



MemorIDADE:

oficina de memória para idosos

EM TEMPOS DE PANDEMIA...

PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA

UniAPI UFMS 2020/2



Organizadores:

Professora Rosimeire Aparecida Manoel Seixas

Professora Bruna Moretti Luchesi

Isabella de Freitas Starling Barcellos Gonçalves

Thayna de Oliveira Alfredo

Beatrice Ramos da Silva Isaias

Gustavo Tsuyoshi Senra Masuko

Luísa de Abreu Souza

Vittoria Marchesi Santos

Edição:

Luísa de Abreu Souza

Cartilha memorIDADE: oficina de memórias para idosos Em tempos de pandemia

Seixas, Rosimeire Aparecida Manoel

Cartilha memorIDADE: oficina de memórias para idosos. Em tempos de pandemia / organizado por Rosimeire Aparecida Manoel Seixas, Bruna Moretti Luchesi, Isabella de Freitas Starling Barcellos Gonçalves, Thayna de Oliveira Alfredo, Beatrice Ramos da Silva Isaias, Gustavo Tsuyoshi Senra Masuko, Luisa de Abreu Souza, Vittoria Marchesi. Campo Grande/MS 2020.

1. Apresentação do projeto.
2. Apresentação dos organizadores.
3. Tema: Somos aquilo que lembramos.
4. Tema: Esquecimento ou desatenção?.
5. Tema: Cuidando do corpo e da mente.
6. Tema: Cultivando boas memórias.
7. Referências.
8. Gabarito

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DO PROJETO.....	04
APRESENTAÇÃO DOS ORGANIZADORES.....	05
TEMA 1: SOMOS AQUILO QUE LEMBRAMOS.....	07
TEMA 2: ESQUECIMENTO OU DESATENÇÃO?....	22
TEMA 3: CUIDANDO DO CORPO E DA MENTE....	33
TEMA 4: CULTIVANDO BOAS MEMÓRIAS.....	44
REFERÊNCIAS.....	58
GABARITO.....	59

APRESENTAÇÃO: PROJETO MEMORIDADE

É com imensa alegria e satisfação que apresentamos essa cartilha, a qual foi pensada e escrita por muitas mãos. Ela irá auxiliar as atividades do Projeto de Extensão, “MemorIDADE: oficina da memória para idosos participantes da UnAPI/UFMS”, nesse semestre. Essa cartilha visa trabalhar quatro temas centrais: 1) Somos aquilo que lembramos!; 2) Esquecimento ou desatenção?; 3) Cuidando do corpo e da mente; 4) Cultivando boas memórias.

A partir dessas temáticas aprofundaremos ainda mais o conhecimento sobre os diversos tipos de memória, como elas influenciam na vida, como as reconhecemos no cotidiano, como algumas situações podem resultar nas falhas de memória e prejudicar a saúde, bem como aprender hábitos e estratégias para melhorar o autocuidado e a memória.

Além de muitas informações importantes, essa cartilha está repleta de atividades e exercícios para você realizar ao longo da semana. Assim, o nosso objetivo foi continuar o nosso projeto, mesmo nessa situação, e que ele seja um momento bom, trazendo bem-estar para a vida e os aprendizados trabalhados aqui, transformem-se em memórias guardadas no coração!

Aguardamos vocês!



Equipe MemorIDADE!



ROSIMEIRE APARECIDA MANOEL SEIXAS

Professora do curso de Medicina na UFMS em Campo Grande. Descobriu o amor pelos idosos durante a faculdade, paixão que lhe abriu as portas para a escuta, o cuidado e a escrita literária. Adora ler, aprender a jogar tênis e passear com seus cachorros: Djoko e Guga!



BRUNA MORETTI LUCHESI

Professora do curso de Medicina da UFMS de Três Lagoas. Ama trabalhar com idosos pelos ensinamentos e experiências! Sonha com um mundo onde todos os idosos sejam respeitados e tenham as mesmas oportunidades! Gosta de correr, assistir filmes e viajar.



THAYNÁ DE OLIVEIRA ALFREDO

É de Uberlândia, Minas Gerais. Tem 21 anos e está cursando o terceiro ano de Medicina. Gosta de viajar, assistir seriados e ter longas conversas produtivas. "Gosto muito de participar da Oficina da MemorIDADE pela troca de experiências com os idosos, que agregam muito na minha formação como pessoa e profissional".



ISABELLA DE FREITAS STARLING BARCELLOS GONÇALVES

É de Londrina, no Paraná. Estuda Medicina na UFMS e faz parte do projeto MemorIDADE há um ano. Ama conversar, viajar, dar risadas e procura levar a vida sempre com bom humor! "Estou bastante animada como projeto, acredito que iremos nos divertir e aprender muito".

ORGANIZADORES



BEATRICE RAMOS DA SILVA ISAIAS

É de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Tem 20 anos e é acadêmica de Medicina na UFMS. "Adoro dançar e frequentar a academia. Tornei-me extensionista do MemoriDADE em 2020 e mal posso esperar para ouvir o que os idosos têm para compartilhar".



GUSTAVO SENRA MASUKO

Natural de Maringá, Paraná. Tem 24 anos, é católico. Mudou-se para Mato Grosso do Sul para estudar Medicina na UFMS em 2018 e hoje já está no terceiro ano do curso. "Gosto muito de escutar histórias das pessoas mais maduras e ver como as tradições, comportamentos e modo de vida das gerações mudaram e mudam com decorrer do tempo".



LUISA DE ABREU SOUZA

Nasceu em Dourados/MS, mudando-se para Campo Grande em 2020, depois de entrar para a faculdade. É caloura de Medicina pela UFMS. Em seu tempo livre ama viajar, ler, assistir filmes, conversar e conhecer novas pessoas. "Amei ter entrado para o memorIDADE, porque me apaixonei pelo projeto, que permite esse contato direto com as pessoas, algo que me deixa muito feliz."

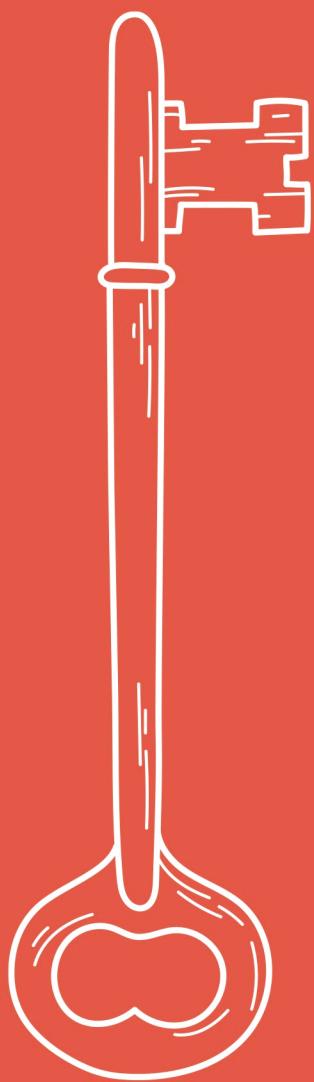


VITTORIA MARCHESI SANTOS

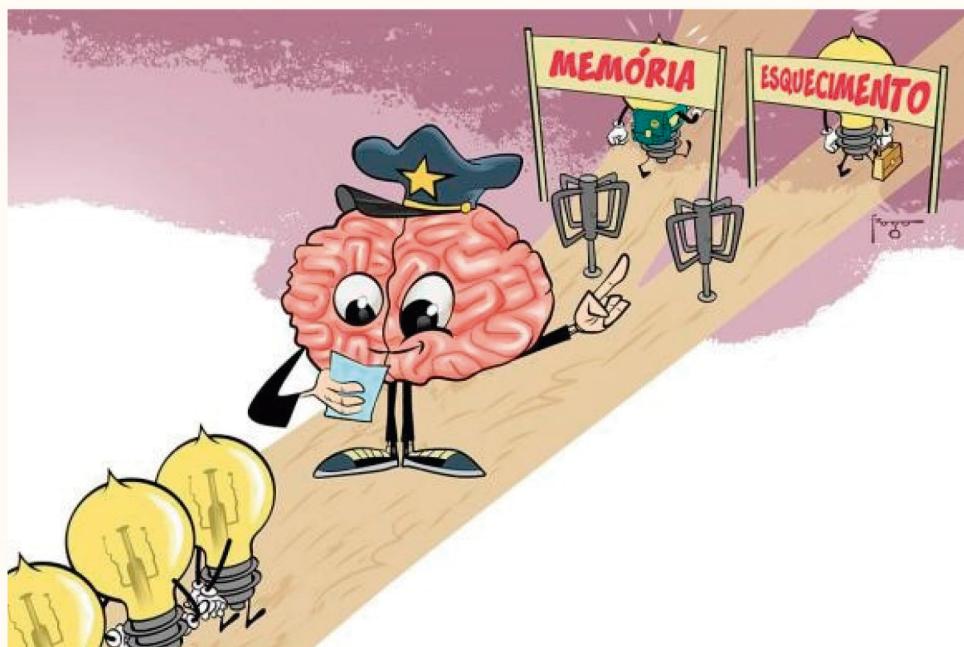
Natural do Estado de Mato Grosso do Sul, morou a vida toda em Coxim, interior do MS, e hoje mora em Campo Grande. Estudante do primeiro ano de Medicina. Ama ouvir música, gosta de muito estilos, como sertanejo, MPB, música clássica, etc, e adora viajar também. "Adoro conversar, ouvir histórias de vida, e estou amando participar do projeto pela primeira vez."

TEMA 01

SOMOS AQUILO QUE LEMBRAMOS

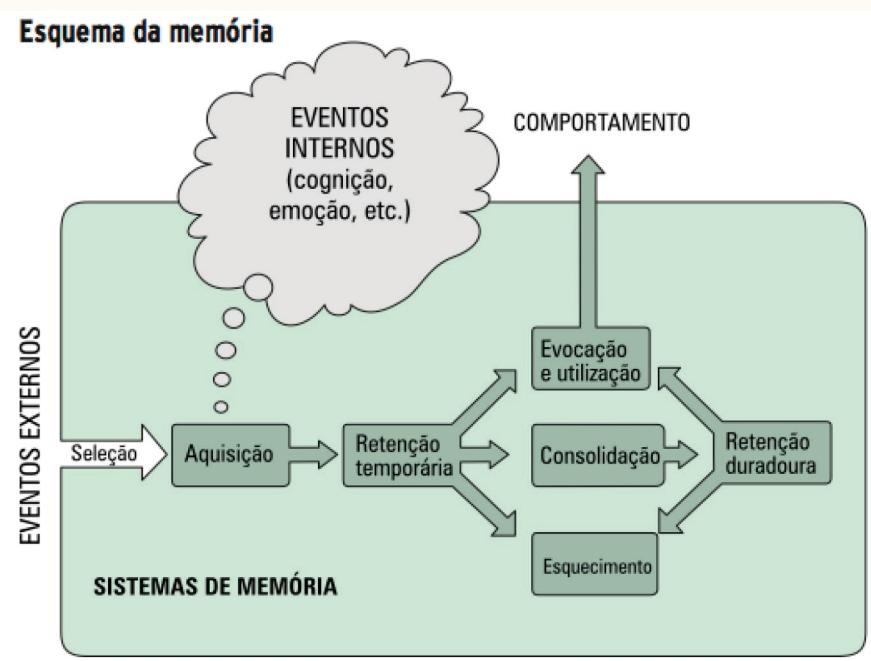


COMO A MEMÓRIA INFLUENCIA EM “QUEM SOMOS”?



Primeiramente, para entendermos a importância da memória e sua influência.

“Memória” significa aquisição, formação, conservação e evocação de informações.



A memória é uma das funções mais importantes do cérebro humano e é responsável por guardar as informações que apreendemos do mundo, das mais simples às mais complexas. Desse modo, a memória juntamente com outras funções psíquicas ajuda a conhecer o mundo e a nos conhecer também!

Só lembramos aquilo que gravamos, aquilo que foi aprendido.

A memória é responsável por armazenar os conhecimentos, por nos fazer recuperá-los quando temos que agir, por nos colocar em sintonia com o ambiente e com as pessoas que estão a nossa volta e com as quais nos relacionamos.

- **Diga-nos, COM QUEM VOCÊ SE RELACIONA HOJE?**



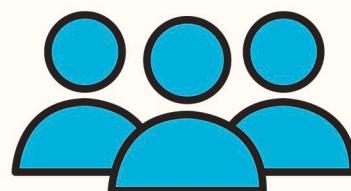
Com quem mora:

Quem são seus vizinhos:

Quem são os seus amigos:

A memória ajuda nos tornar únicos, também possibilita procurarmos laços, geralmente culturais ou de afinidades e, com base em nossas memórias comuns, formamos grupos. Isso porque, apesar de sermos únicos quando criamos uma identidade coletiva e fazemos parte de uma sociedade, nos sentimos apoiados pelo resto do grupo, o qual pode ser nossa família, um bairro, cidade, país ou continente. A memória coletiva também é muito importante, pois é através dela que quando estamos inseridos em um grupo diferente descobrimos elos, baseados na memória coletiva que promove novas associações e nos permitem sentir inseridos nesse novo grupo.

- Diga-nos, DE QUE GRUPOS FAZ PARTE?



Percebemos a importância da memória em nossa vida e como ela nos torna diferentes e únicos. As nossas memórias fazem com que cada um de nós seja o que é: um indivíduo, não existindo outro ser idêntico.

- #### • Então, DIGA-NOS: QUEM É VOCÊ?

Eu ABERTO	Eu SECRETO
Quais as características você tem e as pessoas com quem você relaciona também dizem que você tem?	Quais características você tem, mas as pessoas com quem relaciona não conhecem?



EXERCÍCIOS PARA MEMÓRIA

• Memória Biográfica

Qual seria o título do livro da sua vida?

CONTE-NOS UMA HISTÓRIA DO LIVRO DA SUA VIDA



Por onde ANDEI ...

- Quais os lugares que já conheceu?

• VAMOS VIAJAR!

Imagine que irá viajar para algum lugar que deseja muito. Desse modo, complete as lacunas abaixo:

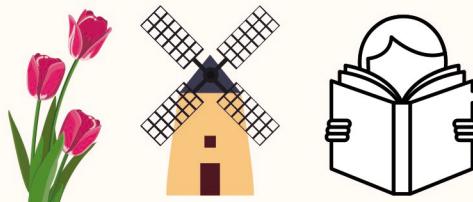
Você vai viajar para _____ com _____

O que você vai levar na mala:

O melhor exercício para manter a memória é a leitura. Ao ler, o cérebro faz uma rápida busca de tudo o que tem guardado nele e começa com a letra do abecedário com que se inicia a leitura (a: abelha, alma, avô, etc.; b: barbaridade, burro, beijo, etc.; c: casa, corpo, cabelo, etc., e assim por diante), e depois com cada letra sucessiva. Ao fazê-lo, põe em funcionamento a memória visual, verbal e até de imagens: lembra fugazmente do aspecto das abelhas, avós, burros, casas, etc. Nenhuma outra atividade cerebral tem essa capacidade nesse grau. Por isso é o exercício de escolha para a memória, que é o maior exemplo de que “a função faz o órgão” (IZQUIERDO et al., 2013, p. 16).

• CRÔNICA

– Bem vindo a Holanda!



– Holanda?!? – Diz você. – O que quer dizer com Holanda?!? Eu escolhi a Itália! Eu devia ter chegado à Itália. Toda a minha vida eu sonhei em conhecer a Itália!

– Mas houve uma mudança de plano de voo. Eles aterrissaram na Holanda e é lá que você deve ficar. A coisa mais importante é que eles não te levaram a um lugar horrível, desagradável, cheio de pestilência, fome e doença. É apenas um lugar diferente. Logo, você deve sair e comprar novos guias. Deve aprender uma nova linguagem. E você irá encontrar todo um novo grupo de pessoas que nunca encontrou antes. É apenas um lugar diferente. É mais baixo e menos ensolarado que a Itália. Mas após alguns minutos, você pode respirar fundo e olhar ao redor, começar a notar que a Holanda tem moinhos de vento, tulipas e até Rembrants e Van Goghs. Mas, todos que você conhece estão ocupados indo e vindo da Itália, estão sempre comentando sobre o tempo maravilhoso que passaram lá. E por toda sua vida você dirá: – Sim, era onde eu deveria estar. Era tudo o que eu havia planejado! – E a dor que isso causa nunca, nunca irá embora. Porque a perda desse sonho é uma perda extremamente significativa. Porém, se você passar a sua vida toda remoendo o fato de não ter chegado à Itália, nunca estará livre para apreciar as coisas belas e muito especiais sobre a Holanda.

(Texto escrito por Emily Perl Knisley, 1987, no qual apresenta uma parábola, comparando à sua experiência em dar à luz a um bebê com deficiência. Disponível em: <<http://www.movimentodown.org.br/2013/07/bem-vindo-a-holanda/>>).

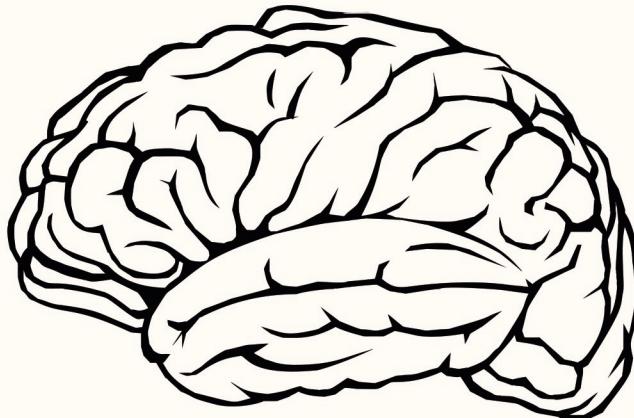
SOMOS AQUILO QUE ESQUECEMOS TAMBÉM!



• ESQUECIMENTO FAZ PARTE DA NOSSA VIDA?

Geralmente temos momentos de esquecimento ao longo do nosso dia. Podemos ficar preocupados e até procurar o médico, como o Pepper. Antes disso, é importante lembrar que o esquecimento faz parte da nossa vida.

Embora o cérebro humano tenha em torno de cem bilhões de neurônios, e a maioria deles trabalham para formar, armazenar e evocar memórias, nossa capacidade de armazenar é limitada. A memória transformará em formas de pensamento e para pensar é necessário poder esquecer para fazermos generalizações.

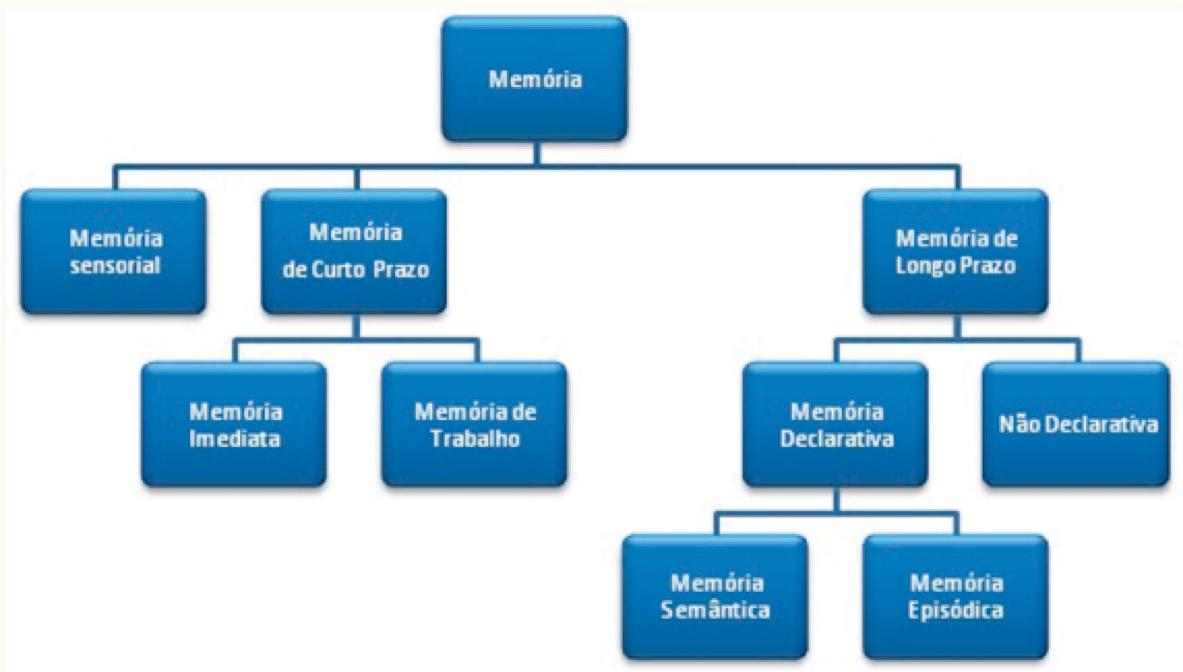


Além disso, podemos afirmar que somos o que resolvemos esquecer, o que é de certa forma uma prática da memória: nosso cérebro "lembra" quais são as memórias que não quer trazer à tona, como por exemplo situações desagradáveis. O passado, nossas memórias, nossos esquecimentos voluntários, não só nos dizem quem somos, como também nos permitem projetar o futuro, ou seja, quem poderemos ser.

VAMOS
RECORDAR?

• TIPOS DE MEMÓRIA E SUA IMPORTÂNCIA

Já vimos o que é a memória e como ela nos torna únicos, a partir do nosso acervo de memórias que não é igual a de nenhuma outra pessoa. Agora, então, veremos que existem diferentes tipos de memória, qual a contribuição de cada uma na nossa formação como indivíduos e sua função no nosso cotidiano.



Começaremos pela **memória sensorial**, que é aquela que tem origem nos órgãos dos sentidos (olfato, tato, visão, audição, paladar), e é por meio das sensações que obtemos as informações à nossa volta, essas são retidas por um curto período (poucos segundos) e, então se a informação não for processada, perde-se. Se for selecionada por processos de atenção, será codificada e armazenada.

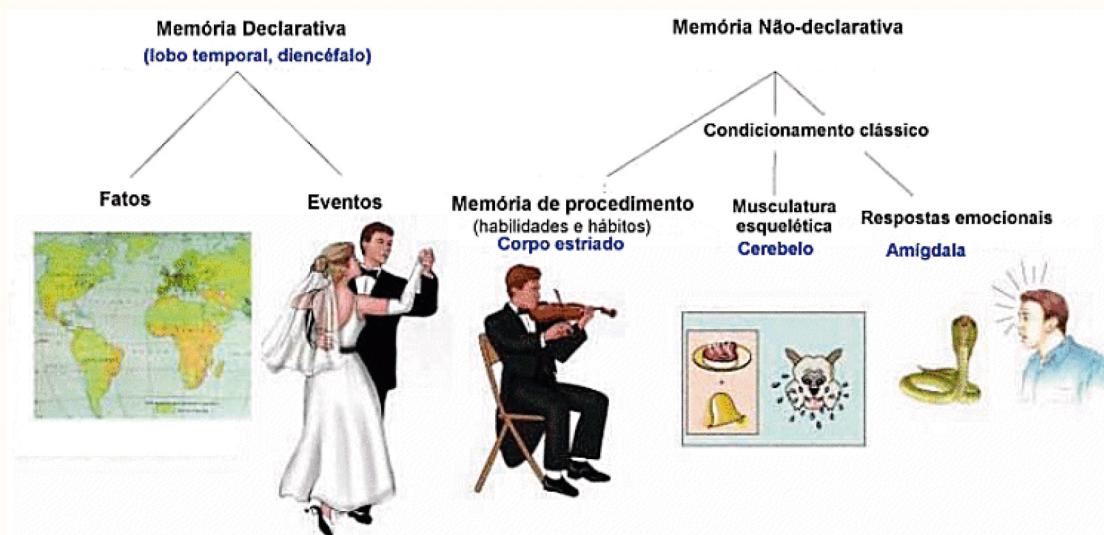
• DIGA-NOS, EXISTE ALGUM CHEIRO QUE FAZ LEMBRAR ALGO?

• TIPOS DE MEMÓRIA E SUA IMPORTÂNCIA

A **memória de curto prazo** é a responsável por armazenar a informação obtida pela memória sensorial, por cerca de 30 a 60 segundos, esse tempo de retenção pode ser maior se repetirmos mentalmente a informação. É também chamada de memória de trabalho, pois serve para gerenciar a realidade e determinar o contexto em que estamos, se vale a pena ou não fazer uma nova memória ou se a informação adquirida já consta nos arquivos.

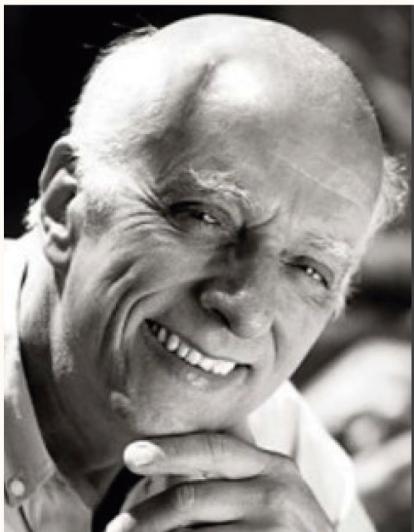
• DIGA-NOS UM EXEMPLO DE MEMÓRIA DE CURTO PRAZO OU MEMÓRIA DE TRABALHO.

A **memória de longo prazo** é formada a partir dos materiais da memória de curto prazo que são codificados, retém as informações por horas, dias ou durante toda a vida. Ela ser dividida em **memória declarativa** ou **explícita** e em memória **não declarativa** ou **de procedimentos**. A memória declarativa armazena fatos, informações, episódios, acontecimentos de forma consciente e voluntária. Dentro da memória declarativa há ainda a **episódica** que está relacionada a fatos de caráter autobiográfico, ou seja, os acontecimentos da nossa vida, e há também a memória **semântica** que armazena nossos conhecimentos gerais como nomes, definições, conceitos e não tem relação com tempo e espaço. Já nossas memórias de procedimentos são constituídas por capacidades motoras, habilidades e respostas simples, são adquiridas mediante a prática, tornando-se automatizadas.



• TIPOS DE MEMÓRIA E SUA IMPORTÂNCIA

Além disso, as memórias são feitas por células nervosas (neurônios), se armazenam em redes de neurônios e são evocadas pelas mesmas redes neuronais ou por outras. São moduladas pelas emoções, pelo nível de consciência e pelos estados de ânimo. Sabemos o quanto é mais fácil aprender ou recordar algo quando estamos alertas e de bom ânimo, e como fica difícil aprender qualquer coisa ou até lembrar o nome de uma pessoa quando estamos cansados, deprimidos ou muito estressados.



Aquilo que está escrito
no coração não
necessita de agendas,
porque a gente não
esquece. O que a
memória ama fica
eterno.

Rubem Alves

 PENSADOR

Assim, percebemos que apesar de dividirmos os diferentes tipos de memória para facilitar a compreensão, todas elas estão conectadas de alguma forma no processamento das nossas informações que adquirimos de diferentes maneiras. Todas elas contribuem para a formação da nossa personalidade e influenciam no nosso modo de agir em diferentes situações, de pensar e de sentir.



EXERCÍCIOS PARA MEMÓRIA

Atividade – MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

Você viu rapidamente a foto de todos os integrantes do projeto MemorIDADE no início dessa cartilha, certo? Prestou realmente atenção? Tente responder as perguntas a seguir, sem ver novamente a página com todas as fotos. Só veja depois de colocar suas respostas.

- Qual(is) o(s) nome(s) dos integrantes estão com óculos?
-
-

- Quanto(s) homem(ns) têm na equipe?
-
-

- Quantos integrantes são do Estado de Mato Grosso do Sul?
-
-

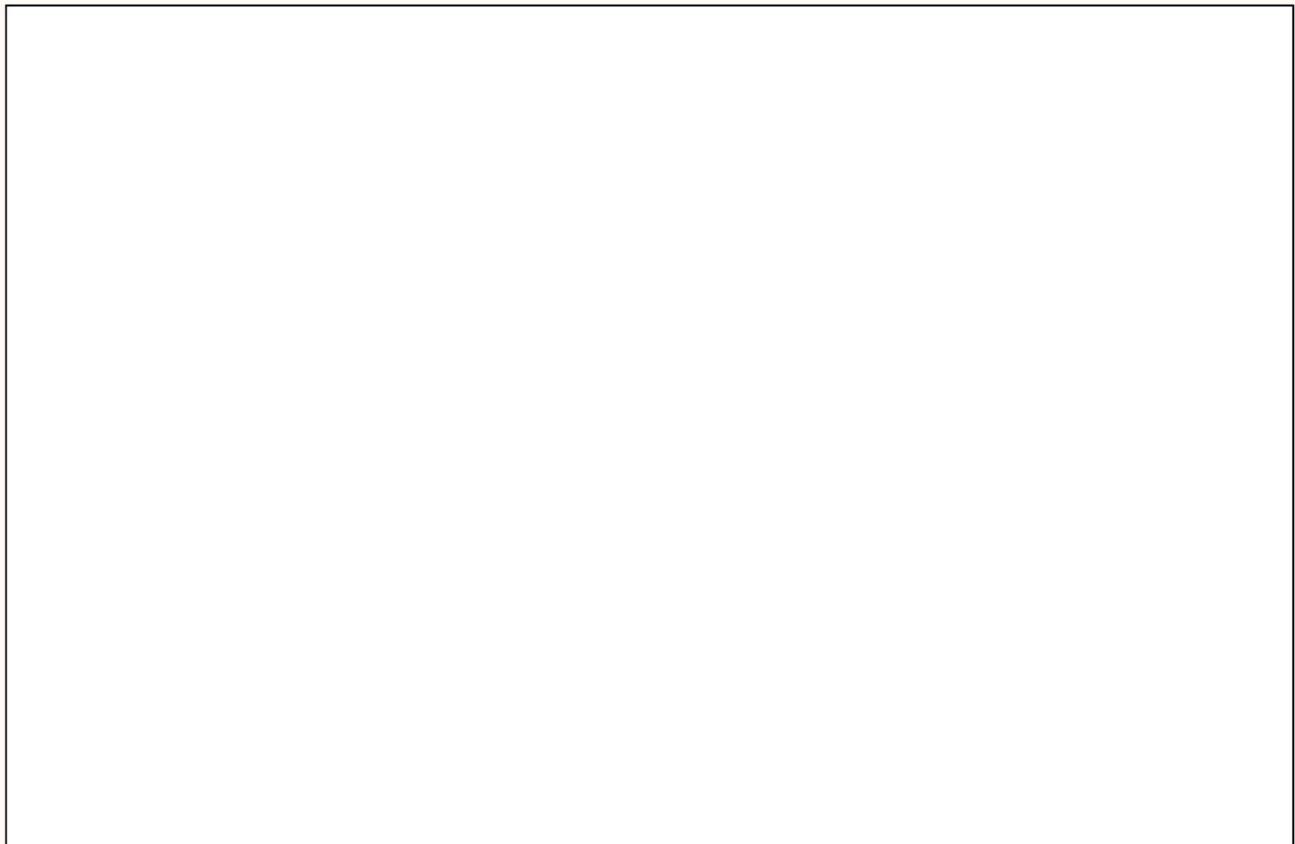
- De quais Estados são os outros integrantes?
-
-

- Quais os nomes dos integrantes que já participavam do projeto no ano passado?
-
-

- Quais os nomes dos integrantes que entraram esse ano no projeto?
-
-

- **Atividade - MEMÓRIA LONGO PRAZO**

Com o objetivo de fortalecer a memória relacionada com nossa identidade, nossa origem e a memória de longo prazo e de procedimentos, faça um desenho de algo ou de algum lugar que lembre da sua cidade natal.



- **Algumas estratégias para a memória**

Repetição: se não aliada a outras estratégias de memória, não promove o aprendizado de longo prazo. É mais indicada para situações em que o aprendizado tem duração breve. Exemplo: repetir mentalmente o nome do colega que acabou de se apresentar ou um número de telefone para poder gravar.

Associações: associar significa ligar informações novas àquelas que você já tem. Exemplo: associar o nome de uma pessoa que acabou de conhecer a outra que você já conhece para facilitar a memorização.

Atenção: vimos que o nosso estado de ânimo é importante no processamento das memórias, por isso é fundamental manter a concentração para a formação de novas memórias.

Como lembrar de nomes e rostos dos colegas que acabaram de conhecer no projeto?

- Ao conhecer uma pessoa, repetir em silêncio o nome dela. Em seguida, pense se gosta ou não do nome e se ele combina com a pessoa;
- Chamar a pessoa pelo nome várias vezes, nos minutos seguintes ao conhecimento;
- Associar o nome e o rosto da pessoa a outras que você conhece e que têm o mesmo nome.
- Ou ainda, associar a características físicas ou a inicial de seu nome: podemos lembrar do nome André, que é Alto, associando a letra "A", da inicial de seu nome, ao adjetivo Alto, que também começa com a letra "A".
- Para gravar senhas, nós podemos associar suas letras ou números a datas por nós conhecidas (aniversários, dias festivos, eventos especiais, letras que iniciam o nome de parentes ou amigos próximos).

Fatos que as pessoas lhe contam

- Prestar atenção ao olhar e aos gestos do interlocutor;
- Repita as palavras silenciosamente, como se fizesse um "eco mental" ao que está sendo dito;
- Repetir o fato para si mesmo, recordando a expressão facial e o gesto de quem lhe contou;
- Visualizar cenas do fato ouvido e suas possíveis consequências.



- **O QUE APRENDI SOBRE ESSE TEMA?**

Escreva tudo aquilo que você gostou nesse tema, suas atividades preferidas, coisas novas que aprendeu e se vai levar alguma das nossas dicas adiante.
Espaço livre para sugestões e opiniões:

Quantas estrelas você daria para a execução desse TEMA da cartilha?



TEMA 02

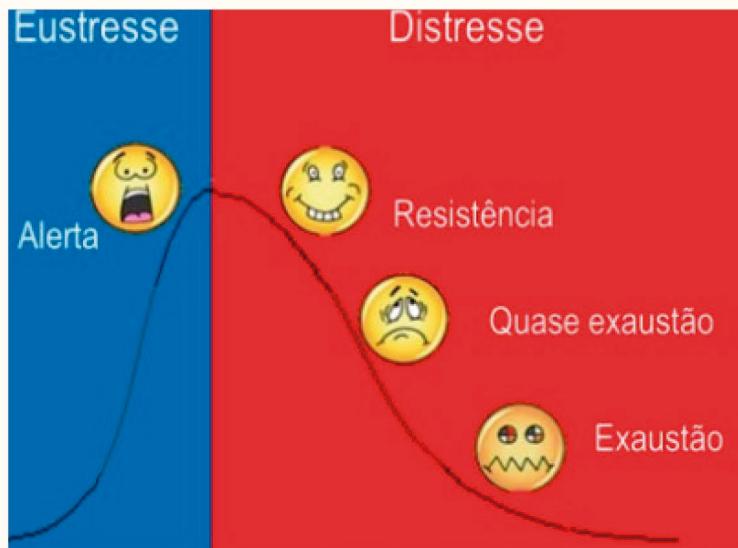
ESQUECIMENTO OU DESATENÇÃO?



- **Você sabia que o estresse do dia a dia pode afetar a nossa memória?**

Estamos submetidos, constantemente, a uma grande quantidade de informações, afazeres e preocupações. Assim, o foco da nossa atenção pode ser desviado pelo excesso de informações e também por causa do nosso nível de estresse e ansiedade. Nossa atenção depende de nossa capacidade perceptiva e do nosso nível de alerta, os quais influenciam nossa memória. Desse modo, o estresse, a ansiedade ou o mau humor podem levar à desatenção e, consequentemente, às falhas de memória podem acontecer.

Convém lembrar que o estresse faz parte da nossa vida. Ele é uma reação do nosso organismo diante de uma situação de ameaça. Por isso, ele é muito importante para nossa sobrevivência. Assim, nem todo estresse é ruim. O estresse pode nos motivar a fazer algo, por exemplo. Mas devemos ficar atentos quando ele está sendo bom ou quando está sendo ruim para nossa saúde.



Quando ele é bom chamamos de eustresse. Ficamos motivados, empolgados para fazer algo. Por outro lado, quando ele é ruim, denominamos de distresse, ocorre quando o estresse sobrecarrega, podendo se tornar crônico até!

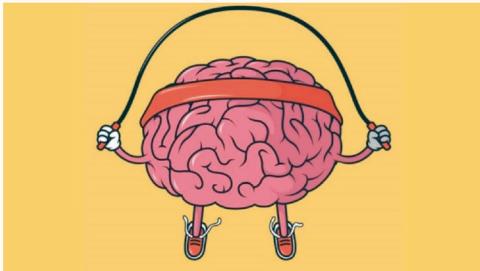
O estresse pode agir sobre as vias moduladoras cerebrais e aumentar os níveis de cortisol, um hormônio que quando se muito elevado, pode gerar alterações nos mecanismos cerebrais relacionados a memória. Sabemos que o momento atual, em que estamos lidando com a pandemia do novo Coronavírus, pode gerar estresse.

- **DIGA-NOS, O QUE TE DEIXA ESTRESSADO NESSA QUARENTENA?**

Podemos ficar mais desatentos diante de situações de estresse e por isso, ficarmos mais esquecidos também.

- **DIGA-NOS, O QUE VOCÊ COSTUMA ESQUECER?**

ATIVIDADES PRÁTICAS / DICAS

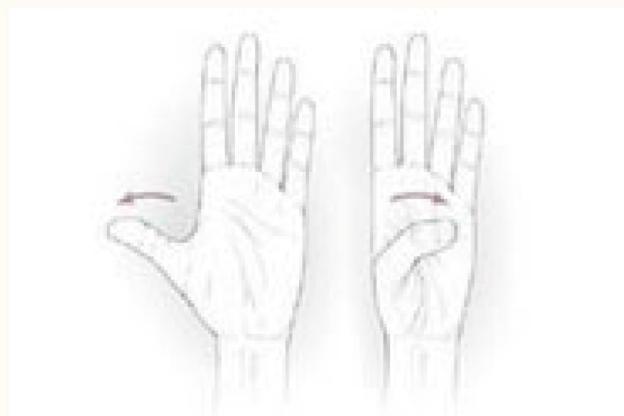


**ANTES DE COMEÇARMOS A
ESCREVER VAMOS FAZER UM
BREVE ALONGAMENTO, SÃO
EXERCÍCIOS MUITO SIMPLES
QUE AJUDAM DEMAIS NA
MOBILIDADE E NA REDUÇÃO
DAS DORES DE DIVERSAS
REGIÕES, ALÉM DE SEREM
MUITO BONS PARA ALIVIAR
O ESTRESSE!!!**

1º: extensão e flexão do punho: estenda o braço e move seu punho para cima até sentir um alongamento suave, então volte para baixo. Faça em torno de 10 movimentos em cada mão.



2º: extensão e flexão do polegar: deixe a mão aberta, com a palma para cima e leve o polegar para dentro, depois retorne à posição inicial. Também faça cerca de 10 movimentos.



3º: gancho estenda a mão, contraia os dedos, fazendo um movimento gradual de gancho com as mãos. Repita 10 movimentos. Podem ser feitos com as duas mãos ao mesmo tempo.



4º: Outros movimentos que também podem ser feitos no dia a dia e são ótimos para o alongamento e flexibilidade envolvem a rotação da cabeça e o alongamento de ombros. Faça como nas ilustrações, sempre respeitando os limites do seu corpo.



DICA: Sempre que estiver disposto recomendamos que procure exercícios simples. A plataforma do **YOUTUBE**, traz conteúdos de muitos profissionais capacitados que ensinam exercícios apropriados para todas as idades. Ele é um site da internet onde podemos visualizar diversos vídeos, de inúmeros temas. Caso não conheça a plataforma peça para alguém, pode até perguntar para nós mesmo do projeto, instruções de como acessar e como pesquisar e navegar na plataforma. Lembre-se sempre que o melhor modo de aprender é não tendo medo e explorando as tecnologias,

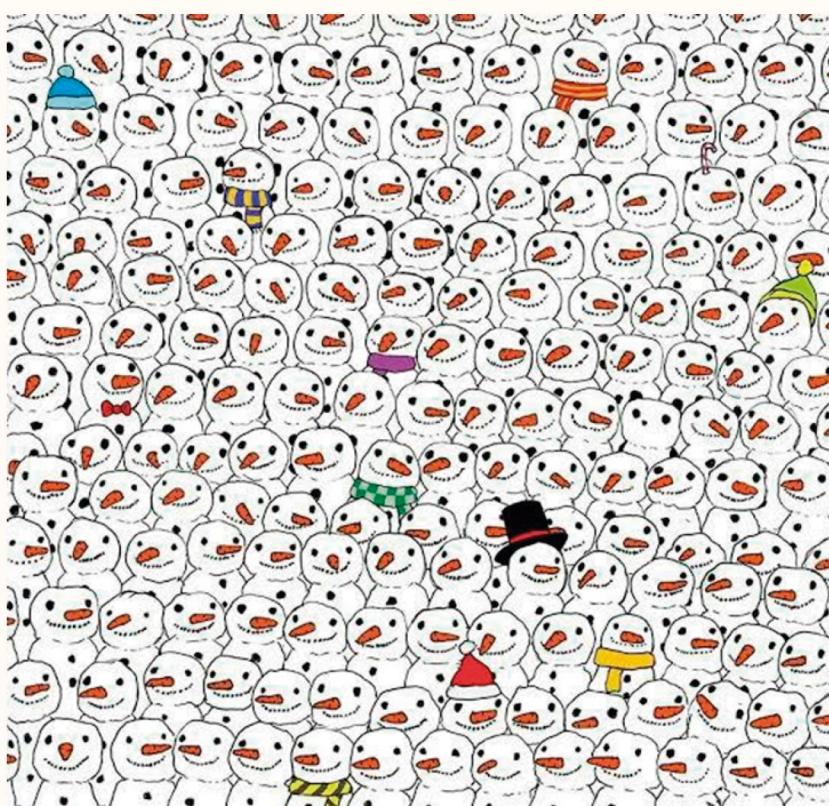


• MEMÓRIA VISUAL

Que tal exercitarmos um pouquinho a nossa atenção?



Você consegue encontrar um urso panda em meio a esses bonecos de neve?!



Identifique 10 diferenças entre as imagens abaixo.



• Desvende os mistérios:

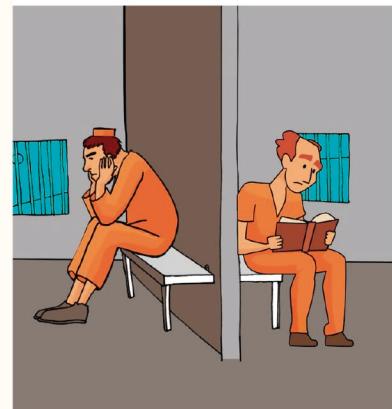
Há 5 meninas em uma sala. A Luísa está desenhando, a Olívia está lendo, a Maria está brincando de esconde-esconde e a Eva está arrumando as coisas. O que a Sara está fazendo?



Uma pessoa caminhava debaixo da chuva. Não tinha guarda-chuva nem capa, nem sequer tentava se proteger da chuva, mas chegou em casa sem molhar um fio de cabelo. **Por quê?**

Esses presos ficaram sabendo que teriam a chance de ganhar a liberdade. Havia 2 portas, e um guarda junto a cada porta. Um dos guardas é mentiroso, enquanto o outro sempre diz a verdade. Uma porta leva à liberdade, mas a outra leva os prisioneiros diretamente à sala de execução. Os presos só podem falar com um dos guardas, tendo direito a uma única pergunta. O que eles deveriam fazer para encontrar a porta que leva à liberdade?

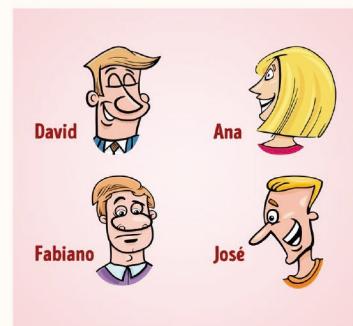
Que pergunta eles deveriam fazer?



São 4 amigos: Ana, David, Fabiano e José. Um deles é um serial killer.

- Ana e David se conheceram há 2 meses e se apaixonaram à primeira vista.
- Mês passado Fabiano escalou uma montanha
- Ana e José passaram o Natal juntos.
- David conhece o assassino da escola.
- No mês passado, o assassino ficou paraplégico.
- Circule quem é o assassino

- **Que tal relaxar um pouco?**



Como vimos o estresse pode atrapalhar nossa capacidade de absorção de conhecimento e recordação. Assim, atividades que proporcionam prazer e bem estar promovem qualidade de vida, bem como diminuem a ansiedade, aumentando a atividade de neurotransmissores como dopamina, endorfina e noradrenalina e estimulam a plasticidade neural. Em relação aos tipos de memória, podemos citar a memória sensorial, aquela atrelada aos órgãos do sentido (visão, paladar, tato, olfato e audição). A retenção feita pela memória sensorial tem curíssima duração, apenas até que seus impulsos elétricos cheguem até a memória de curto prazo, e posteriormente pode ser ou não descartada.

Dependendo da emoção e estimulação hormonal envolvida, essas memórias sensoriais, como as auditivas, podem tornar-se memórias de longo prazo (por isso algumas músicas e frases nos lembram de momentos e pessoas). Além disso, quando envolta em melodia, qualquer informação pode ser gravada mais facilmente. A criação de um padrão rítmico e melódico é um excelente auxiliar das funções cognitivas e por isso nos lembramos de tantas letras musicais!

• MEMÓRIA AUDITIVA

A música estimula a nossa audição, mas, sobretudo, tem o poder de nos conectar com as nossas emoções e de nos fazer relaxar diante de uma situação estressante e faz muito bem para a nossa memória.

Escreva um trecho de alguma música que contenha as palavras abaixo:

CARTA:

PAIXÃO:

FLOR:

VIDA:

ÁGUA

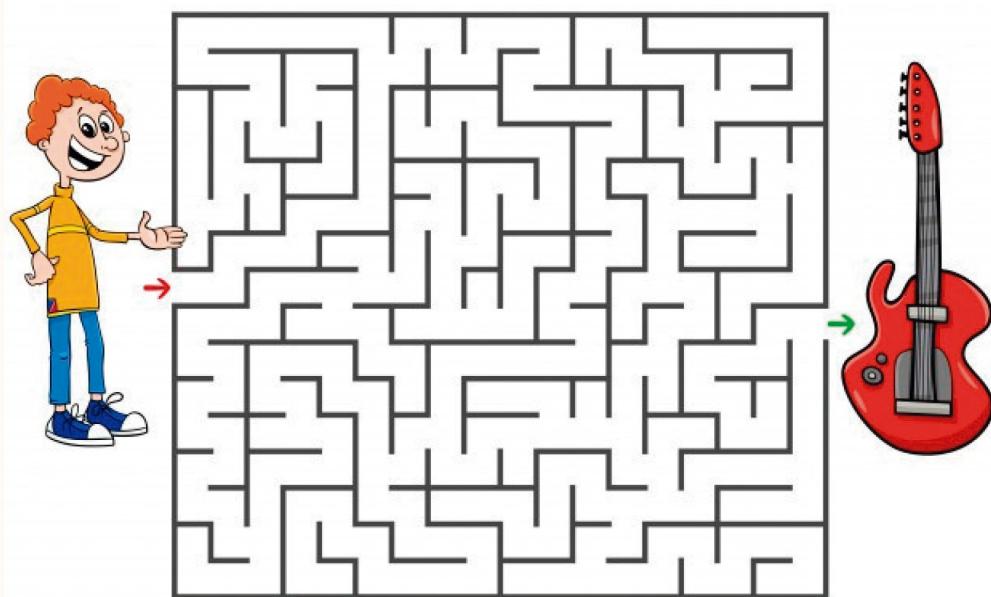
- Qual o seu estilo musical preferido?
-
-

- Você toca algum instrumento musical? Se sim, qual? Se não, gostaria de aprender a tocar? Se sim, qual?
-
-

- Recorda de alguma cantiga ou música da infância? Escreva para nós
-
-

- Ouça a sua música preferida e em seguida escreva o trecho que mais gosta:
-
-
-

Ajude o rapaz a chegar até o final do labirinto, para poder tocar sua música!



• ESTRATÉGIAS PARA A MEMÓRIA

- Busque fazer atividades que diminuam o estresse e a ansiedade! Uma boa leitura, uma conversa com amigos, a prática de exercícios físicos e atividades cognitivas podem ajudar!
- Quando estamos estressados, nos distraímos facilmente, desviamos nossa atenção e pensamento e desse modo, tendemos a esquecer ou ignorar tarefas do cotidiano. Assim, é muito importante focarmos nossa atenção e nos concentrarmos no que estamos executando. Como fazer isso?
 - Devemos prestar atenção nas atividades que realizamos, para termos certeza que a fizemos, como por exemplo, fechar o portão da garagem ao sair de casa. Devemos também fazer uma atividade de cada vez, para não nos distrairmos com uma segunda atividade e esquecermos a primeira. Por exemplo, ao preparar um alimento, devemos nos manter perto do fogão, ou da cozinha, dedicando atenção àquela ação.
 - A associação, uma estratégia interna de memória, também está muito envolvida com a memória sensorial. Ao sentirmos o cheiro ou gosto de alguma comida, podemos resgatar lembranças da infância ou de onde e com quem costumávamos saborear aquele prato. Ao ouvirmos determinada música, podemos nos lembrar de um momento específico em que aquela melodia foi marcante. Ao vermos alguma foto, ou alguma lembrança material, podemos associá-las a determinado momento passado.
 - Planeje suas atividades! Use estratégias externas de memória para organizar suas atividades diárias. Assim, você não se esquecerá de realizá-las! Para isso, utilize agendas, despertadores, bilhetes e calendários.
 - Ouvir música, cantar ou tocar algum instrumento ajudam a diminuir o estresse e a ansiedade! Ouça músicas que você goste: a música contribui para o bem-estar e pode ser uma ótima aliada para nossa mente. Quando estiver ouvindo, procure lembrar quem é o cantor, em que ano ela foi lançada e reativar lembranças que a ela possa estar associada!

- **O QUE APRENDI SOBRE ESSE TEMA?**

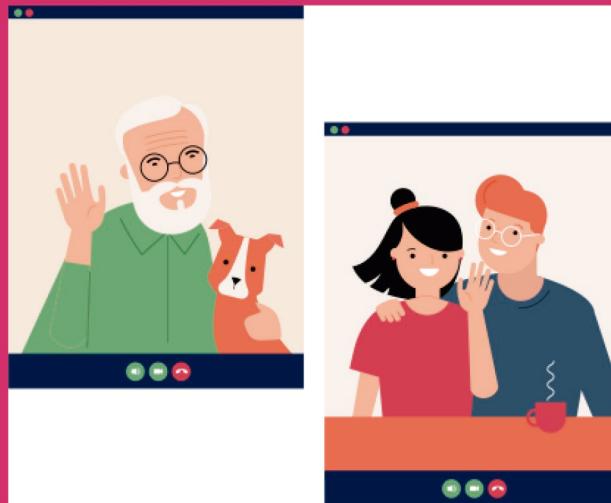
Escreva tudo aquilo que você gostou nesse tema, suas atividades preferidas, coisas novas que aprendeu e se vai levar alguma das nossas dicas adiante.
Espaço livre para sugestões e opiniões:

Quantas estrelas você daria para a execução desse TEMA da cartilha?



TEMA 03

Cuidando do corpo e da mente



Como está a sua saúde? Ao contrário do que muitos pensam, ter saúde não significa não ter doença, mas se sentir bem, ter autonomia e independência. Além disso, quando falamos em saúde, estamos falando da saúde física (do corpo), saúde mental, saúde social e saúde espiritual, ou seja, são vários aspectos que compõem a nossa condição de saúde.

Já falamos um pouco sobre com quem nos relacionamos, moramos e convivemos; também falamos as coisas que tem nos estressado hoje em dia. Agora vamos abordar como anda a nossa alimentação e a prática de atividades físicas.

Como estamos passando mais tempo em casa, tivemos algumas mudanças na nossa rotina, dentre elas na nossa alimentação e na prática ativididade física. Por isso devemos estar atentos a esses dois hábitos de vida. Muito se fala sobre alimentação saudável na internet e TV, mas você sabe o que realmente é?

Alimentação saudável, diferente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou cheia de alimentos sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante todos os nutrientes necessários para o organismo. Para ter uma alimentação adequada e que promova a saúde é preciso fazer com que ela seja equilibrada, rica em variedades de alimentos coloridos e que se saiba de onde esses alimentos vieram.

- **DIGA-NOS, EXISTE ALGUM PRATO OU ALIMENTO QUE TE FAZ LEMBRAR DE ALGUM MOMENTO ESPECIAL DA SUA VIDA?**
-
-

- **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE PESSOAS IDOSAS**

1º PASSO: faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. NÃO PULE REFEIÇÕES!

2º PASSO: inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º PASSO: coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nos lanches e sobremesas.

4º PASSO: coma feijão com arroz todos os dias, ou pelo menos 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas, ótimo para a saúde.

5º PASSO: consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes ou ovos. Retirar gordura aparente das carnes e a pele antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

PASSO: consuma no máximo 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7º PASSO: evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, sobremesa doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os no máximo 2 vezes por semana.

8º PASSO: diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º PASSO: beba pelo menos 2 litros (de 6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos de refeições.

10º PASSO: pratique pelo menos 30 minutos de atividades físicas todos os dias e evite bebidas alcoólicas e o fumo.

- **Como substituir o sal na hora de cozinhar**

Tempero anti-inflamatório

Ingredientes: 1 cabeça de alho, 1 cebola, 1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo: Bata tudo formando uma pasta. O alho é um potente anti-inflamatório, hipotensor, vasodilatador e sudorífero. A cebola também melhora a circulação sanguínea, além de potencializar os sabores dos alimentos. Já o gengibre também é anti-inflamatório, antioxidante, previne câncer de colo-retal e ainda auxilia na perda de peso.

Tempero para imunidade

Ingredientes: 1 pitada ou pedaço de pimenta da sua preferência, 1 limão, 1 maço de salsinha e 1 maço de hortelã

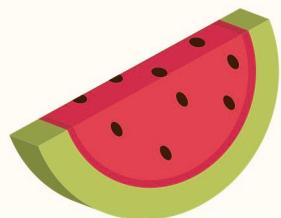
Modo de preparo: Bata tudo em um processador. A pimenta ajuda na redução do colesterol, potencializa o sistema imunológico, ajuda na eliminação de bactérias do organismo, e melhorar a circulação sanguínea. Já o limão aumenta as defesas do organismo, ajuda na digestão e regula a absorção de açúcar pelo corpo, e ainda agrega no sabor. A hortelã é estimulante, antioxidante e expectorante, além de deixar a comida perfumada. E a salsinha também promove efeitos antioxidantes e anti-inflamatório. Esse tempero fica ótimo com legumes, assados, sopas, massas, carnes e frangos.

Sal de ervas

Ingredientes: 1 colher (chá) de manjericão, 1 colher (chá) de orégano, 1 colher (chá) de raspas de limão

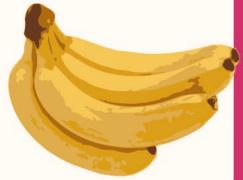
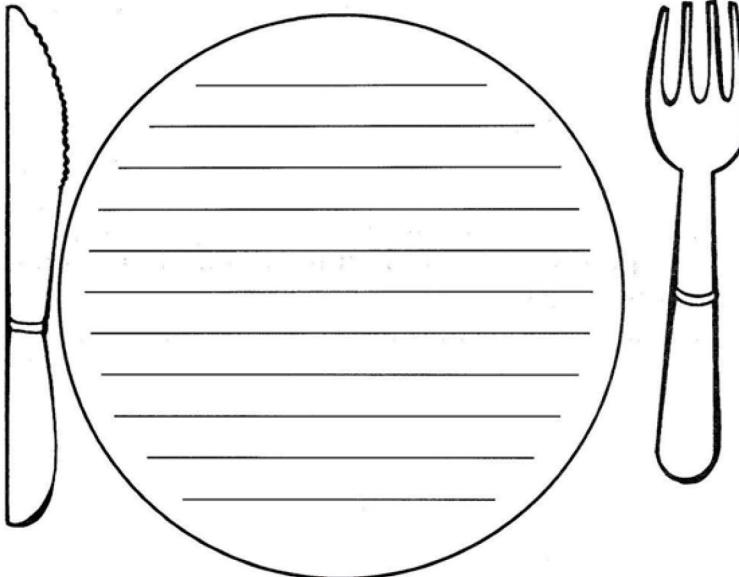
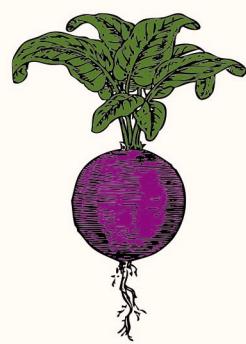
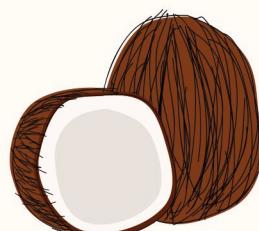
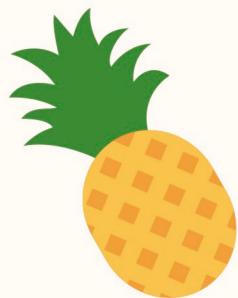
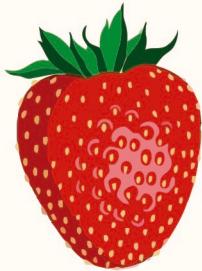
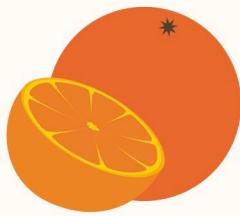
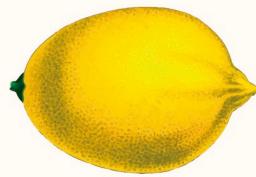
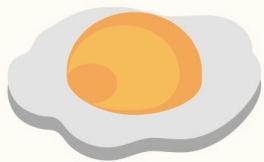
Modo de preparo: Bata tudo em um processador. A mistura pode substituir o sal e temperar qualquer alimento.





1 Leia o nome dos alimentos e escreva dentro do prato o que você mais gosta de comer no almoço.

ARROZ	SALADA DE ALFACE	BIFE DE BOI	PICADINHO DE CARNE
FEIJÃO	CHUCHU	MACARRÃO	BATATA FRITA
BIFE DE PORCO	ANGU	ABÓBORA	BATATA COZIDA
FRANGO	FEIJOADA	COUVE	REPOLHO



Alimentos de antigamente	Alimentos de hoje
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

A EVOLUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO: LIÇÕES QUE O PASSADO PODE ENSINAR PARA O FUTURO

- **Panela de Barro**

"No meu tempo era muito melhor e nada disso acontecia". Quantas vezes não escutamos comentários assim sobre a sociedade atual? Entretanto a conversa nunca parece acontecer quando o assunto é alimentação. As facilidades da vida moderna com alimentos industrializados e prontos para consumir parecem apagar a saudade do passado, que surge quando o tema é segurança, relacionamento ou educação.

No passado a alimentação das pessoas era bastante simples. Os carboidratos utilizados eram basicamente complexos, ou seja, provenham de alimentos com alto teor de fibra e baixo índice glicêmico. A maioria das preparações eram assadas e preservavam a qualidade nutricional, o que proporcionava uma digestão bem lenta. Tudo isso evitava o acúmulo de energia e gordura, mantendo por mais tempo a saciedade. O açúcar consumido era o mascavo, pois o refinado tinha alto custo e era reservado para as visitas. Os vegetais eram sempre fresquinhos e sem agrotóxicos. As carnes e aves eram criadas nas próprias fazendas, sítios, aguardando o tempo de crescimento e maturação normal do animal, sem a exposição de estresse como hoje é realizado. Os temperos utilizados à base de ervas sempre frescas. Frutas colhidas no pé, eram consumidas diariamente.

Também não podemos deixar de falar que as pessoas eram bastante ativas. Levantavam muito cedo, andavam muito a pé e faziam muita força, pois o trabalho era basicamente braçal. As mulheres, por exemplo, lavavam roupas nos rios e as torciam na mão, sem a ajuda de "máquina de lavar". Passavam roupa em ferro à brasa e cozinhavam em fogão à lenha. E por ter um dia bastante exaustivo e sem a luminosidade dos aparelhos eletrônicos como são utilizados hoje, dormiam muito cedo e assim mantinham a rotina metabólica do seu organismo.

- **Hambúrguer e fritas.**

Atualmente, a nossa alimentação foi gradativamente substituída por produtos alimentícios ultraprocessados de preparo instantâneo, tais como steaks, hambúrgueres, salsichas, massas de preparo ultrarrápido com temperos artificiais, sucos de caixa e em pó com alto nível de corantes e conservantes, refrigerantes. O açúcar refinado, hoje de fácil acesso, é muito consumido tanto nas preparações de adição (suicos, café, chás) como nas sobremesas, que hoje são consumidas no lugar das frutas. Esse fato resulta numa alimentação com excesso calórico, alta ingestão de açúcar simples e gorduras modificadas.

Estudos revelam que principalmente nos últimos 50 anos foram observadas alterações na qualidade e quantidade da dieta dos brasileiros associadas às mudanças no estilo de vida da população como sedentarismo e alto nível de estresse. Diversos fatores tentam explicar essa modificação do padrão alimentar, tais como migração da população rural para a cidade, inserção da mulher no mercado de trabalho e a pressa cotidiana que aumenta o consumo de industrializados e induz a refeições rápidas, chamadas de fast food. Essa alteração do padrão alimentar brasileiro leva a um aumento de casos de obesidade e doenças cardiovasculares, mostrando que devemos resgatar hábitos alimentares do passado ou até mesmo tentar adequar as nossas rotinas e utilizar a menor quantidade de alimentos industrializados.

Dê preferência a alimentos frescos e preparados em casa. Toda vez que puder, lembre-se do exemplo que seus avós podem dar para uma alimentação mais saudável!

- **VAMOS EXERCITAR O CORPO E A MENTE!**



É importante lembrar que cuidar da saúde não significa apenas ir ao médico e tomar remédio. Exercitar o corpo e a mente é muito importante para a saúde. Adotar estilos de vida saudáveis como práticas corporais promovem a autonomia e independência funcional da população idosa.

- **Dentre os benefícios das atividades físicas/práticas corporais estão:**

- Melhora do funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência;
- Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares;
- Melhora do controle da pressão arterial;
- Manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis;
- Melhora a postura e o equilíbrio;
- Melhor controle do peso corporal;
- Melhor utilização da glicose;
- Melhora a função intestinal;
- Melhora dores;
- Melhora a resposta imunológica;
- Melhora a qualidade do sono;
- Ampliação do contato social;
- Diminuição da ansiedade, do estresse, melhora do estado de humor e da autoestima.



Um corpo descansado e disposto favorece a aquisição de novas habilidades e uma melhor atuação do raciocínio e da memória. A seguir, temos um breve roteiro de alongamentos para serem feitos diariamente nessa semana, respeitando seus limites!

Alongamento Matinal

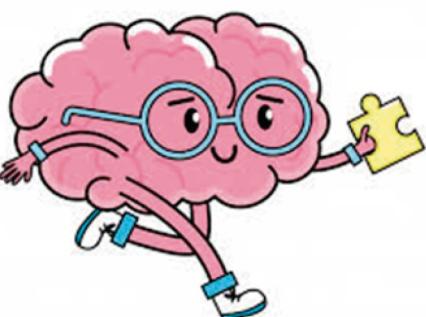


• GINÁSTICA DO CÉREBRO

Você sabia que a capacidade de memorizar, raciocinar e prestar atenção tem a ver com o funcionamento do cérebro?

Mantê-lo saudável garante que poderemos tomar banho sozinhos, cozinhar, cuidar do nosso próprio dinheiro do nosso próprio dinheiro, falar ao telefone e exercer várias outras atividades fundamentais para nossa independência.

Conforme a idade avança, nosso corpo e mente sofrem algumas alterações e precisam de cuidados. Por esse motivo, exercitar o raciocínio garante que o cérebro funcione bem por bastante tempo.





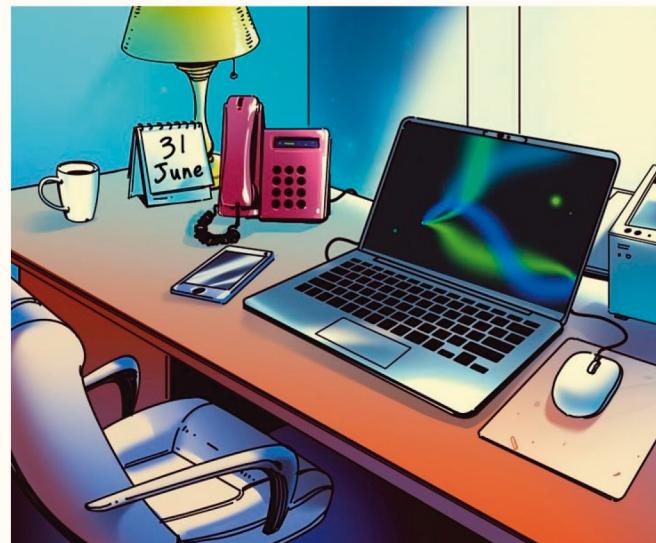
EXERCÍCIOS PARA MEMÓRIA

• RACIOCÍNIO LÓGICO

LETRA PERDIDA - Você consegue identificar a letra que está faltando?

STQ...SSD

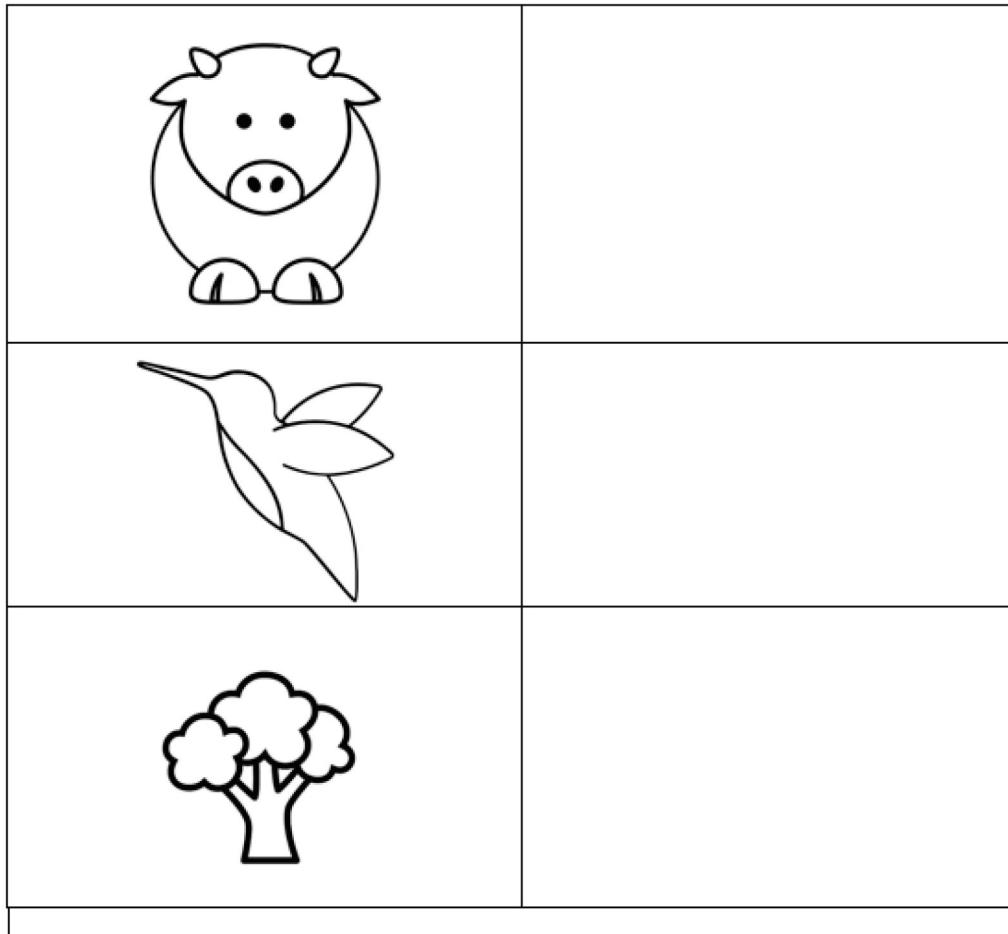
Que erros você vê nessa imagem?



Como podemos encontrar rios SEM ÁGUA, cidades SEM EDIFÍCIOS, e florestas SEM ÁRVORES?

Pela manhã, marido e mulher brigaram e pararam de se falar. Durante o dia, a mulher preparou o almoço como se nada tivesse acontecido e deixou 4 bilhetes para o marido: na geladeira, no micro-ondas, na lavadora e no forno. Depois, entregou a ele um outro bilhete, que dizia: "Se quiser comer, o almoço está na cozinha. Mas apenas um bilhete diz a verdade. Se não adivinhar, ficará com fome". Os outros bilhetes diziam o seguinte: na geladeira: "O almoço está no forno ou na lavadora de roupas"; na lavadora: "O almoço está na geladeira ou no micro-ondas"; no micro-ondas: "O almoço não está aqui"; no forno: "O almoço está aqui". Onde a esposa escondeu o almoço?

- Visando exercitar a coordenação motora, raciocínio e desafiando comodidades, reproduza as figuras abaixo com sua mão não dominante:



- **ESTRATÉGIAS PARA A MEMÓRIA:**

- No cotidiano, realizamos tarefas simples e muito repetitivas, o que pode deixar nosso cérebro "preguiçoso" e prejudicar a nossa memória ao longo dos anos.
- Para combater esse problema, é importante criar conexões entre as diferentes áreas e células cerebrais. Para tanto, devemos manter a nossa mente sempre ativa, numa espécie de "ginástica para os neurônios". Como fazer isso?
- Devemos manter o hábito de leitura. Livros, revistas e afins estimulam a criatividade, melhoram a interpretação de texto e incitam o senso crítico.
- Quando possível, faça algo novo. Escovar os dentes com a mão não dominante, experimentar um novo prato, andar por um caminho diferente e trocar o relógio do pulso que costuma usar inserem informações diferentes no cérebro e o ativam, uma vez que ele é forçado a se reorganizar para processar cada uma das novas referências.

- **ESTRATÉGIAS PARA A MEMÓRIA:**

- Memorize informações que são importantes na sua rotina. Decore nomes de ruas do seu bairro, números de telefone que costuma ligar com frequência, a placa do seu carro e ouça notícias durante a manhã para relembrá-las antes de dormir. No final das contas, o melhor exercício para memória é aquele que a desafia.
- Escreva manualmente e faça cálculos de cabeça. O uso da tecnologia traz vários benefícios, mas realizar essas atividades de maneira mecânica força o cérebro a trabalhar mais e melhora o raciocínio ao longo do tempo.
- A qualidade do sono, a alimentação balanceada e o exercício físico também são super importantes no fortalecimento das nossas conexões neurais e esses hábitos reparadores trazem qualidade de vida aos nossos corpos e mentes. Cuide do seu sono e das suas refeições com carinho!!

- **O QUE APRENDI SOBRE ESSE TEMA?**

Escreva tudo aquilo que você gostou nesse tema, suas atividades preferidas, coisas novas que aprendeu e se vai levar alguma das nossas dicas adiante.
Espaço livre para sugestões e opiniões:

Quantas estrelas você daria para a execução desse TEMA da cartilha?





TEMA 04

Cultivando boas memórias

As coisas mais bonitas da vida
não são coisas.

São pessoas e lugares...

São sorrisos e gargalhadas...

São momentos e sentimentos...

São as boas memórias que a
gente guarda e aquelas que
deixamos nos outros.



A felicidade é um desejo comum a todos os seres humanos, sendo, na maioria das vezes, vista como uma coisa a ser alcançada e não como algo que já possuímos. Isso pode nos tornar incapazes de aproveitar a vida como um todo, pois ficamos presos às coisas que não temos e deixamos aquelas que importam para trás. A vida vai passando e o que permanecem são as memórias que levamos e que vamos deixar marcadas na vida daqueles com quem convivemos, por isso é tão importante valorizar cada momento vivido.

Relembrar as boas vivências que já passamos é, então, um exercício muito bom, capaz de trazer a alegria e vibração de momentos que marcaram e fazem parte de nossa história. Desse modo, devemos preservar os bons momentos vividos e também buscar construir novas histórias a cada dia, não mais pensando no depois e na felicidade vindoura, mas sim reconhecendo que a vida e todas as coisas boas que devemos ser gratos estão aqui e agora, tendo a tranquilidade de saber que não seremos nunca esquecidos, pois sempre permaneceremos na memória daqueles que nos amam, assim como guardamos as histórias daqueles vieram antes de nós.



SE AGARRE AS BOAS MEMÓRIAS E NÃO DEIXE A FELICIDADE ESCAPAR!!

MEMÓRIA DE LONGO PRAZO?

Como já vimos a memória de longo prazo é tudo que foi armazenado das experiências e informações que recebemos, que devem ser reforçadas ao longo dos tempos para que elas não se apaguem. Claro que não conseguimos lembrar muitas coisas, principalmente aquelas que ocorreram há muito tempo, mas é de grande importância que trabalhemos nossa Memória de longo prazo, pois estas são relatos da nossa vida, vivências e momentos marcantes que guardamos e queremos relembrar por muitos anos, nos trazendo os bons sentimentos que experimentamos naquele tempo.

• CONTE-NOS, QUAL A SUA MEMÓRIA MAIS ANTIGA?

Existe uma relação muito forte entre as emoções e as nossas memórias de longo prazo. Como exemplo, o nascimento do primeiro filho ou o que estava fazendo quando Ayrton Senna morreu ou ainda quando ocorreu a queda do avião em que estava Ulysses Guimarães em 1992. Além dessas memórias biográficas, guardamos de modo automático como fazer certas coisas, informações estas que reforçamos com a prática e condicionamento de hábitos, como o ato de dirigir, de trocar uma fralda, de escovar os dentes, entre outras.

Diante dessas informações, compreendemos quão importante são os exercícios para a memória, pois sabemos que todas elas necessitam serem relembradas e reforçadas para estarem “vivas” por mais tempo em nosso cérebro, e podermos sentir o gosto bom de termos vivenciados tais experiências, que compõe quem somos. Essa preservação de memórias é muito importante, e inclusive, no quesito de saúde e expectativa de vida das pessoas idosas, há uma pesquisa na Itália, que trata, justamente dessa relação entre um envelhecimento saudável e um envelhecimento feliz.

Mais vida aos anos vividos!

- **Relatos: “A história que a vida conta”**

Esta atividade tem o intuito de estimular sua memória de longo prazo. Escreva abaixo, um pouco sobre esses temas, estamos ansiosos para conhecer um pouco mais sobre vocês.

01 – Descreva brevemente uma memória boa que você tem sobre a sua infância:

02 – Você se lembra de alguma professora ou professor que marcou jornada escolar ou acadêmica? Ou pode nos contar algum acontecimento relacionado à escola, como jogos, brincadeiras e até peripécias que aprontou.

03 – Durante a sua juventude, você chegou a ir à muitos bailes e quermesses? Em caso afirmativo, escreva um pouco sobre como eles eram e o que você observa de diferente nas festas dos jovens atuais.

04 - Como foi sua vivência com a faculdade ou com sua profissão? Conte-nos sua jornada, com o quê trabalhou, e do que sente falta dessa época?

05 - Agora sobre sua família. Se for ou já tiver sido casado, conte como se conheceram, como foi a festa de casamento, e histórias que compartilharam. Pode ser também sobre o nascimento dos filhos, netos, afilhados, sobrinhos...

• Nossas histórias.

Durante a semana ligue ou converse com alguém, pode ser um membro da família, algum amigo ou aquela amizade de longa data e que você não conversa há alguns anos. Recorde e conte uma história feliz que se lembre sobre vocês e peça que a pessoa faça o mesmo.

Esse exercício objetiva que você se recorde de momentos felizes com essa pessoa, além de ouvir algumas histórias que talvez não foram tão marcantes na sua memória, mas que marcaram esse amigo ou familiar. Além de ser uma atividade que estimula sua memória, também é um exercício que pode ser muito benéfico para suas relações sociais. E esse exercício você pode levar para a vida, sendo que sempre que se lembrar de alguém especial, ligue para ela e diga o quanto ela é importante na sua vida, contando algumas histórias que te marcaram para sempre.

Depois nos conte como foi essa experiência!

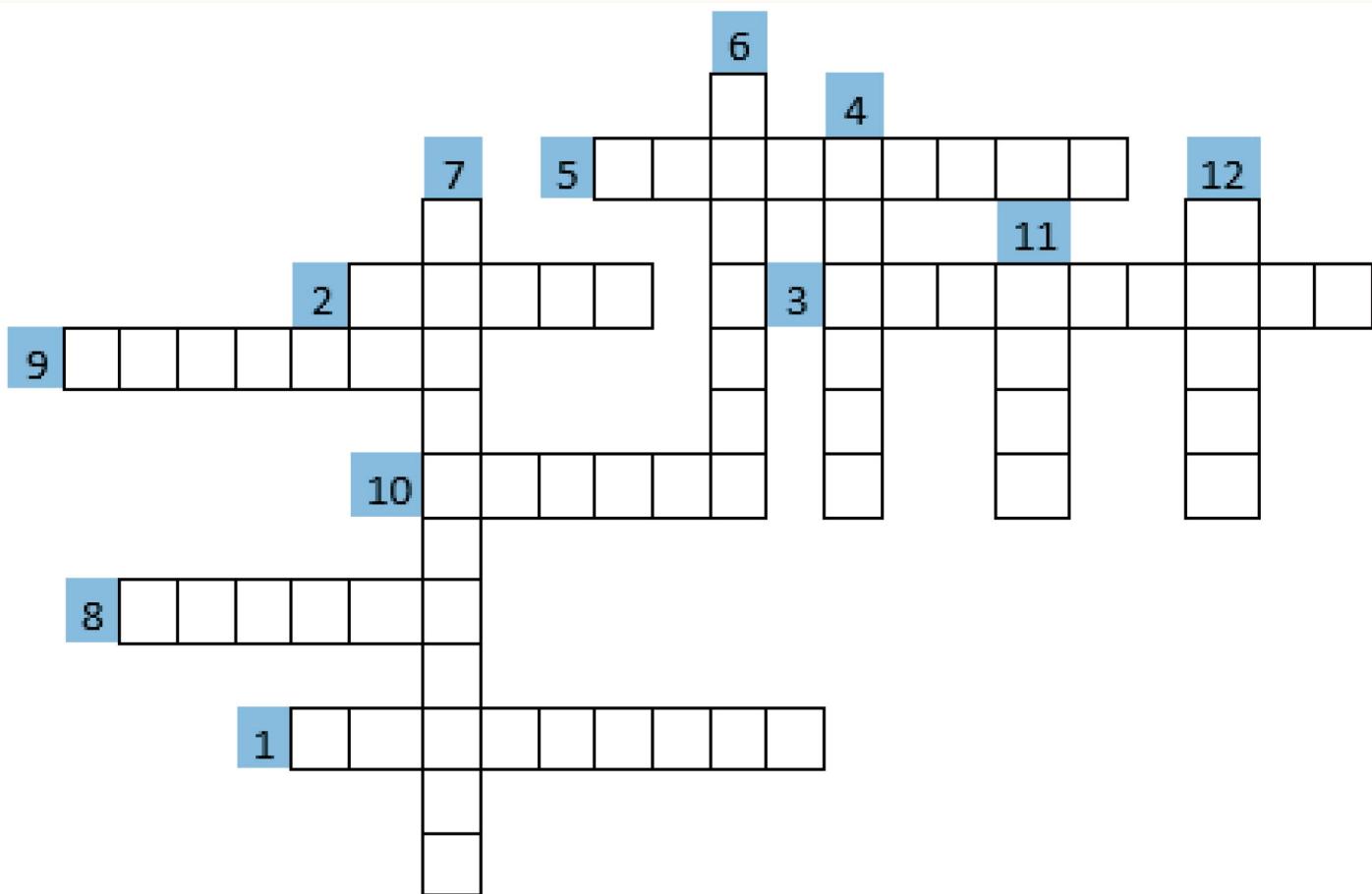




EXERCÍCIOS PARA MEMÓRIA

• PALAVRAS CRUZADAS:

Essa atividade faz muito bem ao cérebro, aproveite! Eles chamam este exercício de ginástica cerebral, que consiste na ideia de quanto mais informações o cérebro recebe, mais sedento de novos dados ele fica. Segundo um estudo as palavras cruzadas podem rejuvenescer o cérebro em até 14 anos!!! Nossa tema de hoje é: **NOSTALGIA**.



• DICAS PARA A CRUZADINHA

1: Estilo musical muito famoso, com grandes nomes da música nacional brasileira, como Chitãozinho e Xororó, Tonico e Tinoco, Milionário e José Rico, Crystian e Ralf, entre muitos outros.

2: Carro muito famoso nos anos 70, chegou a representar mais da metade da frota rodoviária brasileira.

3: Precursor das lâmpadas, utilizado para iluminação das casas antes da chegada da luz elétrica, movida a querosene.

4: Carrinho muito utilizado nas disputas ladeira abaixo.

5: Apresentador muito famoso entre as décadas de 50 e 80 nos programas de audiência, sempre auxiliado pelas “chacretes”

6: Aprendemos na escola e precisamos decorá-la, ligada à matemática e às contas de multiplicação (2×2 , 2×3 , 2×4 , 2×5 ...)

7: Acessório de roupa com a mesma função do cinto, é um espécie de alça que se liga às calças e sobre até os ombros.

8: Presidente do Brasil durante 15 anos seguidos, de 1930-1945, passando por uma época democrática e uma época de ditadura, depois do fim do “Estado Novo” em 1945, retomou o poder em 1951 e foi presidente até 1954, quando se suicidou. Ficou conhecido como “pai dos pobres”

9: Banda inglesa de sucesso mundial, muitos hits como “Let it be”, “Hey Jude”, “Twist and Shout”, seu vocalista se chamava John Lennon e foi assassinado em 1980.

10: Lugar onde as crianças vão para aprender sobre diversas áreas da vida, cheia de disciplinas como: História, Matemática, Geografia...

11: Jogador do Santos e da Seleção Brasileira que ajudou o Brasil a conquistar três Copas do Mundo, em 1958, 1962 e 1970.

12: Objeto circular, geralmente preto, usado para ouvir música, substituído pelo CD.

EXERCÍCIOS

- **“Quem é essa figura?”**

Escreva o nome do máximo de pessoas e personagens históricos que você se lembrar:

a) _____

DICA: cantor brasileiro, músicas como “Esse cara sou eu”, “Como é grande o meu amor por você”.



b) _____

DICA: apresentadora, cantora, humorista brasileira, conhecida como a rainha da televisão brasileira.



c) _____

DICA: atriz brasileira muito famosa, inclusive indicada ao Oscar, grande dama do cinema nacional.



d) _____

DICA: um apresentador de programas de auditório de grande sucesso das décadas de 1950 a 1980.



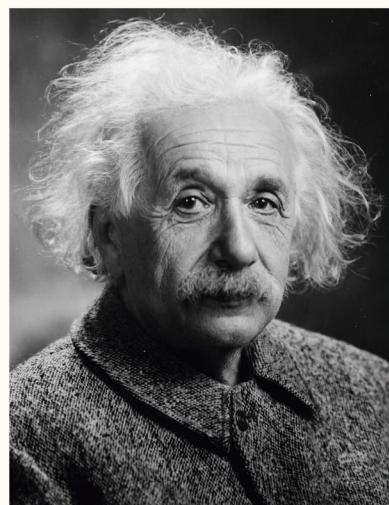
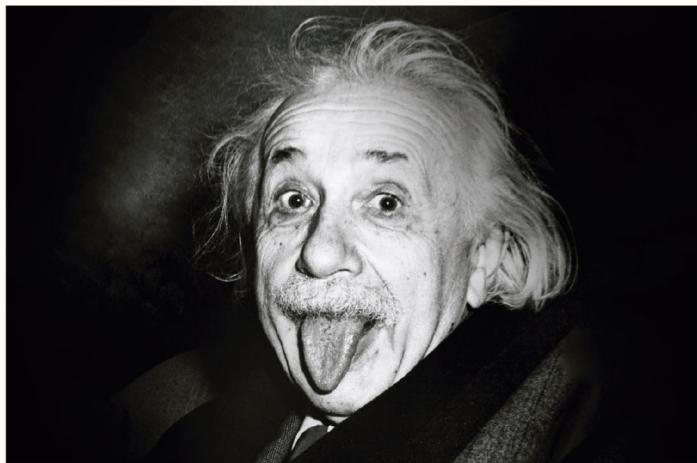
e) _____

DICA: estrela de cinema de Hollywood.



f) _____

DICA: gênio, físico teórico alemão que desenvolveu a teoria da relatividade.



Escreva uma palavra que você relaciona com as palavras abaixo.

-EXEMPLO: MÚSICA → DANÇA

-BALÃO: _____

-DADO: _____

-BOLA: _____

-ÂNCORA: _____

-PINCEL: _____

-LÂMPADA: _____

-CORAÇÃO: _____

-CHAVE: _____

-LÁPIS: _____

-CONCHA: _____

-CASA: _____

OBS: memórias associativas são muito fortes e podem ser muito úteis para te ajudar a lembrar das coisas. Geralmente nosso cérebro faz isso de modo natural e uma única palavra pode fazer diversas associações. Você pode associar CALOR, por exemplo, à praia, sorvete, piscina, fogo, fogão e até pensar em coisas antagônicas como "frio". E isso pode ser muito útil para te ajudar a lembrar das coisas, associar pessoas e lugares à certos detalhes são capazes de eternizá-los na memória.

• “Me ensina?”

Sabemos que com o tempo a gente guarda muitas lições de vida e aprendemos muito com nossas vivências, erros, acertos e com nossa jornada, gostaríamos que você compartilhasse um pouquinho de sua sabedoria com a gente.

1) Que dica você daria para a juventude de hoje?

2) Este é um espaço para você ensinar algo que sabe fazer bem ou fez durante a vida toda. Pode ser uma receita culinária, como trocar pneu de carro, como fazer crochê, como cuidar das plantas, como dançar, enfim. A escolha é sua! Adoraríamos aprender algo novo com vocês.

• ESTRATÉGIAS PARA A MEMÓRIA

Aqui deixamos algumas dicas a vocês:

• Música em nosso dia a dia.

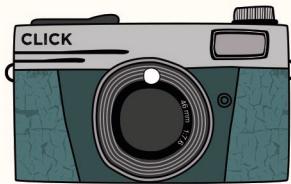
Você sabia que ouvir músicas libera endorfina, o neuro-hormônio responsável pelas sensações de felicidade e prazer do nosso corpo? É verdade! Ouvir músicas no dia a dia é um hábito muito saudável que colabora demais com o nosso bem-estar. Músicas antigas ajudam a recordar tempos passados e novas músicas ajudam a exercitar o nosso cérebro para reconhecer novas melodias e letras.

• "Livro da vida"

Você já teve um diário de memórias? É uma boa prática para se ter, além de ativar a memória e ser ótimo para o estímulo da criatividade. Escrever sobre a sua vida permite uma visão mais ampliada das coisas que estão acontecendo, ajudando a colocar tudo sob perspectiva, melhorando o seu dia a dia. Além disso, é uma ótima maneira de registrar suas melhores histórias e expressar seus sentimentos.

• “Conversando com o passado”

O sentimento de nostalgia é sempre bom, aquela sensação de saudade de uma época em que você aproveitou muito, mas que já ficou para trás e restam a alegria que sentimos ao recordar. A vida é cheia de fases e é natural que as coisas passem, por isso temos que agradecer nossa memória por sempre haver a possibilidade de visitarmos o passado. Um hábito que ajuda muito a memória nessa viagem no tempo são as fotos, elas são umas das poucas coisas capazes de eternizar os momentos. Crie esse hábito de reviver diferentes épocas da sua vida e da vida dos seus familiares, combine com as pessoas ao seu redor de fazer uma “noite das fotos”.



• O QUE APRENDI SOBRE ESSE TEMA?

Escreva tudo aquilo que você gostou nesse tema, suas atividades preferidas, coisas novas que aprendeu e se vai levar alguma das nossas dicas adiante.

Espaço livre para sugestões e opiniões:

Quantas estrelas você daria para a execução desse TEMA da cartilha?





Memória é onde se guardam as coisas do passado. Há dois tipos de memória: memórias sem vida própria e memórias com vida própria. As memórias sem vida própria são inertes. Não têm vontade. Sua existência é semelhante à das ferramentas guardadas numa caixa. Não se mexem. Ficam imóveis nos seus lugares à espera. À espera de que? À espera de que as chamemos. Ao chegar a um hotel a recepcionista nos entrega uma ficha para ser preenchida. Lá estão os espaços em branco onde deverei escrever meu nome, endereço, número da carteira de identidade, do CPF, número do telefone, e-mail. Abro a minha caixa de memórias sem vida própria e encontro as informações pedidas. Se desejo ir do meu apartamento à casa de um amigo eu pergunto: que ruas tomar para chegar lá?

Abro a caixa de ferramentas e lá encontro um mapa do itinerário que devo seguir. É da caixa das memórias sem vida própria que se valem os alunos para responder às questões propostas pelo professor numa prova. Se a memória não estiver lá ele receberá uma nota má... São essas as memórias que os neurologistas testam para ver se uma pessoa está sofrendo do mal de Alzheimer. O médico, como quem não quer nada, vai discretamente fazendo perguntas sobre a cidade onde se nasceu, o nome dos pais, onde moram os filhos. Se a pessoa não souber responder é porque sua caixa de memórias está vazia. Essas memórias são muito importantes. Sem elas não poderíamos nos virar na vida. Estaríamos sempre perdidos. As memórias com vida própria, ao contrário, não ficam quietas dentro de uma caixa.

São como pássaros em vôo. Vão para onde querem. E podemos chamá-las que elas não vêm. Só vêm quando querem. Moram em nós mas não nos pertencem. O seu aparecimento é sempre uma surpresa. É que nem suspeitávamos que estivessem vivas! A gente vai calmamente andando pela rua e, de repente, um cheiro de pão. E nos lembramos da mãe assando pães na cozinha... Viajando, olhando a paisagem com pensamento perdido, vemos um rio. E a alma começa a recitar "O Tejo é mais belo que o rio da minha aldeia. Mas o Tejo não é mais belo que o rio da minha aldeia. Porque o Tejo não é o rio da minha aldeia." E nos lembramos então do riachinho em que brincávamos quando crianças. Uma leitora enviou-me um e-mail em inglês. Desculpou-se. É egípcia. Vive no Brasil, entende bem o português mas tem dificuldades em se expressar. Disse-me que gostava das coisas que escrevo. Escreveu-me para dizer que uma palavra, uma única palavra que eu havia escrito a apunhalara.

Numa crônica que eu escrevera para minhas netas, contando como era a vida na roça, disse que não havia eletricidade. Portanto não havia geladeiras. As comidas eram guardadas num armário de tela chamado "guarda-comida". Essa foi a palavra que a apunhalou. Como é que uma palavra tão banal pode apunhalar? Não foi a palavra. Foi a lembrança. Ela já havia se esquecido de que essa palavra existia. Aí, quando ela a leu, um passado longínquo retornou. Ela se viu menina na cozinha de sua casa no Cairo. Lá havia um guarda-comida...

"Alma" é o nome do lugar onde se encontram esses pedaços perdidos de nós mesmos. São partes do nosso corpo como as pernas, os braços, o coração. Circulam em nosso sangue, estão misturadas com os nossos músculos. Quando elas aparecem o corpo se comove, ri, chora... Para que servem elas? Para nada. Não são ferramentas. Não podem ser usadas. São inúteis. Elas aparecem por causa da saudade. A alma é movida à saudade.

A alma não tem o menor interesse no futuro. A saudade é uma coisa que fica andando pelo tempo passado à procura dos pedaços de nós mesmos que se perderam. Minha amiga querida Maria Antônia de Oliveira escreveu: "A vida se retrata no tempo formando um vitral, de desenho sempre incompleto, de cores variadas, brilhantes, quando passa o sol. Pedradas ao acaso acontece de partir pedaços ficando buracos, irreversíveis. Os cacos se perdem por aí. Às vezes eu encontro cacos de vida que foram meus, que foram vivos. Examino-os atentamente tentando lembrar de que resto faziam parte. Já achei caco pequeno e amarelinho que ressuscitou de mentira, um velho amigo. Achei outro pontudo e azul, que trouxe em nuvens um beijo antigo.

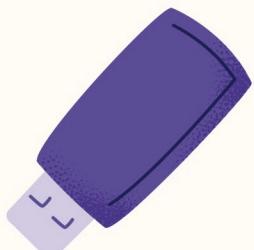
Houve um caco vermelho que muito me fez chorar, sem que eu lembresse de onde me pertencera." (Ceriguela, p.14) É com esses cacos de memória, pedaços de nós mesmos, que se escrevem romances, estórias infantis, poesia, lendas, mitos religiosos, utopias. Nietzsche dizia que só amava os livros escritos com essas memórias, escritos com sangue. E Guimarães Rosa dizia a seus leitores que, para se ser escritor é preciso conhecer a alquimia do sangue do coração humano. Ler um livro escrito com sangue é participar de um ritual antropofágico. É uma celebração eucarística. Quando eu contava uma estória para minha filha pequena ela me perguntava: "Papai, essa estória aconteceu mesmo?" Traduzindo em linguagem de adulto: essas memórias são memórias de coisas que aconteceram ou são invenções? Eu ficava quieto, sem saber o que dizer. A explicação seria: "Não aconteceu nunca para que aconteça sempre..."

O corpo se alimenta do que não existe. Temos saudade do que nunca aconteceu. É muito fácil contar o passado usando as memórias sem vida própria. É só coletar os fatos e organizá-los numa ordem temporal e espacial. É assim que se escreve a "história". Mas é muito difícil contar as memórias com vida própria. Mia Couto, escritor angolano, sabe disso. Eis o que escreveu: "O que Dona Luarmina me solicita são exactas memórias. E isso é o que eu menos quero. Não é que me faltem lembranças.

Estão é espalhadas em toda a minha substância. Meu corpo foi-se tornando um cemitério de tempo, parece um desses bosques sagrados onde enterramos nossos mortos." As coisas se complicam quando é um velho contando estórias da sua infância. A saudade mistura tudo. A saudade não conhece o tempo. Não sabe o que é antes e nem depois. Tudo é presente. "A lembrança pura não tem data. Tem uma estação. Que sol ou que vento fazia nesse dia memorável? O devaneio não conta histórias..." (Bachelard) Aí vem a confusão. O escritor duvida de suas lembranças e pergunta como a Adélia Prado: "Houve esta vida ou inventei?" Se a Adélia dirigisse a mim a sua pergunta acerca das coisas que euuento eu responderia. "Se essa vida não houve, quando a escrevo fica havendo..." "

Rubem Alves

(Disponível em: < <https://tiatiz.wordpress.com/2009/11/06/sobre-as-memorias-rubem-alves/> >).



REFERÊNCIAS

- LENT, Roberto. Cem bilhões de neurônio? Conceitos fundamentais de neurociência. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).
- ALVES, Rubem. Rubem Alves essencial: 300 pílulas de sabedoria. São Paulo: Planeta, 2015.
- IZQUIERDO, Ivan. Questões sobre memória. São Paulo: Unisinos, 2004. (Coleção Aldus – 19).
- IZQUIERDO, Ivan. Memória. 2 ed. ver. e ampl. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- IZQUIERDO et al. Memória: tipos e mecanismos – achados recentes. Revista USP, São Paulo, n. 98, p. 9-16, jun./jul., ago. 2013.
- IZQUIERDO, Ivan. Memórias. Estud. av., São Paulo, v. 3, n. 6, p. 89-112, ago. 1989.
- IZQUIERDO, Iván; BEVILAQUA, Lia R. M.; CAMMAROTA, Martín. A arte de esquecer. Estud. av., São Paulo, v. 20, n. 58, p. 289-296, dez. 2006.
- POSCIA, Andea. et al. Healthy ageing – happy ageing: Health Promotion for Older People in Italy. Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia, Roma, Italy, v. 1, p.34-48, 2017.

GABARITO

- TEMA 01 - SOMOS O QUE LEMBRAMOS

1- Qual(is) o(s) nome(s) dos integrantes estão com óculos?

Rosimeire; Bruna; Beatrice e Luísa. Alguns podem até ter citado o Gustavo, já que estava com os óculos preso na camiseta.

2- Quanto(s) homem(ns) têm na equipe?

01 (Gustavo)

3- Quanto(s) integrante(s) é (são) do Estado de Mato Grosso do Sul?

03 (Luísa, Vittoria e Beatrice)

4- De qual(is) Estado(s) é (são) os outros integrantes?

Isabella e Gustavo do Paraná e Thayna de Minas Gerais. Rosimeire e Bruna não citaram seus Estados, mas ambas são do Estado de São Paulo).

5- Quais os nomes dos integrantes que já participavam do projeto no ano passado?

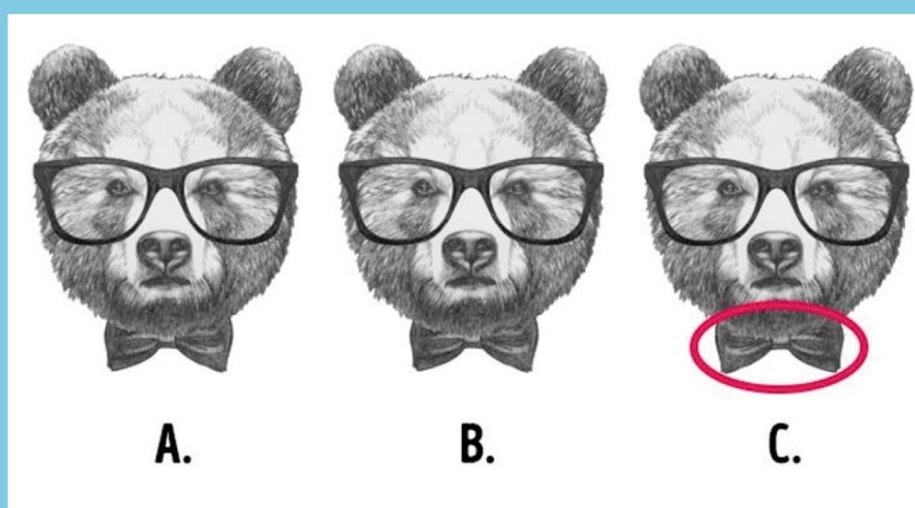
Rosimeire, Isabella, Thayna e Bruna (alguns podem não ter citado ela, porque não há conhecia, mas ela está desde início).

6- Quais os nomes dos integrantes que entraram esse ano no projeto?

Beatrice, Luísa, Vittoria e Gustavo.

- TEMA 2 – Esquecimento ou desatenção?

1- DIFERENÇA NO URSO: a gravata borboleta do urso C é totalmente simétrica.



2- DIFERENÇAS NA IMAGEM: círculos vermelhos.



3- ACHE O PANDA: círculo vermelho



ENIGMAS:

1- O que Sara está fazendo?

Sara está escondida, porque Maria não pode brincar de esconde-esconde sozinha.

2- Por que a pessoa não molhou um fio de cabelo?

Porque era careca.

3- Qual a pergunta que os prisioneiros precisavam fazer?

"A porta que leva à liberdade está do lado do guarda que mente?".

Se o guarda respondesse que sim, os prisioneiros deveriam ir à outra porta.

- se era o mentiroso, a outra porta é que leva à liberdade;
- se era o guarda honesto, a outra porta também é a que os prisioneiros precisam.

Se o guarda responder que não, os presos devem ir à porta que se encontra ao seu lado:

- caso ele tenha mentido, a porta que está ao seu lado é a que leva à liberdade;
- se era o guarda honesto, a porta junto a ele também é a opção correta.

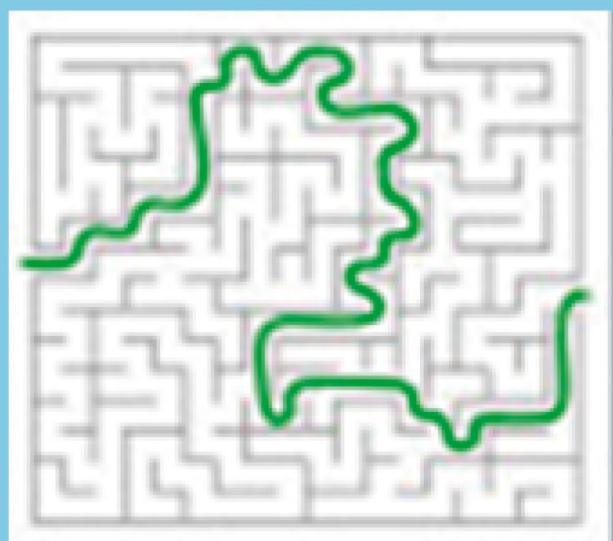
4 - Quem é o assassino?

José

- David conhece o assassino desde a escola, então Ana é inocente (eles se conhecem há apenas 2 meses).
- David também é inocente, pois conhece o assassino desde a escola (certeza que conhece a si mesmo por mais tempo).
- O assassino ficou paraplégico no mês passado, então Fabiano é inocente (ele subiu uma montanha mês passado):



5 - Caminho para o labirinto:



- TEMA 3 – Cuidado do corpo e da mente

1- Você é capaz de dizer que letra está faltando?

Aqui, temos as letras iniciais dos dias da semana: de segunda a domingo. Logo, a letra que falta é "Q".

2- Ache o erro da imagem:



3- Onde podemos ver rios SEM ÁGUA, cidades sem EDIFÍCIOS e florestas SEM ÁRVORES?

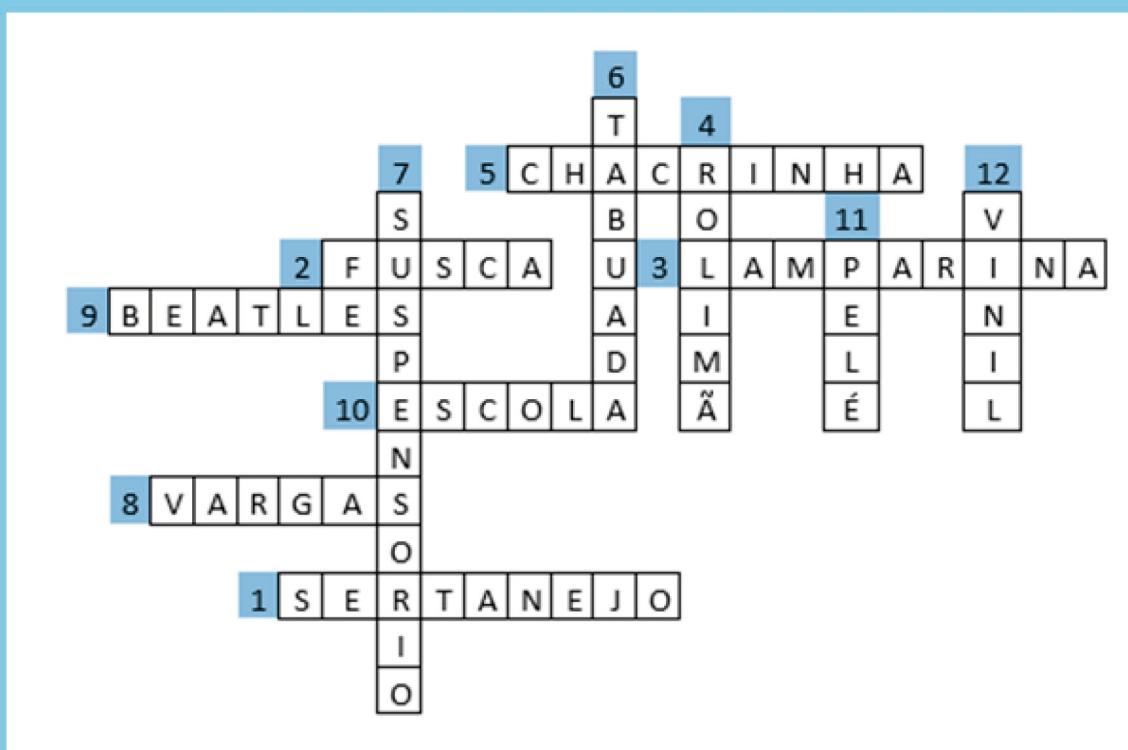
RESPOSTA



4- ONDE ESTAVA O ALMOÇO?

O almoço estava escondido no micro-ondas. Se o almoço estivesse na geladeira, os bilhetes da lavadora e do micro-ondas diriam a verdade. Se o almoço estivesse na lavadora, os bilhetes da geladeira e do micro-ondas é que seriam verídicos. Se o almoço estivesse no forno, os recados deixados no micro-ondas, geladeira e forno diriam a verdade. Então o único bilhete verdadeiro estava na lavadora. Mas por que o marido não abriu todas as portas em busca da comida? Esse já é um assunto totalmente diferente.

• TEMA 4 - Cultivando boas memórias



"Quem é essa figura?"

a) ROBERTO CARLOS



b) HEBE CAMARGO



c) FERNANDA MONTENEGRO



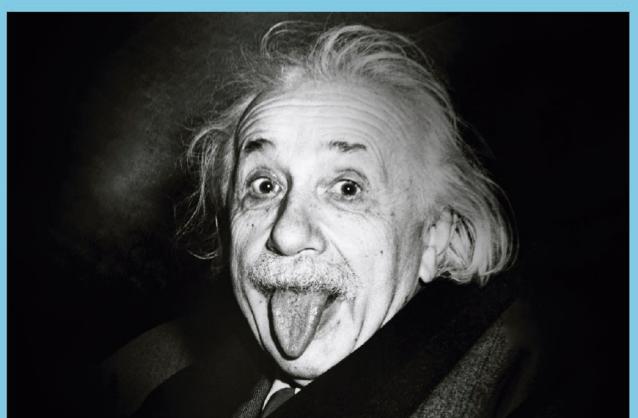
d) CHACRINHA



e) MARILYN MONROE



f) ALBERT EINSTEIN



ATÉ 2021!!!

