alunos e autores famosos. “Meu maior legado sempre foi o de proporcionar aos meus filhos uma educação de excelência, e procurei escolas que se encaixassem nessa exigência e que também fossem adequadas aos padrões financeiros de nossa família”, conta.

Atualmente viúva, ficou casada com seu grande amor até as bodas de ouro. “Vivemos uma vida muito feliz, e hoje guardo recordações repletas de muito carinho”, diz. Uma de suas maiores alegrias é curtir os netos: Helena, Giovana, Kauã, Arthur, Theodoro, Fernanda e João Pedro. “Procuro ser uma avó presente na vida deles e, em todas as oportunidades, principalmente nas férias, gosto de tê-los todos comigo, em viagens e passeios divertidíssimos”.

E é na cidade de Guarulhos, há exatos 50 anos, que ela vem desenvolvendo um trabalho junto ao Grupo de Senhoras Voluntárias, com a missão de ajudar entidades assistenciais. “Todas as terças-feiras, passamos a tarde juntas fazendo trabalhos manuais, artesanatos que são vendidos em bazares que organizamos com a comunidade local”, explica ela que é coordenadora. Todo o dinheiro arrecadado é convertido em alimentos, que são doados a quem precisa. “Algumas vezes recebemos o pedido de algum item extra, como cadeira de rodas, por exemplo. Então nos mobilizamos para atender o mais prontamente possível, pois sabemos a dificuldade que muitas famílias enfrentam”, conta ela.

Vera é uma mulher dinâmica, muito bonita, de bem com a vida. Apesar da baixa visão, enfrenta esse novo jeito de viver com um bom humor incrível. “É por isso que contratamos os excelentes serviços da



TeleHelp, para que eu possa ter uma vida sossegada, e os meus filhos também”, diverte-se.

Sua prontidão em ajudar o próximo é contagiante, assim como sua risada leve. “Minha casa está hoje repleta dos trabalhos feitos pelas minhas amigas de voluntariado. Guardo-os aqui para ficar mais fácil de arrumá-los nos dias de eventos. Dessa maneira, vamos promovendo o bem enquanto nos encontramos semanalmente, conversamos, rimos, comemos as delícias que cada uma faz e traz, trocamos receitas, incentivos, dicas... sempre com muita alegria de viver”, finaliza.

É como diz a canção: “Viver e não ter a vergonha de ser feliz”! Um viva a Vera!



RECORDAR É VIVER

A MEMÓRIA É UM DOS BENS MAIS IMPORTANTES E IMPRESCINDÍVEIS QUE UM SER HUMANO POSSUI. É ELA QUE DÁ GRAÇA À VIDA. PARA PRESERVÁ-LA SEMPRE EM FORMA, O IDEAL É PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS, COMER DE MANEIRA BALANCEADA E DIVERTIR-SE MUITO ENTRE UMA ATIVIDADE E OUTRA

Aprender, reter na memória e arquivar. Passamos a vida realizando esse processo diariamente, e, quando ele começa a falhar, é como se uma sirene soasse alardeando que algo precisa ser feito rapidamente para corrigir o erro. Com o passar dos anos, a tendência é dizermos que tínhamos uma memória maravilhosa e que atualmente ela não está mais “lá essas coisas”. Para entendermos tudo que acontece dentro da cabeça de todo mundo, entrevistamos a diretora acadêmica do método SUPERA, Solange Jacob. Confira!

ATIVIDADE: O que é memória e como ela se forma?

SOLANGE JACOB: Para a Neurociência, memória é toda informação que pode ser armazenada nos circuitos neurais e que tem influência no funcionamento do cérebro depois de ter sido “fixada” na mente. É uma função cognitiva essencial para a aprendizagem, a leitura, o cálculo e outras competências. Depende de um processo que é dividido em três fases, denominadas aquisição, estocagem e recuperação.

Aquisição: ocorre quando prestamos atenção. Os cinco sentidos entram em ação, pois é preciso ouvir, sentir, cheirar, ver ou tocar.

Estocagem: nesta etapa, o cérebro processa as informações no hipocampo, que, por sua vez, envia a mensagem para o córtex. Essa região do cérebro determina quais informações devem ser armazenadas e quais devem ser descartadas.

Recuperação: trata-se da lembrança, quando a massa cinzenta é vasculhada à procura de informações espalhadas pelo córtex.

O desempenho e a capacidade da memória são influenciados por diversos fatores, entre eles a aquisição de conhecimento e o contexto ambiental. Ou seja, implica desenvolver a capacidade de avaliação, organização e regulação do conhecimento adquirido.

ATIVIDADE: Qual é a diferença entre memória e cérebro?

SOLANGE JACOB: O cérebro é o principal órgão do nosso sistema nervoso. É ele que comanda todas as ações e reações do corpo, a partir de suas terminações nervosas e células, como os neurônios. Já a memória é uma função cognitiva desempenhada pelo cérebro. Funções cognitivas são habilidades que nos ajudam a focar múltiplos fluxos de informação ao mesmo tempo, monitorar erros, tomar decisões.

ATIVIDADE: Quais são os tipos de memória e suas funções?

SOLANGE JACOB:

1. Memória de curto prazo: é a que retém a informação por menos tempo, até que ela seja esquecida ou guardada. Ela pode ser categorizada em: memória imediata e memória de trabalho. A primeira retém a informação logo que é recebida. Já a segunda é um sistema de multicomponentes, com capacidade limitada, relacionada à manutenção temporária e processamento da informação durante a realização de tarefas diversas.

2. Memória de longo prazo: é a que retém recordações de episódios e fatos da nossa vida. Existem dois tipos. A declarativa diz respeito às lembranças que fazem parte dos fatos que você consegue contar. As perdas de memórias declarativas são comuns durante o envelhecimento. Ao mesmo tempo, podem estar associadas a doenças como estresse crônico, depressão ou mesmo as demências, como a doença de Alzheimer. Já as memórias não-declarativas são aquelas que não podem ser contadas ou ensinadas oralmente. Um bom exemplo disso é aprender a dirigir.

3. Semântica: envolve os conhecimentos organizadores do mundo, por exemplo, lembramo-nos do dia em que o Brasil foi descoberto.

4. Episódica: é a memória autobiográfica e envolve os acontecimentos da vida de uma pessoa.

ATIVIDADE: De que maneira o envelhecimento interfere na boa memória?

SOLANGE JACOB: É comum apresentar falhas de memória com o passar dos anos. O cérebro pode começar a ter perdas cognitivas já aos 30 anos de idade. À medida que ele envelhece – assim como todos os outros órgãos do corpo –, os circuitos ficam menos estáveis, e o hipocampo (região do cérebro responsável pelas memórias) fica menos eficiente. Os fatores que levam a isso são o envelhecimento natural e, em alguns casos, o surgimento de alguma demência.

ATIVIDADE: Quais são os fatores que contribuem para termos uma boa memória?

SOLANGE JACOB: A memória gosta de boas noites de sono, alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares, interação social de qualidade e ginástica cerebral. Tem boa memória quem consegue prestar atenção! De acordo com estudos da Neurociência, a memória pode, sim, estar relacionada à herança genética, mas o que determina mesmo nossa capacidade de reter e resgatar informações é o nível de atividade do cérebro. Ao contrário dos computadores, a memória humana pode ser melhorada por meio do fortalecimento das conexões neurais, o que pode ser obtido por meio de estímulos e exercícios específicos.



Duas atrizes famosas estão à frente de uma importante campanha – “Desperte Seu Cérebro” – como embaixadoras oficiais: Nicette Bruno e Beth Goulart. Conheça a seguir o depoimento de mãe e filha!

“O cérebro é o órgão mais importante do nosso organismo, porque ele é o guardião da nossa memória. Quanto mais cuidarmos dele, mais longevidade e qualidade de vida teremos.”

Beth Goulart

“Na minha idade, é muito importante ter essa noção, esse conhecimento da importância do cérebro que a maioria das pessoas não tem. Nós precisamos exercitá-lo. O SUPERA nos ajuda a ter essa consciência e, principalmente, nos ajuda a exercitar a possibilidade de estarmos mais alegres, felizes e participantes da vida.”

Nicette Bruno



PROJETO 60 ANOS

UMA COMUNIDADE QUE PROMOVE FORMAS DE ENVELHECIMENTO COM SAÚDE E BEM-ESTAR POR MEIO DE ENCONTROS VERDADEIROS, ALÉM DOS VIRTUAIS, VIAGENS, TUDO PERSONALIZADO PARA OS 60+

No fim de 2014, Cláudia Grande estava pensando na sua vida. Aos 58 anos, estava separada – após 33 anos de casamento –, tinha entregado a direção de sua empresa aos filhos, vencido a guerra contra um câncer e começou a planejar a festa dos seus 60 anos. “Tinha visto um smoking sem mangas e pensei que gostaria de usá-lo nesse evento. Porém estava meio fora de forma. Ao ver uma propaganda na televisão de uma moça correndo, tive uma ideia: ‘vou começar a correr para emagrecer, mas preciso de apoio’. Criei uma página no Facebook e convidei 100 amigas para me ajudarem com incentivos para que não desistisse do meu objetivo. Em uma semana já eram 1.000 pessoas me seguindo e me perguntando a respeito do meu cabelo, de roupas, das minhas comidas prediletas, da minha festa, como se fôssemos conhecidas de infância... foi então que percebi que poderia inspirar mulheres dessa idade a terem uma maturidade saudável, alegre e elegante. Blogueira da Terceira Idade... será?”, relembra com muito bom humor.

A comunidade Projeto 60 Anos promove o envelhecimento com saúde e bem-estar por meio de encontros verdadeiros, além dos virtuais, viagens, tudo de que gostamos, mas personalizado para a faixa etária 60+. “Eu comemorei os 60 em um cruzeiro, e comigo foram 30 pessoas, a maioria que eu ainda não conhecia pessoalmente. A interação comigo por meio dessa página foi se tornando tão intensa que resolvi me reinventar, e transformei esse projeto nessa comunidade maravilhosa. Gostamos de conversas on-line, mas nada supera o olho no olho, as risadas e os abraços que só os encontros pessoais proporcionam. A solidão está aí, à espreita. Não é bom deixá-la ser a nossa companhia”, diz. Por isso ela promove eventos trimestrais, alguns em fazendas com direito a festa do pijama, outras vezes em cidades que oferecem passeios de balão. Tem sempre uma viagem programada para o mês que vem. Atualmente são 640 mil pessoas que leem, ouvem, comentam tudo que Cláudia escreve, fala ou faz. “Em nossas viagens, por exemplo, faço questão de contratar guias que são bem preparados, estudiosos de arte, que sabem contar a história do lugar que estamos visitando. Faço roteiros

pensando nos horários que são melhores para estarmos em determinado local, se está um dia lindo de sol e estamos na praia, vamos aproveitar! Nada de tomar café da manhã correndo e sair por aí debaixo de um calorão só para fazer compras. Aliás, procuro conversar com as pessoas que viajam comigo a respeito de fotos e de lembrancinhas para a família e amigos. Primeiro: nem nós mesmas vamos ver as fotografias, quanto mais impor essa condição aos familiares e amigos, não é mesmo? Que tal olhar, apreciar, sentir os cheiros, ouvir as histórias daquele lugar ao invés de se preocupar com enquadramentos e selfies? E que tal levar para casa um tempero novo, um azeite de qualidade e convidar a família? Daí é só preparar uma receita bem saborosa com esses ingredientes e contar durante a refeição como foi a sua viagem enquanto compartilha aromas e novidades culturais com todos. Guardar na memória a viagem e proporcionar um pouquinho do que você viveu em outro país ou cidade com quem você quer bem. Afinal, a vida é feita de momentos, e nessa fase a gente quer ser e não ter”, filosofa.

Essa mulher metade italiana metade libanesa gosta mesmo é de agito. “Sou a mais velha de cinco irmãos, tenho quatro filhos, cinco netos, quatro cachorros e duas gatas e casei-me novamente há um ano. Cuido de 400 idosos carentes com a ajuda de todas as minhas amigas pessoais e virtuais (mais informações <https://bit.ly/2VRMb7V>). Ao se associar, a sua mensalidade faz a alegria dessas pessoas”, conta enquanto ajeita as malas rumo à Grécia.

Por isso, em suas redes sociais (@projeto60anos) Cláudia sempre dá dicas de moda, maquiagem, cabelo, encontros, eventos e viagens (e como arrumar as malas) que ela organiza juntamente com sua equipe, e também tem posts de saúde e qualidade de vida. “Se você quer fazer parte dessa comunidade divertida e muito feliz, vem comigo aprender a cuidar bem de você e a se reinventar aos 60+, 70+ e 80+. Afinal, quem tem cara de velha é gente sem sonho”, finaliza.

MAIS AMIGO

TELEHELP

Que tal indicar seus amigos e ganhar vantagens em seu plano TeleHelp? **Você ganha e seu amigo também!**

- 1** Entre em contato através do 0800 014 2001 e informe o nome e os dados dos seus amigos.
- 2** Nossa Central de atendimento entrará em contato com seus amigos para apresentar nossos serviços.
- 3** Caso seu amigo efetue a contratação de algum de nossos serviços:

Ele ganha:

1 ano de Orientação Médica telefônica **GRÁTIS**

Você ganha:

1 mês de TeleHelp **GRÁTIS**

Coisas boas são melhores quando compartilhadas. Indique agora mesmo!



 Drogaria **São Paulo**

Com a nova parceria entre a TeleHelp e a Drogaria São Paulo você conta com descontos especiais nas suas compras na melhor rede de farmácias do país.

APRESENTE SEU CPF OU

CARTÃO TELEHELP
E GANHE ATÉ **70%**
DE DESCONTO
EM PRODUTOS E MEDICAMENTOS

* Os descontos poderão ser alterados sem comunicação prévia.

