





Ginástica para o Cérebro



Copyright© 2017 by Supera Instituto de Educação LTDA.

1ª edição – 2017

DIREÇÃO Supera Instituto de Educação

ORGANIZAÇÃO Solange Rolim Lous Jacob

COLABORAÇÃO Eva Bettine – Gerontóloga, Solange Jacob – Pedagoga
e Thais Bento Lima da Silva – Gerontóloga

GUIA 60+ VIDA ATIVA E SAUDÁVEL

São José dos Campos/SP

Supera – Ginástica para o Cérebro

ISBN: 978-85-94032-00-3

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriação ou armazenamento em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização. A violação dos direitos de autoria (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 181 do Código Penal.

ESTE GUIA 60+ PERTENCE A:





CANAIS OFICIAIS



Facebook - <http://facebook.com/metodosupera>



Instagram - <https://www.instagram.com/metodosupera/>



Youtube - <https://www.youtube.com/metodosupera>

Site - <http://metodosupera.com.br/>



SUMÁRIO

01

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+ 07

Qual o seu estilo
de vida? 12
Somos muitos
16

02

AUTOCUIDADO E OS PROFISSIONAIS DA TERCEIRA IDADE 21

Profissionais da
terceira idade 22
Geriatra.
Como ele atua? 23
Gerontólogo.
Como ele atua? 24
Neurologista.
Como ele atua? 24

03

AUTOESTIMA: APRECIAR O ENVELHECER 27

Como melhorar a
autoestima em
8 passos 29

04

EU COM 60+ O QUE MUDA 33

Paladar e olfato 34
Alimentos para o
cérebro 41
Água é vida 46
Visão 50
Audição 56
Habilidades
cognitivas 59
Músculos e ossos
mais frágeis 64
Exercícios simples
e seguros 66
8 dicas de
organização do
ambiente da casa
70
Pele seca 72
Sono 77
Sexualidade 85

05

MEMÓRIA: ESTIMULE A SUA MEMÓRIA E MANTENHA-SE ATIVO 89

Para continuar a
conversa: o que é
envelhecer? 90
O que é
memória? 92
Duração das
memórias 99
Memória no
processo de
envelhecimento
saudável 105
Estratégias
de memórias
internas 106
Estratégias
de memórias
externas 108
Organização 112

06

MEU CORPO EM MOVIMENTO **117**

Como a atividade física contribui para o cérebro? **120**

07

CASA SEGURA **127**

Sala **129**

Quarto **130**

Banheiro **131**

08

CONSTRUIR UMA RESERVA COGNITIVA HOJE **135**

Reserva cognitiva e a importância do estilo de vida **136**

09

TERCEIRA IDADE PLUGADA E ON-LINE **139**

Conectar pessoas: *chat*, *e-mail* e redes sociais **142**

Navegar pela internet é tão interessante quanto ler um livro **144**

Smartphone **147**

Táblete **150**

Notebook / Desktop **153**

10

MEU TEMPO É AGORA **157**

Qual a importância de se ter preservadas as funções executivas do cérebro? **158**





01

BEM-VINDO À TURMA DOS 60+

Estamos envelhecendo!

Isso é ótimo.

Significa que estamos vivendo!

Com o crescente envelhecimento da população no Brasil, nós, os idosos (turma dos 60+), como atores sociais, contribuímos para o fortalecimento da economia brasileira, para a renda familiar, participamos do mercado de trabalho e de Conselhos Municipais atuando em programas educativos, culturais, de lazer, esportivos e em outras demais atividades relacionadas à terceira idade — e em tantas outras situações.



SOMOS CHAMADOS DE "NOVOS IDOSOS"

, e a nossa expectativa é de viver por, pelo menos, mais um terço do que já vivemos. Nesse sentido, é importante refletirmos que esta faixa etária — culturalmente chamada de velhice — é a etapa mais longa da vida do ser humano. E assim sendo, desejamos trilhá-la de modo alegre, com autonomia, proatividade e protagonismo. Temos urgência de “reinventar nossa própria história”, ou seja, de pensar em “novos projetos de vida”, em novos significados para a nossa existência.

Afinal, envelhecer é preciso e é o que queremos! Portanto, precisamos buscar uma sociedade digna para todas as idades.

Almejamos a preservação de nossas habilidades mentais, sabendo que estas, por sua vez, têm total relação com a manutenção da independência, funcionalidade e autonomia. Devemos nos preocupar com as nossas escolhas, ter iniciativa para pensar e planejar projetos de vida e apresentar disposição para a execução de tarefas rotineiras e discernimento para entender nossos direitos exercendo a cidadania.

Ou seja, somos protagonistas do nosso tempo, de nossas vidas e, para o pleno desfrute dessa condição, dependemos de um bom funcionamento executivo do nosso cérebro preservado e fortalecido.



O público 60+ entra em cena e começa a mostrar suas múltiplas faces e papéis — sendo este um dos grandes motivos para nos sensibilizarmos e valorizarmos, hoje, a pessoa que todos seremos mais cedo ou mais tarde. Escutemos mais atentamente as vozes desses atores sociais que já protagonizaram tantas histórias de vida imersas na vivência do tempo.

Neste Guia 60+, você vai encontrar dicas e orientações para viver bem essa fase tão rica e longa da vida. Afinal, com os recursos e a expectativa de vida que temos hoje, a terceira idade representa um período de mais de 30 anos.

Este Guia 60+ é um presente do SUPERA – Ginástica para o Cérebro, para as pessoas de todas as idades que desejam construir sua reserva cognitiva

e investir em projetos para sua história de vida. É especialmente elaborado para o empoderamento e o acesso às informações do nosso público 60+.

Ao longo da leitura do Guia, você vai encontrar espaços sugestivos para anotações do que você está lendo — uma forma de registrar suas impressões, recordar lembranças passadas, planejar ações futuras que poderão ajudá-lo a organizar seu dia a dia e enriquecer suas experiências.

Este Guia é seu, para ser usado no dia a dia, compartilhando sua leitura e dicas com a família e os amigos.

Então, saibamos que o tempo é agora! O protagonismo do idoso para continuar acontecendo precisa de mais espaço no palco da vida.



Equipe Pedagógica SUPERA



QUAL O SEU ESTILO
DE VIDA?



Qual estilo de vida você adotou para chegar saudável aos 60 anos de idade?

Sim! As escolhas que você fez até aqui têm um impacto considerável sobre seu processo de envelhecimento. Médicos, gerontólogos, geriatras e neurocientistas afirmam que o modo de vida de cada um pode resultar em uma velhice ativa, alegre e saudável ou em problemas de saúde como hipertensão, diabetes e maior incidência de doenças neurodegenerativas.

Sabemos hoje que é importante cuidar dos nossos hábitos alimentares, ter atividades intelectuais e praticar atividades físicas desde a infância. Antigamente, no entanto, não tínhamos acesso tão fácil à informação de como prevenir doenças.

Sim, é verdade que, a partir dos 60 anos, o corpo e a mente passam por mudanças que incluirão, na agenda, visitas a alguns profissionais, como os neurologistas, os geriatras e os gerontólogos. Mas isso não quer dizer que a sua qualidade de vida vai cair.

Os dados disponíveis atualmente indicam que você pode ter uma vida saudável, com qualidade e satisfação pessoal, além de continuar produtivo por mais tempo do que no passado.

Estudos¹ indicam que as nossas seis principais habilidades mentais — significados verbais, fluência verbal, números (habilidade computacional), orientação espacial, raciocínio indutivo e velocidade perceptual — apresentam pequenas perdas ao entrarmos na faixa etária que vai do final dos 60 anos até o final dos 70; embora, somente aos 80 anos, comecemos a registrar um desempenho mais baixo da média dos adultos mais jovens. Essas descobertas sugerem que o treinamento cognitivo pode capacitar adultos mais velhos não só a recuperar a competência perdida, mas, até mesmo, a superar as suas ações anteriores.

A deterioração cognitiva, portanto, muitas vezes, poderá estar relacionada ao **desuso** das suas capacidades cerebrais. Assim como atletas podem contar com reservas físicas à medida que envelhecem, idosos que recorrem ao treinamento cognitivo desde cedo e se mantêm socialmente ativos parecem poder utilizar suas reservas mentais mais adiante. A dica, então, é: use mais e melhor o seu cérebro!

1 - Estudo Longitudinal da Inteligência Adulta de Seattle conduzido por K. Warner Schaie, 2006

Adultos mais velhos podem possuir repertórios de estratégias mais extensos e variados para aplicar em diferentes situações do dia a dia do que adultos mais jovens, e é mais provável que escolham uma estratégia mais eficaz do que estes.

Um estilo de vida que se propõe a buscar ocupações, a estar satisfeito com suas realizações, a ser flexível mentalmente, a se dedicar constantemente a programas de exercícios cerebrais que promovam atividades cognitivas estimulantes de

maneira contínua, a realizar exercícios físicos e a manter uma rede de relacionamentos sociais saudáveis pode impactar a capacidade de conservar ou expandir essa reserva mental.

Ao final da leitura, você vai estar ciente de como exercitar seus neurônios para manter a mente ativa. Vai saber também dos cuidados que deve ter para manter a autoestima em alta e para se sentir saudável.



ANIME-SE!
SEMPRE É TEMPO
DE MELHORAR!



EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

Minha casa

Casa dos filhos

Casa dos netos

Outro local

Cidade:

Bairro:



HOJE É ?

Dia da semana

Dia do mês

Mês

Ano

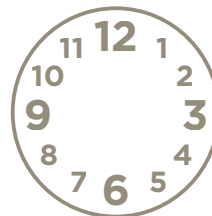
EM QUE PERÍODO DO DIA?

Manhã

Tarde

Noite

A HORA APROXIMADA



TEM FERIADO ESTE MÊS?

Sim

Não

Qual?

Quando?

SOMOS MUITOS

Quando pensamos em terceira idade, um estereótipo logo nos vem à mente: um senhor com cabelos brancos, sentado em uma cadeira de balanço, ou uma senhora com uma bengala e um semblante repleto de quietude. Mas a terceira idade, que começa quando os homens ou mulheres atingem os 60 anos, tem hoje inúmeros recursos que mudam esse conceito, estabelecendo que uma etapa de vida interessante também começa aos 60 anos.

Os *baby boomers* — a geração de nascidos entre 1945 a 1960, que pode estar representada por você — estão longe de serem os aposentados em cadeiras de balanço, assistindo a novelas na TV. Ao contrário, eles não encaram o final do ciclo de trabalho como o fim da vida útil, mas sim como uma



nova oportunidade de realizar sonhos e adquirir novas experiências. E, de preferência, com tempo e dinheiro.

Ou seja, é chegada a hora de conquistar aquela casa na praia, aquele sossego no final da tarde ou de viajar pelo mundo. Na verdade, não são abandono e solidão as palavras que regem a vida dos novos idosos, e sim liberdade e autonomia. Aproximadamente, 65% das mulheres nessa faixa etária vivem sozinhas (no caso dos homens, o índice é 31%), e 71% dos idosos têm independência financeira. No passado, a idade tinha uma conotação de perda e, mais ainda, de declínio. Agora, essa fase abre caminhos e traz novas possibilidades.

VOCE SABIA QUE...

Estima-se que, em 2040, a população mundial com mais de 65 anos será de 1,3 bilhão?

Em muitas partes do mundo a faixa etária que mais cresce é a de pessoas com mais de 80 anos?

Cérebros mais velhos podem gerar novas células nervosas – algo que antes era considerado impossível?





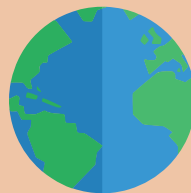
ANTES

DEPOIS

A Prefeitura de Rio Preto sancionou lei que muda o símbolo para idoso nas placas da cidade. Já se foi o tempo em que a imagem de um velhinho apoiado em uma bengala representava a terceira idade. O novo símbolo substituirá o atual — completamente ultrapassado — por algo mais moderno, de acordo com a nova realidade, pois, a qualidade de vida dos sexagenários, septuagenários e octogenários é outra”. Tudo isso consta no projeto do vereador, que ressalta ainda que “pictogramas, desenhos ou imagens em placas, adesivos, luminosos e outros objetos sinalizadores de prioridade em atendimento ou serviço ou ainda de espaço reservado que mostram figuras de idoso portando bengala ou com as costas arqueadas e que mal conseguem se manter em pé não espelham apropriadamente a população idosa contemporânea”.

Acesso em 26/11/2016: <http://www.gazetarp.com.br/cidades/noticia/2015/11/valdomiro-sanciona-lei-que-muda-simbolo-do-idoso-em-rio-preto.html>





De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de brasileiros com mais de 60 anos está aumentando muito mais rápido do que a média registrada em outros países. Enquanto o resto do mundo terá o dobro de idosos até 2050, o Brasil terá o triplo. O Brasil tem, atualmente, 12,5% da população com mais de 60 anos e, até lá, terá 30%. Ou seja, estaremos no mesmo patamar da Inglaterra, França ou Canadá, nações consideradas sábias e experientes com mais de 14% da população constituídos por idosos.

Atualmente, existe uma atenção diferenciada para a qualidade do envelhecimento. Sabemos que os idosos estão, hoje, mais preocupados com o bem-estar, abertos a encarar as mudanças na saúde e a promover adaptação a novas rotinas em prol de um envelhecimento saudável.

Considerados verdadeiros atores políticos e importantes consumidores, vocês, idosos, têm seu lugar dentro da sociedade.



AUTOCUIDADO E OS PROFISSIONAIS DA TERCEIRA IDADE

A importância de se cuidar na terceira idade

Envelhecer, definitivamente, não é assistir ao tempo passar. É preciso olhar para estes novos anos de vida com o olhar de continuidade.

Existe uma grande diferença entre o envelhecimento bem-sucedido e aquele totalmente associado à diminuição das capacidades físicas e mentais de forma gradual. As mudanças vão chegar, e algumas alterações nas atitudes podem ajudar. Aproveite que agora você tem mais tempo e capriche nos cuidados consigo mesmo.

Primeiro, é importante se conscientizar, ter determinação e coragem para movimentar-se, abrir

mão de alguns alimentos ou ainda exercitar o intelecto. As vantagens, com certeza, vão justificar seus esforços.

A medicina atual privilegia a prevenção que começa cedo. A abordagem médica mudou não só para os idosos. Agora, desde a infância, a ideia é cuidar da saúde como um todo, e não apenas de alguma doença apresentada num determinado momento da vida.

Mas nunca é tarde para começar a cuidar do corpo e da mente. Os exercícios físicos adequados mantêm o organismo ativo e ajudam a prevenir doenças, e a atividade intelectual funciona como uma ginástica para o cérebro, que cria uma poupança cognitiva, evitando perdas de raciocínio e de memória.

PROFISSIONAIS DA TERCEIRA IDADE

Eles são importantes, sobretudo nesta fase da vida. Procure especialistas para cada caso. Você precisa e merece cuidados especiais.

Os médicos especialistas na terceira idade são profissionais que podem ajudá-lo a vivenciar melhor o processo de envelhecimento. Mesmo que você nunca tenha gostado de médicos, agora precisa mudar.



Nem todo mundo sabe exatamente qual especialista deve consultar. Portanto, segue uma lista de profissionais para a sua idade e suas respectivas funções:

GERIATRA

Um geriatra é um médico que ajuda na prevenção de doenças e na promoção da saúde com cuidados paliativos e tratamento. Sua atuação inclui desde as orientações para um envelhecer mais saudável até a reabilitação do idoso.

Como ele atua?

A geriatria é uma especialidade médica que faz avaliações clínicas, como aspectos psicossociais, escalas e testes. Além de tratar doenças consideradas comuns nos idosos — demências, hipertensão arterial, osteoporose —, esse profissional também cuida de problemas que podem ter mais de uma causa, como tonturas, incontinência urinária, risco de quedas. Além disso, o geriatra orienta certas intervenções indicadas para doenças progressivas e consideradas irreversíveis, com base em todos os aspectos físicos, espirituais, psíquicos e sociais e, ainda, estende essa atenção aos familiares com o objetivo de promover o bem-estar e a dignidade do idoso até ao final da vida.



GERONTÓLOGO

O gerontólogo é um especialista que estuda os idosos e seu processo de envelhecimento nos mais diversos aspectos — biológicos, psicológicos, sociais, entre outros. Os profissionais ligados a essa ciência possuem uma formação diversificada e interagem tanto entre si como com outros profissionais – entre eles, o geriatra.

Como ele atua?

Fazendo um levantamento dos interesses do idoso, ajuda a elaborar um novo projeto de vida, definir algumas atividades para a sua rotina e proporcionar-lhe uma vida digna. Orienta sobre certas intervenções e cria condições ambientais com o objetivo de proporcionar uma vida com mais qualidade na velhice, com foco nos mais diferentes espaços frequentados por pessoas nesta fase da vida.

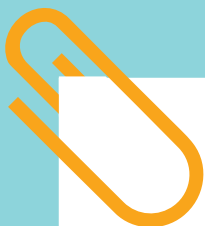
NEUROLOGISTA

Este especialista também é um médico que trata dos distúrbios estruturais do sistema nervoso. Lida, especificamente, com o tratamento e diagnósticos de todas as enfermidades que envolvem o sistema nervoso central, autônomo e periférico.

Como ele atua?

O neurologista é treinado para diagnosticar, investigar e, ainda, tratar distúrbios considerados neurológicos, como enxaquecas, tonturas, dores de cabeça, hipertensão, entre outras.





AGENDA DE TELEFONES MÉDICOS:

Especialidade médica	Nome do médico	Telefone



Número e tipo de convênio médico:

Onde encontrar o cartão seguro saúde:

TELEFONES DE EMERGÊNCIA:



Bombeiros

193



Disque Denúncia

181



Central de Ambulâncias

192



Polícia Civil

197



Defesa Civil

199



Polícia Militar

109



AUTOESTIMA: APRECIAR O ENVELHECER

27

Amor próprio na terceira idade

Independentemente de se ter 10 ou 60 anos, uma boa autoestima ajuda na saúde e na autorrealização, evitando problemas como fobias, medos, dificuldades, depressão. Por isso, ter uma autoestima elevada é fundamental para desfrutar de um envelhecimento de qualidade.



ISSO SIGNIFICA:

- * Conservar-se íntegro, física e psicologicamente;
- * Ser mais seletivo nos seus relacionamentos, rodeando-se de pessoas que lhe fazem bem e transmitem bons pensamentos. Mesmo que a rede de amizade de uma pessoa mais idosa seja, normalmente, menor em quantidade, é sempre marcada por relações de grande afinidade, companheirismo e sinceridade;
- * Evitar que certo preconceito da sociedade interfira na sua admiração por você mesmo. Não crie opiniões acerca de você mesmo baseado no que os outros pensam;
- * Fazer atividade física para garantir uma modificação no esquema corporal e – automaticamente – se tornar mais ativo, flexível e saudável;
- * Cuidar da higiene e da aparência física: mantenha os cabelos cortados e pintados. Use maquiagem e perfume, e capriche na limpeza das roupas;
- * Melhorar o convívio com a família (filhos e netos) e com os amigos.

Um idoso saudável e com a autoestima alta pode dedicar mais tempo para realizar as coisas que gosta e aprender habilidades novas, aproveitando a

grande vantagem que a melhor idade proporciona: a sabedoria.

Essa recuperação da autoestima dá voz aos idosos, influenciando-os em sua forma de viver e de encarar a sociedade — não apenas no que diz respeito à saúde, mas também na busca pelo entretenimento e nas exigências sobre o espaço público.



COMO MELHORAR A AUTOESTIMA EM 8 PASSOS



1 Cultive uma atitude positiva em relação a si mesmo, reconhecendo suas qualidades e defeitos e tendo sentimentos positivos em relação ao passado. Procure ter relacionamentos afetuosos, satisfatórios e de confiança nos outros. Preocupar-se com o bem-estar próprio e dos outros, ser capaz de ter empatia, afeição e intimidade constroem relações positivas com as pessoas que o cercam.



2 Procure resistir a pressões sociais para pensar e agir de determinada forma, por exemplo, vestindo-se como quiser e como se sentir confortável. A roupa que usamos diz muito sobre quem somos. Se quiser usar algo que ache bonito, use! Confie no seu gosto e peça também a opinião de pessoas em quem você confia. Avalie a si mesmo e regule seu comportamento com base em seu próprio julgamento, sem se preocupar tanto com as expectativas e avaliações dos outros.



3 Dê um presente para você mesmo. Utilize efetivamente as oportunidades em torno de si escolhendo ou criando contextos adequados às suas necessidades e valores pessoais. Por exemplo: matricule-se num curso de dança; viaje com seus netos, com amigos; procure uma massagem, um restaurante diferente; vá ao estádio de futebol para ver aquele jogo do seu time de coração.



4 Tenha perspectivas ou crenças que deem significado e um sentido de direção à vida que está por vir e à vida que passou. Acredite que a vida tem um propósito, metas e objetivos.



5 Rodeie-se de pessoas boas e busque sempre a companhia de pessoas que lhe proporcionem bem-estar. Fazer amigos é uma excelente forma de manter corpo e cérebro ativos.



6 Pratique esportes. Do mesmo modo que ter uma alimentação equilibrada e dormir por volta de 8 horas por dia faz muito bem, ter uma vida ativa ajuda a manter a saúde do corpo. Além disso, as atividades físicas potencializam os efeitos dos estímulos que damos ao nosso cérebro.



- 7** Estimule sua mente. Aprender coisas novas e manter-se atualizado sobre o que se passa na sociedade são formas de exercitar os neurônios, mantendo seu cérebro ativo. Isso pode fazer você se sentir mais inteligente e conectado.



- 8** Cultive um senso de desenvolvimento contínuo. Esteja aberto a novas experiências, faça uma lista de hobbies ou coisas que lhe dão prazer e inclua-os em sua rotina. Reveja seus planos, adote novos projetos e planeje formas de executá-los e perceba melhora em si mesmo e em seu comportamento com o passar do tempo. Apreciar as mudanças é uma forma de refletir e se autoconhecer.







EU COM 60+ O QUE MUDA

04

Alterações que ocorrem com o corpo após os 60 anos: como gerenciá-las

Como falamos anteriormente, durante anos, idoso foi considerado sinônimo de pessoa incapaz que precisava da ajuda constante. Atualmente, homens e mulheres com mais de 60 estão ativos, vivendo com muita saúde e um grande sorriso no rosto.

São muitos os trabalhadores maduros que buscam maneiras de usar sua experiência em empregos de tempo parcial, em novas carreiras, como voluntários ou como avós que contribuem para a vida familiar.

Contudo, para desempenhar bem essas funções, com a devida satisfação, é preciso estar ciente das mudanças e riscos comuns nessa faixa etária e saber gerenciá-los. Confira as alterações mais importantes que ocorrem no corpo com a chegada da terceira idade e como vivenciá-las.

PALADAR E OLFATO

As refeições, são uma das **Atividades de Vida Diária (AVD)** que nos oferecem a oportunidade de levar todos os nossos sentidos para a mesa, contribuindo para a saúde do cérebro. As refeições são momentos em que os sistemas olfativo, do paladar, visual, tátil e, até mesmo, emocional estão envolvidos e, juntos, fornecem associações para o cérebro, usando diretamente os circuitos de memória mais aguçados.

A maior parte do que chamamos paladar depende, na verdade, do olfato — metade do sabor que sentimos é cheiro. O cérebro soma as informações das papilas gustativas com as do olfato, e o resultado é o paladar. As papilas gustativas da língua, que acionam a sensação do gosto das coisas, identificam apenas quatro sabores básicos: amargo, azedo, doce e salgado. A diferença entre os alimentos, portanto, é dada pelo cheiro que cada alimento tem e também pela sua textura. A língua e os lábios estão entre as partes mais sensíveis do corpo.

A partir dos 60 anos, é normal que aconteça uma diminuição na percepção dos sabores das comidas. A principal causa disso é a atrofia das papilas gustativas – responsáveis pelo paladar – somada, em alguns casos, ao uso de certos medicamentos. Por isso, cuidado: existe uma tendência natural da terceira idade de querer acrescentar pitadas ex-tras de sal e de açúcar aos alimentos.

O processo de envelhecimento pode, também, provocar alterações no olfato. A atrofia das glândulas mucosas ocasionam, na maioria das vezes, o ressecamento do muco e também a obstrução nasal. Isso pode explicar a dificuldade de algumas pessoas em identificar e discriminar diferentes odores. Um dos sinais que mostram a diminuição da perda olfativa é a diminuição do apetite. Assim como as alterações no paladar, esse quadro pode resultar em desnutrição.



O que fazer?

* Transforme as refeições em um acontecimento. Desligue o rádio ou a televisão. Sempre que for possível, reúna-se à mesa com as pessoas com quem convive e faça dessa atividade uma oportunidade para interagir com seu cônjuge, filhos e amigos. Conversem sobre a preparação do prato, quando foi a última vez que comeram aquele alimento, os temperos usados, a textura e a temperatura do alimento, o que foi alterado. Essas interações exercem efeitos positivos na saúde do cérebro. Muitas vezes não é preciso mudar o que você come, mas sim a maneira como você come o alimento.

* Para facilitar a ingestão dos alimentos, capriche na decoração do seu prato, assim como no preparo utilizando ervas aromáticas. Coloque os sentidos para funcionar. Uma alternativa, nesse caso, é incluir temperos naturais como alho, cheiro verde, cebola, orégano e manjericão, que realçam o sabor dos alimentos. Quando você notar diminuição da perda olfativa e a diminuição do apetite, dobre a atenção na composição do prato. Caso tenha dificuldades nesse sentido, vale a pena consultar um nutricionista.





* Controle o consumo de sal e de açúcar: com o passar dos anos, ocorrem mudanças naturais na intensidade de percepção do sabor, portanto pode haver uma tendência em adicionar mais açúcar, sal e outros condimentos para temperar os alimentos até alcançar um sabor que agrada ao paladar, o que pode acabar representando um abuso na quantidade.

* Treine o olfato a cada refeição, esforçando-se para sentir o cheiro da comida. Aproveite para descobrir novos sabores, aromas e combinações. Encontrar novos odores estimula a atividade cerebral; isto porque novos odores podem evocar sentimentos e associações.

* Quer experimentar? Do que você se lembra ao sentir o cheiro de um pão quentinho, crocante e saindo do forno? Ou o cheiro do feijão cozinhando na panela de pressão? Brigadeiro de chocolate? Ou o de qualquer outro prato especial que você comia quando era criança? Quais são os cheiros de que você gosta? Quais os cheiros de que você não gosta? Recuperar lembranças por meio do olfato, estimula circuitos cerebrais que ajudam a intensificar memórias passadas e proporcionam construção de circuitos para memórias futuras.



ASSINALE AS REFEIÇÕES QUE VOCÊ JÁ FEZ HOJE:

Café da manhã

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Outro

ANOTE 3 ALIMENTOS DO SEU CAFÉ DA MANHÃ:

01-

02-

03-

ANOTE 2 TIPOS DE GRÃOS QUE VOCÊ CONSUMIU HOJE:

01-

02-

MARQUE O TEMPERO QUE
NÃO APARECEU NO TEXTO
DA PÁGINA 36:



VOCÊ LEMBRA DO GOSTO DA FATIA DO BOLO MAIS GOSTOSO QUE VOCÊ JÁ
COMEU? QUANDO FOI? ONDE VOCÊ ESTAVA? O QUE ESTAVA COMEMORANDO?

DEIXE REGISTRADO, PARA SUA FAMÍLIA, QUAIS SÃO OS SEUS GOSTOS ALI-
MENTARES.

O QUE EU MAIS GOSTO DE COMER NO:

Café da manhã

Almoço

Jantar

ESTA É MINHA RECEITA PREFERIDA E
COMPARTILHO PARA FICAR NA NOSSA FAMÍLIA

Por que eu gosto dessa receita?

Com quem aprendi?

Título da receita:

ALIMENTOS PARA O CÉREBRO

Os alimentos para o cérebro são aqueles ricos em nutrientes que contribuem para melhorar ou para manter as funções de seu cérebro. Por isso, você deve incluí-los em sua alimentação e na de sua família. Uma alimentação saudável e balanceada manterá seu corpo em ótimo estado por muito tempo. Anime-se e opte, em seu dia a dia, pelo que seja natural e benéfico.

Um dos nutrientes necessários para um cérebro mais ativo é o ômega 3, o maior responsável pela saúde mental. Vários estudos têm mostrado que uma dieta que apresente quantidades generosas dessa substância tem grande potencial para melhorar o desempenho cognitivo e o funcionamento do cérebro, porque favorece o funcionamento dos neurônios e melhora a atividade cerebral, prevenindo o envelhecimento dos tecidos e mantendo suas funções intactas por mais tempo.

O que fazer?

Uma alimentação rica e variada supre o organismo de nutrientes e vitaminas que dão energia e vitalidade. Procure alimentos naturais; de preferência, orgânicos. Faça a feira, cozinhe para você — mesmo que você seja sozinho. Os alimentos cozidos em casa, ao vapor, com pouco sal, são melhores para a sua saúde.



PIRÂMIDE DE UMA VIDA ATIVA E SAUDÁVEL

GRUPO 1

Grupo dos cereais e grãos integrais – consumir regularmente 6 porções diárias, distribuídas nas principais refeições.



GRUPO 3

Grupo das frutas: 2 a 4 porções diárias.



GRUPO 5

Grupo dos laticínios ou suplemento de cálcio – consumir até 3 porções diariamente.



GRUPO 2

Grupo dos vegetais: folhas, flores, frutos, caules, tubérculos e raízes – consumir 3 a 5 porções diárias, cruas ou cozidas, distribuídas nas principais refeições.



GRUPO 4

Óleos vegetais: linhaça, soja, girassol, azeite de oliva, nozes, gergelim, amêndoa, canola – consumir de 1 a 2 porções diariamente.



GRUPO 6

Proteínas animais e leguminosas de 2 a 3 porções ao dia, sendo 1 porção de leguminosas e 1 ou 2 porções de proteína.





Atividades físicas e mentais estimulantes e interação social saudável

* Boas fontes de nutrientes são os peixes de água fria como atum, arenque e sardinha. Os peixes são uma fonte rica de fósforo. Este mineral ajuda a fortalecer o cérebro, especialmente, melhorando a memória.



* O consumo de frutas vermelhas, como morango, amora e mirtilos, deve ser feito regularmente — seus benefícios ajudam a evitar ou a retardar doenças degenerativas do cérebro, e também são antioxidantes. O consumo de beterraba aumenta o fluxo de sangue no cérebro, e isso pode contribuir para o melhor desempenho cerebral. As sementes de chia são consideradas a maior fonte de ômega 3 que conseguimos na natureza.



* Uma alimentação rica em vegetais, azeite de oliva e o consumo de grãos integrais devem fazer parte da sua dieta diária.



* O açafrão-da-terra, ou cúrcuma, se destaca pela ação antienvhecimento e antioxidante, além de ter ação anti-inflamatória.



* A ingestão diária de frutos secos nos proporciona diversos minerais e vitaminas, dentre eles, fósforo, magnésio, potássio, vitaminas do complexo B e vitamina E.



Duas unidades de castanhas diariamente, por exemplo, são suficientes para manter uma boa saúde cardiovascular, o que se traduz na correta distribuição de sangue e oxigênio para todos os órgãos, contribuindo, evidentemente, para a saúde do cérebro.

Algumas recomendações, como realizar todas as refeições do dia e não ficar muito tempo em jejum, são importantes. No entanto, é preciso diferenciar necessidade de recomendação: necessidade representa a quantidade mínima para a manutenção da saúde, enquanto recomendação pressupõe uma margem de segurança para preencher as demandas decorrentes de adaptações fisiológicas ou variações individuais. Excluir nutrientes da dieta — por exemplo, carboidratos ou proteínas — não é recomendado. Embora o ganho de peso não seja saudável, a perda de peso também não o é. A perda excessiva de peso pode resultar em fraqueza muscular e fragilidade geral — pode ser tão debilitante quanto o ganho de peso.

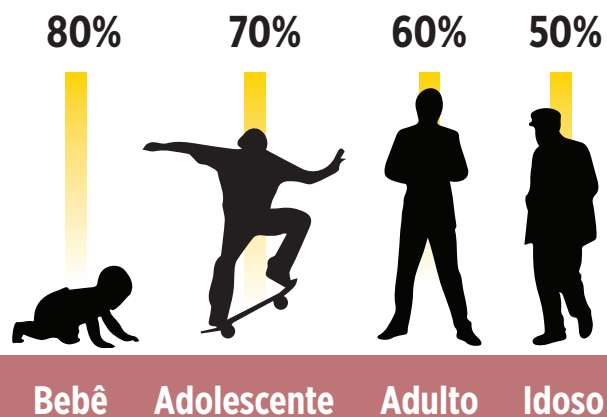
LEMBRE-SE
QUE A
FUNCIONALIDADE
DO CÉREBRO MELHORA COM A
ESCOLHA E A
QUANTIDADE DE
ALIMENTOS
ADEQUADOS.



ÁGUA É VIDA

Ao nascermos, mais de 80% do nosso corpo é constituído de água. Na adolescência, isso cai para 70%. Na fase adulta, para 60%. Após os 60 anos, temos pouco mais de 50% de água, o que mostra que a reserva hídrica no corpo diminui ao longo da vida.

Percentual de água no corpo



Parte do processo natural de envelhecimento, a falta de água no organismo é uma das principais causas de confusão mental no idoso, que, mesmo desidratado, pode não sentir vontade de tomar água, pois a detecção de falta de água corporal e a percepção de sede estão diminuídas.

Como isso acontece? O corpo humano tem sensores de água em várias partes do organismo. São eles que verificam a adequação do nível de água no corpo. Quando o nível cai, esses detectores acionam automaticamente o “alarme”. Pouca água significa menor quantidade de sangue, de

oxigênio e de sais minerais circulando nas nossas artérias e veias. De imediato, o corpo “pede” água. Essa informação é passada ao cérebro, enviando a informação: “sede, sede”! — o que nos faz ir em busca de líquidos. Nos idosos, porém, a atuação desses mecanismos é diminuída.

Mesmo sendo um idoso saudável, deixar de tomar líquidos — seja por esquecimento, seja por não sentir sede — ocasiona a desidratação, que pode afetar todo o organismo causando: confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos (“batedeira”), angina (dor no peito), coma.



O que fazer?

✱ Persista no hábito de beber líquidos com regularidade. Líquidos são: água, sucos, chás, água-de-coco, leite, sopa, gelatina; frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam.

Adaptado do texto: “Água é vida”: Principal causa da confusão mental no idoso, Dr. Arnaldo Lichtenstein (USP).



EM QUE LOCAL VOCÊ ESTÁ LENDO ESTE GUIA 60+?

Minha casa

Casa dos filhos

Casa dos netos

Outro local

Cidade:

Bairro:

HOJE É?

Dia da semana

Dia do mês

Mês

Ano

1 - O QUE VOCÊ JÁ SABIA SOBRE ESTE TEMA?

2 - O QUE FOI NOVIDADE PARA VOCÊ?

3 - COM QUEM VOCÊ VAI COMPARTILHAR ESSAS NOVIDADES?

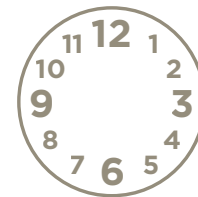
EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

A HORA APROXIMADA



NESTE MÊS, VISITEI:

☐ Meus netos

☐ Meus filhos

☐ Um amigo

NO MÊS QUE VEM, PLANEJO VISITAR:

☐ Meus netos

☐ Meus filhos

☐ Uma nova cidade



VISÃO

A visão é o mais importante de nossos sentidos e sofre algumas modificações com o passar dos anos. Pessoas mais velhas podem apresentar dificuldade de enxergar em ambientes pouco iluminados, sentindo maior incômodo com a luz direta sobre os seus olhos, ou não distinguindo algumas cores ou estímulos visuais com a mesma clareza.

A presbiopia, que se caracteriza pela dificuldade de focalizar objetos próximos, como ocorre na leitura, pode se iniciar a partir de 50 anos.

Todos esses sinais – presbiopia, dificuldade para ver no escuro e maior sensibilidade à claridade – são principalmente causados por mudança na estrutura da parte dianteira do olho chamada de cristalino. É importante consultar com regularidade um oftalmologista para acompanhar e cuidar da visão.



O que fazer?

Para diminuir o impacto das dificuldades de visão mais comuns, o segredo é modificar o ambiente.

PARA OS AMBIENTES
DA CASA É IMPORTANTE:

✱ Garantir que sejam bem iluminados evitando luminárias, especialmente, lâmpadas fluorescentes que brilhem diretamente sobre um chão liso, produzindo reflexo. Usar lâmpadas antiofuscantes ou leitosas.

✱ Utilizar cores para diferenciar os diversos cômodos da casa, principalmente, os que, como os corredores, ligam as peças da casa. O uso em demasia da cor branca pode tornar o ambiente mais monótono e triste.

✱ Nas paredes e móveis, preferir cores mais claras: além de serem mais estimulantes, tornam os objetos mais visíveis, num melhor aproveitamento da iluminação natural ou artificial. Pontos com cores mais fortes, especialmente quentes, alegam; cores mais frias tranquilizam.



✱ Corredores devem ter iluminação automática com sensores. Degraus de escadas também devem ser sinalizados. Com a idade, costuma tornar-se difícil a visão de bordas (contornos das coisas) como degraus de escadas ou tapetes em um assoalho.

✱ Manter no armário de remédios: lanterna, caneta para marcação dos remédios e lente de aumento para leitura.

✱ Para preservar a sua visão e envolver mais de um sentido em seus momentos de leitura, você pode:

- ▶ Experimentar recursos externos para auxiliar a baixa visão, como um livro com letras maiores, ou utilizar recursos tecnológicos como os tábletes, em que é possível aumentar o tamanho da letra dos textos.
- ▶ Uma lente de aumento também pode ser um recurso vantajoso e acessível.
- ▶ Experimentar novidades como ouvir áudio-livros ou livros gravados. Ouvir um texto ativa áreas distintas nos hemisférios esquerdo e direito do córtex cerebral.

▶ Ler em voz alto para o seu parceiro de leitura, ou pedir que leiam em voz alta para você, pode ser uma boa forma de proporcionar momentos de interação, além de exercitar áreas distintas do seu córtex cerebral — ao ler em voz alta ou ouvir alguém a ler, usamos circuitos do cérebro muito diferentes dos que são acionados quando lemos em silêncio.



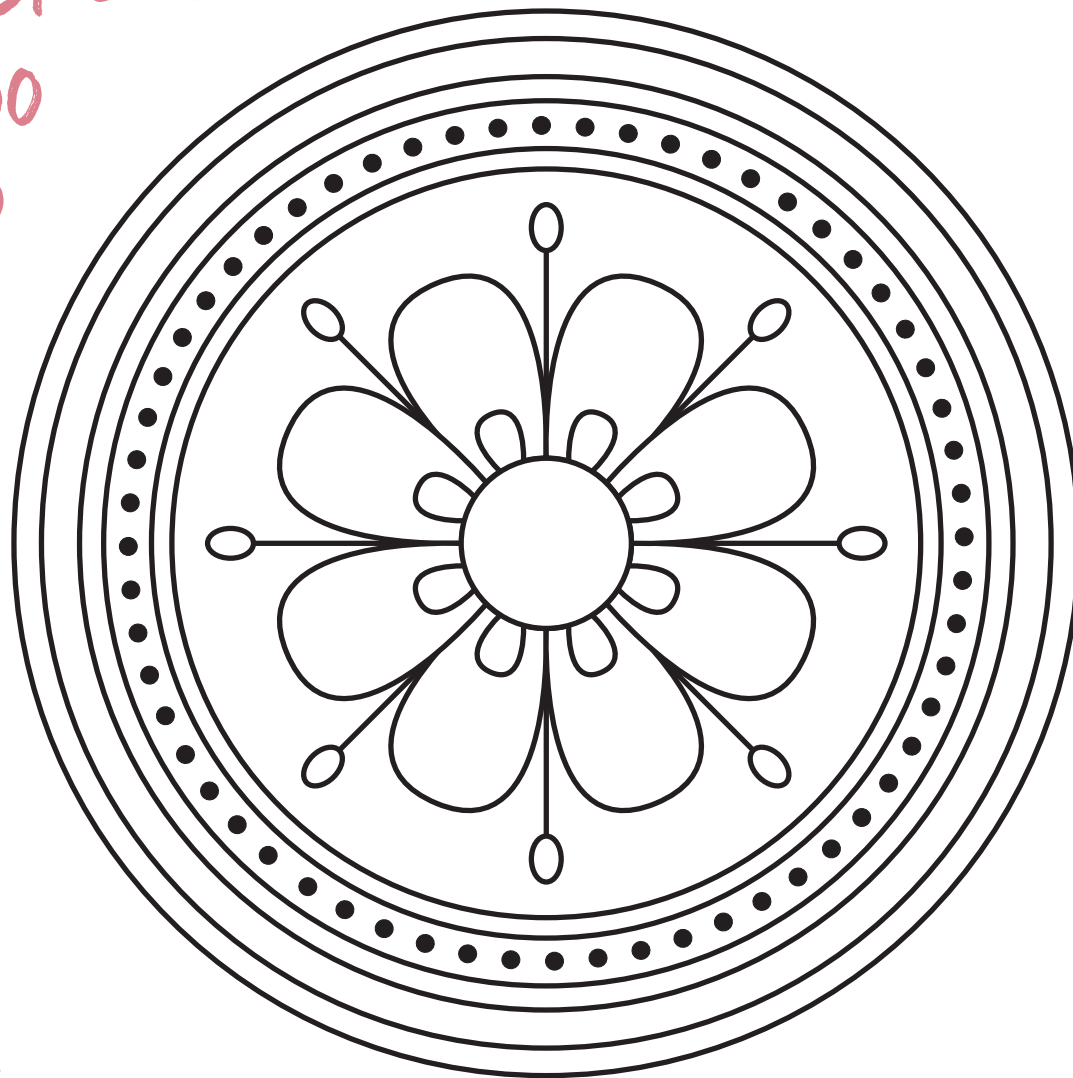


O QUE OS MEUS OLHOS MAIS GOSTAM DE VER É:



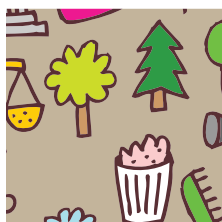
VAMOS EXERCITAR
A VISÃO DO
CONTORNO
DAS
FORMAS?

54



Use seu material de cores
para colorir esta mandala.

Encontre na imagem maior as seguintes partes abaixo:



1



2



3



4



5



Resposta: A4, B5, C2, D3 e E1.

AUDIÇÃO

A proteção auditiva é um cuidado que as pessoas precisam assumir desde muito cedo na vida. O principal motivo é que as deficiências auditivas têm uma clara causa ambiental: exposição ao ruído. Vivemos uma vida diária barulhenta; estamos cercados de buzinas, telefones celulares que não param de tocar, música alta “colada” em nossas orelhas, caminhão do gás passando diariamente na frente de nossas casas, ventiladores, ar-condicionado.

A presbiacusia — a perda auditiva característica do envelhecimento — é causada pela atrofia ou perda dos receptores auditivos, localizados no ouvido interno. É comum, a partir de 60 anos, ocorrer dificuldade na percepção dos sons agudos principalmente.

As perdas auditivas podem interditar nossas pontes de convívio com os outros e diminuir a qualidade de relacionamentos na vida. Às vezes, você pode pensar “são os outros que estão falando muito baixo”. Assim que perceber isso ou algum familiar sinalizar perda auditiva, é importante consultar um profissional.

O que fazer?

* Uma vez que o nível de ruído é importante na determinação do grau de audição das pessoas, a solução é escolher os nossos ambientes sociais com especial atenção.

Proteja sua audição e informe aos mais novos da importância de evitar ambientes com ruídos intensos, lugares barulhentos e o uso de fones de ouvido com som alto.

À medida que as pessoas envelhecem, o cérebro passa por mudanças que prejudicam a audição. Os cérebros de idosos respondem de forma mais lenta a sons que mudam rapidamente, o que prejudica a interpretação da fala.

* Quando conversar com outras pessoas, solicite que falem de frente para você, de maneira clara e que articulem bem as palavras, com boa entonação, sem gritar ou com entonação exagerada. Isso ajudará na comunicação.





QUE SOM É ESSE?
MINHAS MÚSICAS PREFERIDAS SÃO:



QUANDO EU ACORDO PELA MÃNHA, GOSTO DE ESCUTAR:

DURANTE A TARDE, É BOM OUVIR:

Sons que me irritam

Sons de que eu gosto

--

--

HABILIDADES COGNITIVAS

Uma das habilidades cognitivas que tende a ser tornar mais lenta é a de deslocar a atenção de uma tarefa ou função para outra. Durante o envelhecimento, é comum que as pessoas mostrem dificuldades em gerenciar várias informações como também em reter dados durante uma atividade. Isso desacelera a capacidade de alternar as tarefas, prejudicando consideravelmente o desempenho. Esse declínio do tempo de reação — a incapacidade de responder rapidamente a estímulos sensoriais — afeta todas as ações: desde acelerar o carro, quando a luz do semáforo está verde, a entrar no ônibus imediatamente quando ele abre a porta, ou mesmo, a contar o troco em um caixa de supermercado.

Uma forma de lidar com isso é estimular o cérebro com exercícios cognitivos e com atividades que envolvam tarefas simultâneas. O treino cognitivo pode aumentar a velocidade de processamento — sua habilidade para processar informações mais e mais complexas, em períodos de tempo cada vez mais curto.

Um bom treino cognitivo diário ajuda a aumentar a reserva cognitiva. Na prática, isso quer dizer que é possível chegar, por exemplo, aos 80 anos e ter um

bom “estoque de informações”, o qual permitirá que o cérebro faça associações sempre que necessário. Se o cérebro tem uma boa reserva cognitiva, isto permite, por exemplo, que se ache rapidamente um sinônimo para uma palavra, da qual não se consegue lembrar exatamente. Daí a importância de os estímulos terem novidade e serem variados, com qualidade e desafiadores.



A **plasticidade do cérebro**, isto é, a capacidade do cérebro de reorganizar os circuitos neuronais para responder ao desafio do envelhecimento neurobiológico explica a sua incrível competência em compensar naturalmente os efeitos do envelhecimento e em se tornar melhor à medida que for usado em situações e tarefas estimulantes.

Sabe-se também que o ácido fólico (em níveis adequados de vitamina B12) e a vitamina D podem ter um efeito facilitador em processos cognitivos. Manter-se fisicamente ativo o máximo possível e exercitar-se com moderação podem ajudar a prevenir as dificuldades nas **Atividades de Vida Diárias (AVDs)**.

Observe a sua postura diante de situações mais desafiadoras: geralmente, adultos mais velhos tendem a se sair melhor em tarefas que dependem de conhecimentos já anteriormente aprendidos. Muito provavelmente, os que se mantêm em atividades mentalmente estimulantes usam circuitos neurais alternativos embora complementares, para tarefas mais difíceis, e as intervenções cognitivas exercendo, talvez, sua influência na reestruturação das vias utilizadas para realizar essas tarefas.



O que fazer?

Inclua a neuróbica (malhação para o cérebro) em sua vida. A neuróbica exercita o cérebro e a sua capacidade extraordinária de crescer, adaptar e mudar padrões, mantendo-se ágil e saudável mesmo com o passar dos anos. Para isso, procure:

- * Resolver palavras cruzadas, Sudoku, caça-palavras, ou os mais variados tipos de quebra-cabeça de origem japonesa, além de enigmas ou charadas — exemplos de atividades cognitivas que são uma verdadeira ginástica para o cérebro.

- * Fazer exercícios de raciocínio, pelo menos uma vez ao dia, ajuda na renovação das conexões neuronais. É como se o cérebro fosse um músculo, e a “malhação” estimulasse-o a criar novas ligações entre os neurônios, aumentando o número de estradas pelas quais as informações podem trafegar dentro do cérebro. E quanto mais esse exercício para o cérebro é praticado e estimulado, mais novas células nervosas serão requisitadas e mais sinapses (comunicação entre os neurônios) serão feitas.



- * Fazer caminhos diferentes e alternativos quando for ao trabalho, ao visitar familiares ou amigos, ir ao mercado ativa o córtex cerebral e o hipocampo fornecendo novas paisagens, cheiros e sons, novas decisões de quais direções seguir e, assim, fortalecendo o cérebro.

- * Em vez de elaborar uma lista de compras toda vez em que for ao supermercado, experimente memorizar aquilo que precisa comprar. Utilize técnicas de memorização ou separe mentalmente os produtos de que precisa.

- * Ler muito e diariamente, seja revista, jornal ou livro; e não só isso: conversar com alguém sobre o que leu.



EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

Minha casa

Casa dos filhos

Casa dos netos

Outro local

Cidade:

Bairro:

HOJE É?

Dia da semana

Dia do mês

Mês

Ano

62

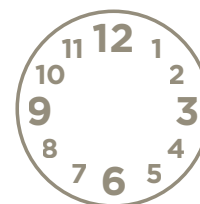
EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

Manhã

Tarde

Noite

A HORA APROXIMADA



O QUE VOCÊ JÁ SABIA SOBRE ESTE TEMA?



O QUE FOI NOVIDADE PARA VOCÊ?

PARA QUEM VOCÊ VAI CONTAR O QUE APRENDEU?

Filhos

Netos

Cônjuge

Cuidador

Colegas

Irmãos

O QUE VOCÊ VAI CONTAR?

MÚSCULOS E OSSOS MAIS FRÁGEIS

Adultos em geral perdem cerca de 10 a 20% de sua força até os 70 anos. A sarcopenia é o processo natural e progressivo de perda de massa muscular (músculos), característico do envelhecimento. O termo vem do grego: *sarx* quer dizer músculo, e *penia*, perda. Quanto menos músculo uma pessoa possui, menores são sua força e funcionalidade, o que contribui para um maior risco de quedas, fraturas e hospitalizações recorrentes. Após a quinta década de vida, perdemos entre 1% e 2% da massa muscular por ano.

O que fazer?

As pessoas que praticaram exercícios quando jovens tardam mais a apresentar esse tipo de problema. A dica aqui é adotar novos hábitos, aumentando a prática de exercícios físicos com regularidade, de modo a melhorar a sua forma física, fortalecendo os ossos e músculos. Exercitar-se estimula a circulação e previne atrofia muscular.

O principal benefício, no entanto, de uma atividade física é fortalecer a capacidade do cérebro para ativar e coordenar a atividade muscular. Essa evidência de plasticidade em adultos mais velhos é muito importante porque pessoas cujos músculos atrofiaram têm maior probabilidade de sofrer quedas e fraturas e de precisar de ajuda para tarefas do cotidiano.

Muitas quedas podem ser evitadas fortalecendo a força muscular, o equilíbrio e a velocidade no caminhar e eliminando os perigos domésticos.





* Para começar, é recomendado fazer caminhadas e ir aumentando a frequência, sempre seguidas de alongamentos e exercícios que trabalhem a propriocepção (sentido que nos dá a relação do nosso corpo com o espaço), que trarão amplos benefícios. Antes, consulte um médico cardiologista, o seu ortopedista e um profissional da área de educação física para recomendações de melhores posturas, redução de impacto e duração das caminhadas.

* Use sapatos ou sandálias bem ajustadas, com solas antiderrapantes (há modelos com ranhuras e ventosas no solado que dão maior aderência ao piso). Chinelos devem ser evitados, pois facilitam a ocorrência de quedas. Os calçados mais adequados são os sapatos fechados e sem cadarço. Use calçadeiras longas para facilitar calçá-los.

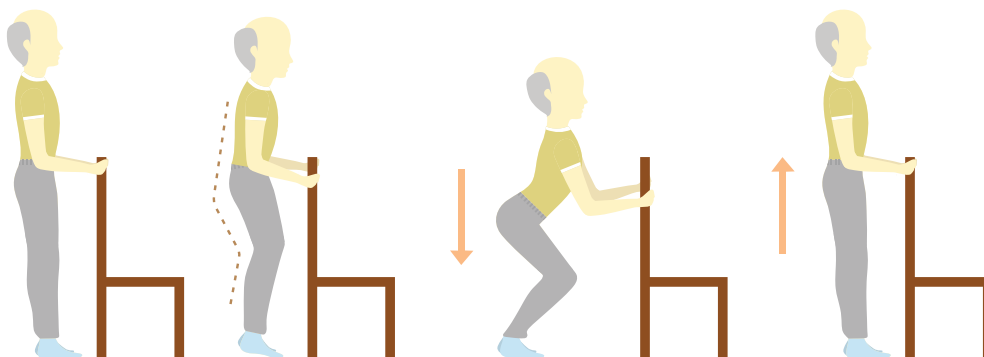
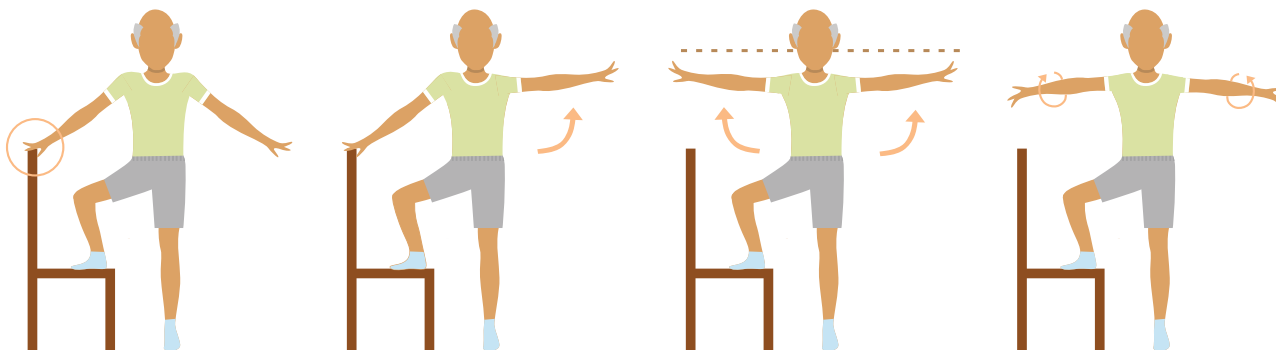
* Esteja atento a movimentos inesperados de crianças e, principalmente, de animais dentro de casa. As pesquisas apontam que 70% das quedas acontecem em casa, e grande parte destas se deve aos déficits de equilíbrio, força muscular, tempo de reação e flexibilidade e capacidade, que podem ser trabalhados em programas de exercícios físicos de forma a reduzir a incidência dos acidentes.

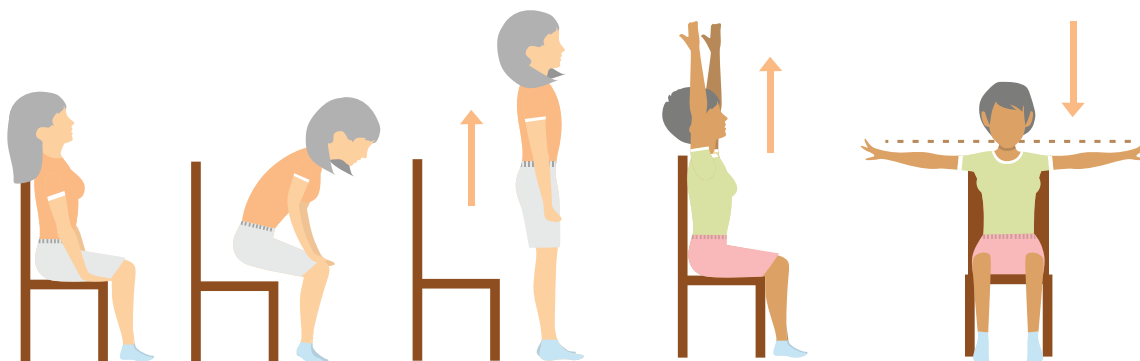
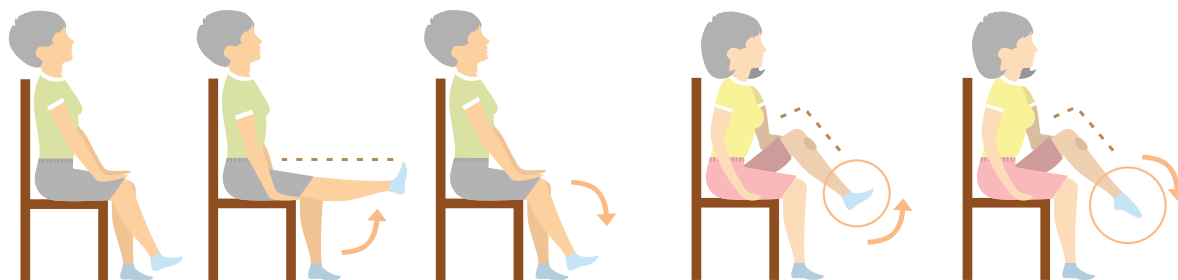
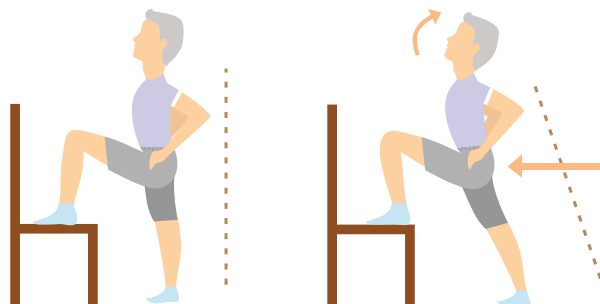
EXERCÍCIOS SIMPLES E SEGUROS

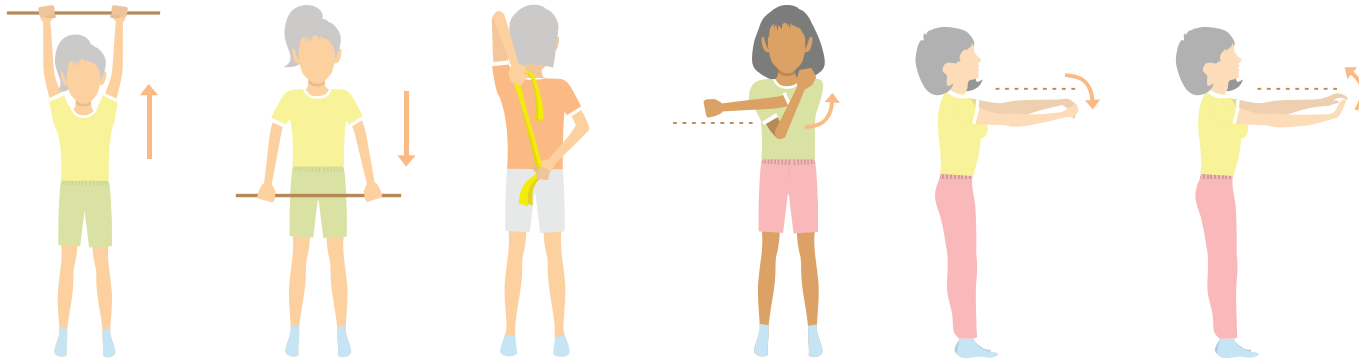
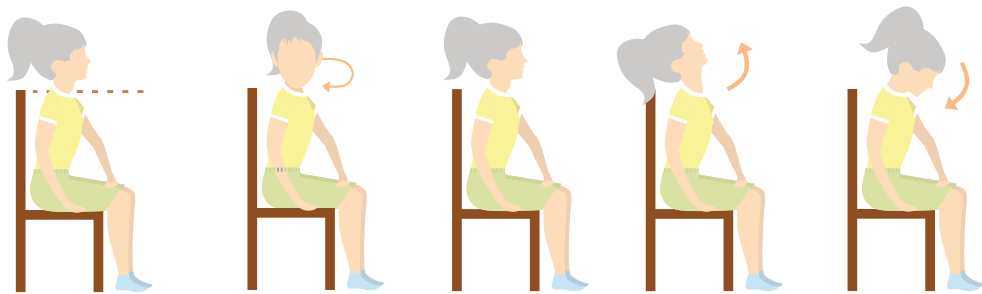
Consulte um médico cardiologista, um fisioterapeuta e um educador físico antes de dar início a qualquer rotina de exercícios físicos. Juntos, avaliem quais seriam os exercícios mais adequados, a velocidade e a quantidade de repetições ajustados para a sua capacidade e limites de esforço físico.

Use calçados de sola antiderrapante e roupas adequadas que facilitem sua mobilidade.

Para os exercícios a seguir, a cadeira deve ser estável e ter um encosto alto, facilitando os movimentos e oferecendo apoio e equilíbrio adequados. Um bastão, que pode ser de madeira, e uma faixa de tecido podem ser seus aliados na prática desses exercícios de alongamento. O piso, também, deve oferecer segurança.







8 DICAS DE ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE DA CASA

1 Envolver-se nas decisões que são tomadas em sua própria casa. Você pode cuidar da organização das gavetas e reorganização dos itens dos armários.

3 Solicite e aceite ajuda para as atividades que exijam maior esforço físico. Evite o uso de escadas e bancos para alcançar as partes altas dos armários.

2 Divida seus armários em 3 partes. O que você utiliza com mais frequência deixe na parte de mais fácil acesso: na parte do meio, por exemplo. Deixe nas partes mais altas (maleiro) e nas partes mais baixas aquilo que é pouco usado. Numere as caixas e liste o que cada uma contém. Imprima uma cópia e fixe-a na porta, na parte de dentro, à altura da sua visão. Consulte esta lista para saber em que caixa está aquilo que procura.

4 Guarde as roupas por tipo de peça, cores, texturas e estilo. Coloque etiquetas legíveis e grandes identificando o que está guardado em cada prateleira.



5 Além da limpeza tradicional, que é importante para afastar os germes e bactérias da casa, faça uma limpeza frequente na geladeira, no freezer e na despensa para conferir se todos os produtos estão dentro do prazo de validade, evitando intoxicações alimentares. Organize uma agenda para isso marcando, no calendário, o dia da limpeza atual e o da próxima.

6 É preciso limpar e organizar o armário de remédios e checar se os medicamentos estão dentro do prazo da validade. Organize o uso de medicamentos que deve tomar diariamente, usando para isso potes organizadores ou caixinhas de remédios que podem ser facilmente encontrados em diversas lojas. Registre neles, com caneta do tipo marcador permanente, o nome do medicamento, os dias da semana e os horários de uso para facilitar esse processo.

7 Para que não haja dúvidas ou esquecimentos, é importante um “prontuário”. Uma folha fixada na parede com as informações básicas de horários, dosagem e confirmação de uso pode ser bastante útil.

8 Livre-se do que não é mais útil: a melhor maneira de manter um ambiente limpo e saudável é doar objetos que você não usa mais.





PELE SECA

Sabemos que a pele é a “roupa” do nosso corpo e que é possível mantê-la hidratada e suavizar os sinais de envelhecimento. A quantidade de água na pele é reduzida naturalmente com o aumento da idade, assim como a quantidade do Fator Natural de Hidratação, que é capaz de absorver água da atmosfera mesmo em baixa umidade. Além da redução da quantidade de água no corpo, a perda do tecido de sustentação, a alteração na pigmentação de pele, a diminuição dos pelos e das glândulas sudoríparas e sebáceas podem causar ressecamento e diminuição da elasticidade da pele — tornando-a mais frágil e suscetível a mais machucados e infecções.

O que fazer?

Para manter a saúde da pele, você pode também adotar novos hábitos, como maior ingestão de água, banhos com sabonetes neutros e uso de hidratantes no corpo e no rosto.

Sabemos que adotar novos hábitos nem sempre é fácil, mas você pode também contar com a ajuda de profissionais. Lembre-se: é importante cuidar da sua saúde a vida inteira, mas, depois dos 60, precisamos redobrar esses cuidados.

* Hidrate a pele após o banho: a pele aumenta sua capacidade de reter água ao aumentar sua hidrofília (atração pela água) com o uso de substâncias emolientes, umectantes e hidratantes. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), uma substância emoliente amacia e suaviza a pele, a hidratante aumenta o seu teor de água, mantendo-a macia e a umectante conserva e retém a umidade.

* Evite qualquer produto que contenha álcool em sua fórmula, pois este faz diminuir a umidade da pele.

* Também não utilize talcos ou amido de milho, pois pode ser inalado (indo para os pulmões) e absorve o óleo da pele, ressecando-a e facilitando a ocorrência de infecções.

* Dê atenção a seus pés: tenha o hábito de inspecioná-los para verificar o estado da pele, a sensibilidade, a circulação e presença de deformidades — joanetes, calosidades — ou de micoses. Seque-os cuidadosamente, sem esfregar, especialmente, as regiões entre os dedos para evitar a contaminação por fungos (micoses).



MASSAGEM NOS PÉS: EM VOCÊ MESMO

Primeiro lave os pés.

Se tiver problemas de circulação, use água gelada.

Sente-se confortavelmente em uma cadeira.

Se não conseguir fazer a massagem em seus próprios pés, peça para alguém ajudá-lo.

74

1 Apoie um pé no joelho oposto para que possa manipulá-lo com facilidade; encontre uma posição confortável que não force as costas - numa cadeira com braços, por exemplo. Deixe um vidro de óleo de massagem ao seu alcance.



2 Massageie seu pé inteiro com movimentos vigorosos. As duas mãos devem cobrir o pé simultaneamente. Use toda a área das palmas, fazendo movimentos contínuos.



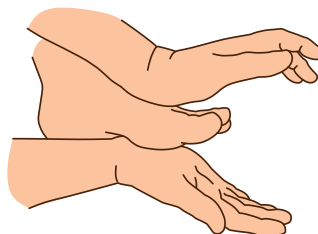
3 Pressione o tendão de aquiles com a mão oposta, com o polegar de um lado, e os outros dedos do outro. Faça movimentos circulares na área localizada entre o calcanhar e o osso do tornozelo. Depois, passe para movimentos de sobe e desce, como se tentasse alongar ou esticar o tendão de aquiles.



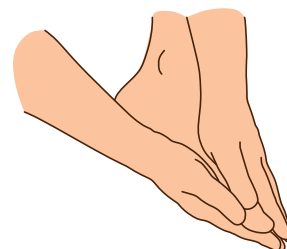
4 Repita a massagem no pé inteiro (2). Com a base da palma da mão, fazendo movimentos circulares e sem tirar a outra mão.



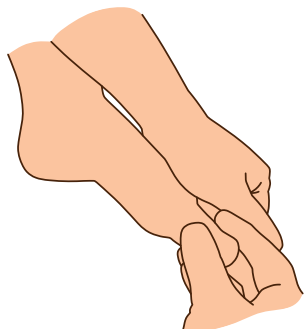
5 Massageie o topo do arco com as duas mãos e, depois, usando a base da palma, massageie a região abaixo dos dedos, os espaços entre os dedos e os dedos em si.



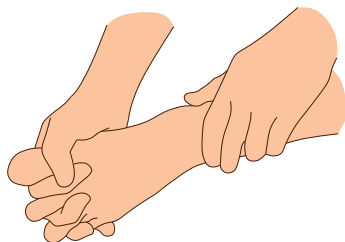
6 Deslize as mãos sobre os lados dos pés, com os dedos entre as palmas. Depois faça o mesmo com cada dedo.



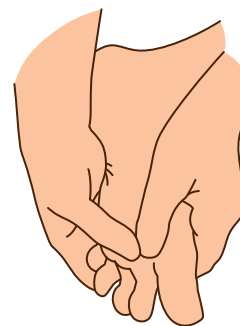
7 Massageie cada dedo com movimentos de “saca-rolhas”, para cima e para baixo. Depois repita a massagem no pé inteiro. Em seguida, enfie os dedos da mão entre os dedos do pé.



8 Mantendo os dedos da mão entre os dedos do pé, faça movimentos circulares, para que a articulação do tornozelo ceda.



9 Para terminar massageie todo o pé. Depois, segure-o com uma das mãos e use a outra para massagear o arco por completo, do calcanhar aos dedos. Aumente a pressão sobre os dedos e force-os levemente para cima, na direção da perna. Repita o procedimento com o outro pé.



SONO

A recuperação e conservação da energia, a consolidação da memória e a integridade neuronal, dentre outras, são funções inerentes ao sono. Sono insuficiente ou inadequado pode acontecer devido à redução do tempo de sono, à presença de distúrbios de sono e a alterações no ciclo vigília-sono, refletindo em redução da qualidade do sono e nos ritmos biológicos.

Se você prestar atenção, perceberá que tudo na nossa vida tem ritmo; por exemplo: os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a temperatura cor-

poral, a produção de hormônios. Tudo isso oscila dia e noite e tem a ver com o ambiente, ou seja, com a presença ou a ausência do sol, mas também tem um controle interno dos organismos. O nosso sono é influenciado pela produção de hormônios que nos ajudam a dormir e que também nos fazem acordar, tendo os seus horários de “funcionamento”. Por isso, ressaltamos a importância do sono noturno. As pessoas que não têm um sono noturno adequado acabam por cochilar muito durante o dia e entram num círculo vicioso que, às vezes, as leva a ingerir medicamentos indutores do sono sem real necessidade.



O sono: o que é bom saber para ajudar o seu sono

*** Dormir depois do almoço é bom? Por que, às vezes, a gente dorme nesse horário e acorda cansado?**

O sono após o almoço é excelente para que o processo digestivo se faça sem que você fique exigindo do corpo um estado de alerta que ele não pode oferecer. Mas o intervalo deste sono deve ser entre 15 e 30 minutos no máximo, e as condições do ambiente não podem simular noite, senão o organismo entra num processo de sono mais profundo, e você, ao tentar acordar e se levantar, sente-se com preguiça, dores no corpo e, algumas vezes, até desanimado para continuar o seu dia.

*** Quais são as consequências de ter um sono de má qualidade?**

O prejuízo mais visível é no estado de humor, pois a pessoa fica irritada e impaciente com as mesmas situações que não a perturbariam normalmente. Mas há outras implicações: sonolência diurna, perda da capacidade de atenção, prejuízos na memória e nos novos aprendizados. Há reflexos também na nossa pele, cabelos e na nossa visão.

*** Eu acordo muitas vezes à noite para urinar. Isto prejudica meu sono?**

Muitas pessoas mais velhas relatam que acordam durante a noite para ir ao banheiro e depois demoram a retomar o sono. Se isto acontece uma ou duas vezes, não há motivo de preocupação apesar de perturbar um pouco a sequência do sono. Porém, se o número de vezes for maior, você deve analisar o que pode estar ocasionando isso: se está ingerindo líquidos à noite, se faz uso de medicamentos diuréticos próximo à hora de deitar e também se não está com problemas cardíacos, que podem provocar a retenção de líquidos durante o dia, e estes, forçosamente, serão liberados durante a noite.

*** Por que para algumas pessoas, poucas horas de sono bastam?**

Realmente, muitas pessoas precisam de menos tempo de sono do que a maioria, principalmente quando vão ficando mais velhas. Algumas, com 6 a 7 horas de sono já estão aptas para começar a rotina novamente; outras precisam de mais horas. O importante é que cada pessoa se perceba e conheça seu ritmo para adaptar sua necessidade de sono à rotina de sua família.

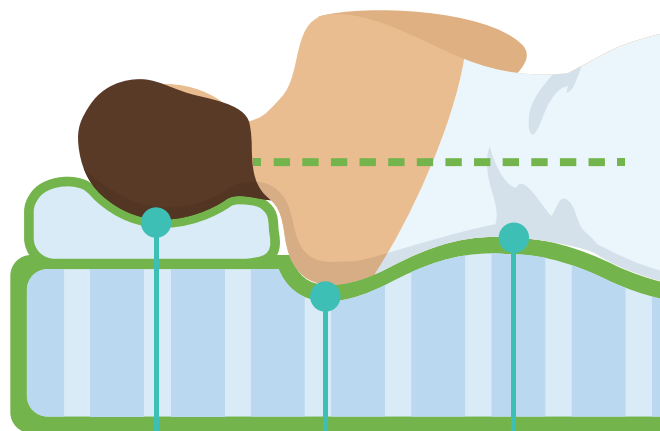
* Para quem sofre com a insônia é bom ir dormir cedo?

Não. Se você tem dificuldade de conciliar o sono o melhor a fazer é ir adaptando os seus horários de deitar, pois ficar na cama esperando o sono chegar gera uma situação estressante e piora a situação. O mais indicado é fazer alguma atividade que seja um pouco mais relaxante, sem muito barulho e sem iluminação forte e esperar estar com sono para ir para a cama. Mas é importante ressaltar que insônia é a ausência de sono e é um distúrbio, mas não é tão comum acontecer.

O que fazer?

- * Programe atividades pela manhã e pratique exercícios físicos regulares, sempre sob orientação. As atividades diárias regularizam o sono noturno.
- * Na hora de dormir, para que haja um descanso completo do corpo e da mente, é necessário silêncio e concentração. Além disso, mantenha sempre as luzes apagadas, pois, na claridade, a produção de melatonina e cortisol é interrompida, o que acaba por interferir na qualidade do sono e causar sensação de cansaço pela manhã.

* O travesseiro, o colchão e, até mesmo, a temperatura do ambiente influenciam para um sono renovador. Portanto, na hora de dormir, utilize um travesseiro que preencha exatamente o espaço compreendido entre a cabeça e o colchão (formando um ângulo de 90 graus no pescoço), alinhando assim toda a coluna com o tronco. Isso facilita a circulação sanguínea e permite que os estímulos elétricos sejam perfeitamente enviados pelo cérebro aos órgãos do corpo.



DIÁRIO DO SONO

Este diário pode ajudá-lo a observar seus hábitos de sono e fornecer-lhe informações importantes para uma melhor qualidade de sono.

Anote seus horários de dormir e de acordar durante uma semana.

Nome:

Mês

Ano

		Tarde						Noite			
Data	Dia	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Domingo										
	Segunda										
	Terça										
	Quarta										
	Quinta										
	Sexta										
	Sábado										



Como anotar:

*Ao acordar pela manhã, preencha os quadradinhos referentes às horas que você acha ter dormido.

*Se ficar mais de 15 minutos acordado, em qualquer período de sono, deixe uma parte daquele quadradinho ou mais sem preencher.

*Anote medicações, pensamentos, importantes, que o incomodem, pesadelos, sonambulismo ou quaisquer outros fatos marcantes.

			Madrugada					Manhã					
22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



ANOTAÇÕES





SEXUALIDADE

E POSSÍVEL VIVERMOS A SEXUALIDADE,
MESMO NA TERCEIRA IDADE?

A DISFUNÇÃO ERÉTIL
AFETA TODOS OS HOMENS
NO ENVELHECIMENTO?

E AS MULHERES,
APÓS A MENOPAUSA,
NÃO TEM
MAIS MOTIVAÇÃO
PARA UMA VIDA
SEXUAL ATIVA?

Essas e outras perguntas são muito frequentes quando falamos sobre sexualidade. Mas, por que será que há tantas dúvidas? Será que é só nesta fase da vida que elas aparecem?

O fator mais importante para a manutenção das funções sexuais é a atividade sexual consistente ao longo dos anos. A atividade sexual pode ser mais satisfatória para pessoas mais velhas quando estas a reconhecem como uma atividade normal e saudável. A satisfação com a vida, o bom funcionamento da cognição e o bem-estar psicológico estão profundamente relacionados com o interesse pelo sexo.

As mudanças sob o ponto de vista biológico

Muitas mudanças acontecem em nosso organismo ao longo do processo de envelhecimento — principalmente, em relação à produção de certos hormônios. O sexo na vida adulta tardia é diferente do que era antes: os homens demoram mais para reagir a um estímulo sexual e o tempo de manutenção do pênis ereto torna-se mais curto, e algumas mulheres têm dificuldade e sentem dor na penetração por causa do ressecamento vaginal. Já a chamada impotência masculina, ou disfunção erétil, em geral, tem muito mais a ver com questões emocionais do que biológicas.

86



O que fazer?

* Para todos esses casos existem tratamentos à base de creme vaginal e reposição hormonal, bem como os medicamentos em forma de *spray* — já em testes comprovando sua eficácia — para melhorar tanto o desempenho sexual feminino como o masculino.



Como viver melhor a sexualidade na terceira idade?

A primeira atitude é informar-se.

Depois, invista em seu relacionamento conversando primeiramente com seu parceiro e, se necessário, com um médico ou com um (a) conselheiro (a) para esses assuntos.

Para terminar, é importante lembrar que sexualidade não tem a ver somente com o ato sexual em si, mas sim com o toque, o carinho, a parceria e a presença.



EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

Minha casa

Casa dos filhos

Casa dos netos

Outro local

Cidade:

Bairro:

HOJE É?

Dia da semana

Dia do mês

Mês

Ano

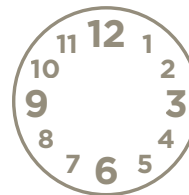
EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

Manhã

Tarde

Noite

A HORA APROXIMADA



O QUE ACONTECEU DE ESPECIAL
NO SEU DIA HOJE?

O QUE O FEZ FELIZ NESTA SEMANA?



MEMÓRIA: ESTIMULE A 05 SUA MEMÓRIA E MANTENHA-SE ATIVO

Primeira infância

Você se lembra de quando aprendeu...

... a andar?

... a vestir-se sem ajuda?

... a brincar com outras crianças?

... a guardar os próprios brinquedos?

Tem outras memórias dessa época?

Infância

Você se lembra de quando aprendeu...

... a amarrar os sapatos?

... a arrumar a própria cama?

... a ficar sozinho em casa?

... a cuidar dos irmãos mais novos?

Tem outras memórias dessa época?

Juventude

Você se lembra de quando aprendeu...

... sobre seu ofício ou profissão?

... uma nova atividade de lazer?

... a ser independente?

... a viajar sozinho?

Você tem outras memórias dessa época?

Vida adulta

Você se lembra de quando aprendeu...

... suas habilidades profissionais?

... a como lidar com a vida em família?

... sobre as dificuldades da vida?

Você tem outras memórias dessa época?

PARA CONTINUAR A CONVERSA: O QUE É ENVELHECER?

Quando pensamos no conceito de envelhecimento, alguns termos precisam ser bem esclarecidos e discutidos para se tornarem conhecimento da sociedade, pois, sendo amplamente conhecidos, possibilitarão a realização de medidas preventivas para uma boa qualidade de vida ao longo dos anos.

A um desses termos chamamos **senescência**.

90



Senescência significa processo natural do envelhecimento humano. Algumas mudanças biológicas, psicológicas e sociais são consideradas normais no decorrer dos anos, e, nesse sentido, dizemos que pertencem à senescência, ou seja, ao envelhecimento natural e são específicas para cada indivíduo.

Hoje, sabe-se também que uma das mudanças que mais chama a atenção em idosos com sessenta anos ou mais é a mudança relacionada ao desempenho de memória.

A queixa mais comum é relativa à dificuldade para recordar fatos recentes, isto é, para fazer novas gravações. Frequentemente, relata-se esse tipo de esquecimento. Entretanto, quando se trata de recordar eventos ocorridos no passado — muitas vezes referentes à infância —, os idosos se saem bem.

Estudos explicam que isso pode ocorrer devido à carga emocional que está associada a cada acontecimento. Possivelmente, a pessoa se lembrará com facilidade dos fatos vivenciados com forte impacto emocional.

Uma das hipóteses que tenta explicar o declínio da memória recente destaca que este pode ser decorrente da relação entre mudanças neurológicas naturais decorrentes do envelhecimento e o desempenho das habilidades mentais. Outras hipóteses referem-se ao estilo de vida do idoso, que pode influenciar no desempenho de sua capacidade mental.



Pessoas que, com frequência, têm menor demanda ocupacional, ou seja, têm uma rotina ociosa, pacata, com baixa frequência de lazer e de interação social, podem ter suas redes sociais diminuídas, o que gera um estilo de vida pouco desafiador e um pior desempenho de memória.



Pode acontecer que, ao se aposentar e/ou conforme a vida segue, haja pouco engajamento do idoso em tarefas desafiadoras. Outras hipóteses de natureza científica supõem que o idoso pode apresentar menor desempenho de memória devido tanto às peculiaridades de seu funcionamento cognitivo global como à diminuição na velocidade de processar informações, ou ainda ao menor uso de técnicas para melhorar a memorização.

Na vertente da ciência, sabemos que algumas intervenções como o treino cognitivo, também chamado de ginástica para o cérebro, atuam como meio de otimizar o processamento das informações e, conseqüentemente, melhorar o desempenho das habilidades mentais de adultos e idosos.

Esses estudos têm fundamental importância, pois destaca que a otimização da memória está relacionada ao melhor estado de saúde, à autonomia e à independência. Por isso, é importante refletir que, para se ter um bom desempenho de memória e um processo de envelhecimento normal, precisamos cuidar também da saúde da memória.

O QUE É MEMÓRIA?

Esta pergunta parece simples de ser respondida por qualquer pessoa. Mesmo para leigos, ao serem questionados sobre o que é “**memória**”, a resposta é quase imediata: é lembrar-se de algo!

No entanto... será mesmo que “memória” é o ato de lembrarmos de algo? Sim, claro! Mas... apenas isso? Para podermos **lembrar** algo, precisamos de que a **informação** da lembrança nos tenha sido apresentada anteriormente. Portanto, é necessário que tenhamos **aprendido** aquela informação em algum momento de nossas vidas!

APRENDER
SIGNIFICA
ARMAZENAR,
RETER

E eis que surge outro problema: se, para lembrarmos, temos de ter aprendido a informação em algum momento de nossas vidas, onde está, então, a lembrança dos conteúdos dados nas aulas de Matemática, das fórmulas de Química, dos nomes complicados da Biologia e das regras do Português?

Bom, se essa pergunta acima faz sentido para você, leitor, significa que você está começando a entender o que é “memória”. Significa que você, afinal, conseguiu entender que ainda falta alguma coisa para podermos definir, de fato, “memória”.

Realmente, para que possamos lembrar algo, é necessário que tenhamos sido apresentados a essa informação previamente. Mas, mais do que ter aprendido a informação, temos que ter **apre**Endido essa informação! Temos que ter armazenado essa informação!





SERÁ QUE VOCÊ SE LEMBRA?



1. QUAIS ERAM AS 4 PALAVRAS EM DESTAQUE NA PÁGINA ANTERIOR?

2. ESCREVA 4 PALAVRAS QUE RIMAM COM MEMÓRIA.

94

3. LABIRINTO DE LETRAS

Você deve ir da casa superior (↓) até a casa inferior (→), percorrendo a seguinte sequência de letras M, E, M, O, R, I, A.

- 1 Só é permitido avançar uma casa na vertical (↓, ↑) ou na horizontal (→, ←)
- 2 Não vale avançar na diagonal.
- 3 Veja um exemplo com a sequência de letras V, I, D, A:

↓

V	I	A	D
I	D	A	V
I	V	V	D
D	A	A	A
V	A	D	A
I	V	A	V
D	I	D	A

→

↓

M	O	A	R	I	A	I	R	O	M
E	M	I	A	M	O	R	I	A	E
M	O	R	M	R	M	O	R	I	M
O	O	R	E	M	E	A	M	E	A
R	M	E	M	O	R	I	O	M	O
A	A	M	I	A	M	E	R	O	R
A	I	R	M	E	M	A	I	M	O
M	M	O	O	R	I	A	M	E	R
O	E	M	R	M	O	R	O	M	I
R	I	A	I	A	I	I	R	I	A



R	I	A	I	A	I	I	R	I	A
O	E	M	R	M	O	R	O	M	I
M	O	R	M	R	M	O	R	I	M
A	I	R	M	E	M	A	I	M	O
A	A	M	I	A	M	E	R	O	R
R	M	E	M	O	R	I	O	M	O
O	O	R	E	M	E	A	M	E	A
M	M	O	O	R	I	A	M	E	R
O	E	M	R	M	O	R	O	M	I
R	I	A	I	A	I	I	R	I	A

Possível resposta.

Portanto, a memória pode ser definida como o **aprendizado**, **armazenamento** e **evocação** (ou lembrança) de informações que já nos foram apresentadas ao longo da vida! Ora, agora faz sentido!

Se não tiver aprendido algo, não há como armazená-lo na memória e muito menos lembrá-lo! Se houve o aprendizado, mas não o armazenamento do conteúdo na memória, também não haverá o que lembrar! E se houve o aprendizado, o armazenamento, mas não a capacidade de trazer essas informações à mente, também não haverá lembranças... A memória, portanto, é uma tríade, um tripé, que só faz sentido quando todos esses elementos estão presentes!

PRONTO!
AGORA JÁ SABEMOS
O QUE É "MEMÓRIA"





Aprendido

Segurança, evitar quedas ou tonturas;

Armazenado

Colocar primeiro os pés no chão, acender a luz de cabeceira, apoiar-se no encosto da cama;

Evocar, lembrar

Cuidados ao se levantar.

LEMBRA, LEMBRA....

Na coluna 1, há uma palavra. Leia essa palavra.

Na coluna 2, deverá ser escrita outra palavra que você lembrou quando leu a palavra da coluna 1.

Veja o exemplo:

Coluna 1		Coluna 2
Casa	lembra...	Quarto
Rua	lembra...	Placa
Praia	lembra...	
Nuvem	lembra...	
Chuva	lembra...	
Varal	lembra...	
Armário	lembra...	
Feijão	lembra...	
Mato	lembra...	
Cerca	lembra...	
Buraco	lembra...	
Asfalto	lembra...	



DURAÇÃO DAS MEMÓRIAS

Será que poderíamos considerar como “memória” aquelas informações que nos são úteis apenas durante frações de segundo? Por exemplo, poderíamos considerar que a informação contida na última linha de uma página de livro antes de virar a página é uma forma de memória? Afinal, aquela informação pequena e rápida é importante para que possamos dar continuidade à leitura da próxima página!

Analisemos: ao ler a última linha do livro, nós retiramos dela alguma mensagem (aprendizado). Esta mensagem é mantida durante o período em que estamos virando a página (armazenamento). Após virar a página, nós nos lembramos da informação para dar continuidade à leitura (lembrança). Desse modo, todos os elementos da memória estão presentes! Portanto, isso é uma memória!

Mas poderíamos dizer que essa memória é do mesmo tipo daquela memória que temos desde a infância, que dura anos e anos e não se perde?

Bom, inevitavelmente, ambas são memórias! Apresentam todas as características da definição de memória. Mas... o que diferencia essa memória mais longa da mais curta?

*O tempo perguntou
para o tempo*

*Quanto tempo o
tempo tem.*

*O tempo respondeu
para o tempo*

*Que o tempo tem
tanto tempo*

*quanto tempo o
tempo tem!*



Exatamente! O tempo! O tempo de duração dessas memórias! No primeiro exemplo, a memória durou, no máximo, alguns segundos enquanto que, no segundo exemplo, essa memória durou anos!

A memória, portanto, pode ser dividida quanto ao tempo de duração e classificadas em:

Memória operacional: Dura poucos segundos, o tempo suficiente para você trabalhar ativamente com a informação. Ler um parágrafo e lembrar do que foi lido ao virar a página exige a memória operacional; colocar a panela no fogo e lembrar os temperos que já colocou no arroz enquanto lava os legumes e tira a carne da geladeira, também utiliza a memória operacional.

Memória de longa duração (ou memória de longo prazo): Dura dias, anos e até a vida toda!

Memória de curta duração (ou memória de curto prazo): Dura algumas horas... A propósito, o que comeu no café da manhã? Esta é sua memória de curta duração!





REGISTRE



1. QUANTAS VEZES A PALAVRA **TEMPO** APARECEU NO TRAVA-LÍNGUAS (MEMÓRIA OPERACIONAL):

2. COISAS QUE ACONTECERAM HOJE E QUE EU AINDA LEMBRO (MEMÓRIA DE CURTA DURAÇÃO):

3. COISAS QUE EU AINDA LEMBRO E QUE ACONTECERAM COMIGO QUANDO EU TINHA (MEMÓRIA DE LONGA DURAÇÃO):

15 anos	
25 anos	
40 anos	
55 anos	

Alguns tipos de memória são mais prováveis de se declinar com a idade.

A **memória episódica** é uma memória de longo prazo de experiências e acontecimentos específicos, ligados ao tempo e lugar. Como a memória episódica está ligada a acontecimentos específicos, você recupera um item do seu diário mental ao reconstruir a experiência ligada em sua mente, por exemplo: Você trancou o carro quando estacionou? Onde guardou as fotos do verão de 89? Adultos mais velhos têm menor capacidade de fazer isso do que pessoas mais jovens. Mas, quando pessoas idosas percebem um acontecimento como sendo importante, podem se lembrar dele quase tão bem quanto os mais jovens.



- * Que tipo de bebê eu era?
- * O que costumava acontecer na hora de comer?
- * O que acontecia na hora de dormir?
- * Eu tinha medo do bicho-papão, do monstro do armário, do boi da cara preta?

A **memória semântica** é como uma enciclopédia mental. Diz respeito a todos os fatos históricos ocorridos no mundo! Sabemos, por exemplo, que houve duas guerras mundiais; sabemos que houve um muro em Berlim, mas que ele foi derrubado; sabemos que o homem pisou na Lua; sabemos que Roma foi um dos maiores impérios do planeta.... Enfim, fatos históricos compõem a memória semântica.

A memória semântica não depende da lembrança de quando e algo foi aprendido e apresenta pouco declínio com a idade, embora, possa ser difícil recuperar informações altamente específicas se não for acionada frequentemente.

A **memória de procedimento** é a memória usada de maneira “automática” por cada um de nós, sem necessitar de muito esforço para ser realizada. Como exemplo, podemos citar o ato de andar de bicicleta. Ao andar de bicicleta, nós não precisamos pensar a todo momento que é preciso pedalar, equilibrar, virar o guidão, etc. Tudo isso é feito de maneira “automática” pelo cérebro. No entanto, em algum momento de nossas vidas nós aprendemos como andar de bicicleta, absorvemos essa informação e, de tanto repetir o ato, ele passa a ser uma memória de procedimento, que é evocada quando necessário. O mesmo vale para outras atividades como dirigir, escovar os dentes, etc.

A memória de procedimento é pouco afetada pela idade. Além do mais, há indicações de que mesmo

novas memórias de procedimento formadas na ve-
lhice são retidas relativamente intactas por, no mí-
nimo, dois anos, mesmo que possa levar um pouco
mais de tempo para serem aprendidas.



Memórias de procedimento	Em que idade você aprendeu isso?
Andar de bicicleta	
Escovar os dentes	
Cozinhar	
Escrever	
Usar máquina de escrever	
Dirigir	
Usar caixa eletrônico	
Comprar produtos pela internet	

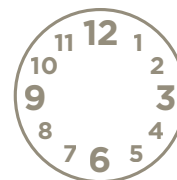


EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

HOJE É?

EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

A HORA APROXIMADA



PARA QUEM VOCÊ VAI CONTAR O QUE APRENDEU?

O QUE VOCÊ VAI CONTAR?

MEMÓRIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Já lhe aconteceu não se lembrar de uma palavra que você conhecia perfeitamente bem? Essa experiência ocorre entre pessoas de todas as idades, mas se torna comum e frequente na terceira idade. Quando envelhecemos, alguns tipos de memória sofrem maiores declínios que outros, mas o cérebro geralmente compensa os declínios em regiões especializadas relacionados à idade solicitando ajuda de outras regiões.

Entretanto, manter a memória preservada é importante para a promoção da sua independência e autonomia. Acredita-se também que as estratégias de memória (termo que se utiliza para se referir a meios de compensar perdas e melhorar a memória) possam auxiliar na organização dos materiais a serem armazenados, o que resulta em uma memorização mais “eficiente”.

Estratégias de memória

Subdivididas entre internas e externas, as estratégias de memória podem ser ferramentas para estimular as possibilidades de se compensar déficits associados ao processo de envelhecimento. Sabe-se que não existem fórmulas mágicas para aumentar o nível de desempenho de memória na velhice, mas ganhos no desempenho de memória são observados após participação em programas de treino que estimulam o aprendizado de estratégias e a otimização da memorização.

Nesse contexto, o treino de memória auxilia no estímulo de algumas habilidades, como:

- 1 Atenção (Sim, a concentração é importante para a formação de memórias!)
- 2 Utilização de estratégias de memorização internas e externas.



ESTRATÉGIAS DE MEMÓRIAS INTERNAS

Estratégias de memórias internas podem ser entendidas como aquelas que são realizadas mentalmente, sem a necessidade de recursos materiais para isso. Existem diferentes tipos de estratégias internas, e são elas:

Criação de imagens mentais

Associação verbal e visual

Categorização de itens

Criação de imagens mentais

A criação de imagens mentais é uma das técnicas de memorização, que consiste na criação de imagens que auxiliam no fortalecimento da informação a ser guardada na memória. Nessa técnica, cria-se a imagem de uma situação ou de um item a ser memorizado, e essa imagem dá vivacidade às informações, ajudando no momento de resgate da informação. Ou seja, ao tentar resgatar o item memorizado, a imagem facilita o acesso à informação desejada.

Por exemplo, para memorizar uma lista de itens de supermercado como maçã, laranja e banana, poder-se-ia imaginar uma maçã bem vermelha (sugerindo um rosto), duas rodellas de laranja (cada uma sugerindo um olho) e uma banana descascada (formando um sorriso).



Associação verbal e visual

Outra estratégia de memória importante é a **associação verbal e visual**, que consiste em ligar informações novas às aquelas que a pessoa já possui. Trata-se de etapa natural do processo de aprendizado. Informações verbais ou visuais acrescentadas ao material que está sendo memorizado auxiliará no processo de recordação dos dados, uma vez que, durante o armazenamento, a pessoa terá utilizado duas modalidades de atenção: visual e auditiva. A associação pode dar sentido às informações, facilitando as etapas de memorização da informação-alvo.

Categorização de itens

Outra estratégia ensinada em programas de treino de memória refere-se **à categorização** e diz respeito a organizar as informações em categorias lógicas ou grupos, que servem como pistas no momento do resgate da informação, visto que, dentro de uma categoria, os itens podem associar-se uns aos outros, fortalecendo o traço de memória.

Separe as palavras do quadro abaixo em 4 categorias. Memorize-as.
Quando estiver pronto, reescreva as 16 palavras, divididas em 4 categorias.

mamão
cachorro
mosquito
cenoura

gato
abelha
laranja
rabanete

mosca
banana
feijão
vaca

ovelha
borboleta
maçã
milho

ESTRATÉGIAS DE MEMÓRIAS EXTERNAS

As estratégias de memória externas podem ser entendidas como recursos que buscam melhorar a memorização de determinada informação, utilizando-se para isso de recursos presentes no ambiente. Podem ser pensadas como as de recurso externo simples ou as de recurso externo complexo.

A estratégia de **memória externa simples** é aquela em que o objeto fornece a informação necessária sem que haja qualquer esforço do observador para obtê-la como, por exemplo, o calendário.

Já a estratégia de **memória externa complexa** exige o manuseio do recurso externo para obtenção da informação, como a agenda.

Ambas as estratégias são descritas na literatura como organização do ambiente.

Calendário

O recurso do calendário é utilizado para recordação do dia em que se está, mas também pode ser usado para lembrar datas importantes como aniversários e feriados. A utilização do calendário deve ser feita da seguinte forma:

1 O calendário deve conter letras e números grandes para facilitar a visualização;

2 Você deverá consultar o calendário pela manhã fazendo um círculo no dia atual;

3 Após fazer um círculo no dia que está começando, você se colocará de costas (de forma a não ter acesso visual ao calendário) e tentará lembrar-se do dia, mês e ano atual. Se você não conseguir se lembrar, deverá olhar novamente para o calendário. Esse procedimento deverá ser repetido até que você se lembre da data atual;

4 Durante o dia, se houver dúvida sobre a data, você deverá ir até o calendário e observá-lo, lembrando que o dia atual terá um círculo;

5 À noite, você deverá retornar ao calendário para fechar o dia. Para isso, fará um X no dia que está se encerrando.

No dia seguinte, todo procedimento descrito deverá ser seguido novamente, lembrando que você fará um círculo no dia ao lado do X que foi marcado no dia anterior.

O ideal é que você faça o calendário todos os dias, evitando assim qualquer esquecimento com relação a datas. Se para você é importante lembrar-se das datas especiais para a família, dos feriados e de outros compromissos (como visita ao médico), certifique que essas datas sejam marcadas no dia correto no calendário. Como você consultará o calendário todos os dias, perceberá que uma data importante se aproxima e poderá tomar as providências necessárias.



Agenda

A agenda é outro recurso externo que propicia a memorização de datas e compromissos. A diferença entre esta e o calendário é que a agenda é um recurso complexo. É necessário marcar o compromisso e se lembrar de abrir a agenda algumas vezes por dia para checar se existe alguma anotação. Além disso, todos os dias, novos compromissos deverão ser anotados e as páginas trocadas. Tanto a agenda quanto o calendário têm a mesma finalidade e podem ser utilizados juntos; mesmo que você passe a maior parte do tempo em casa ou fora de casa, a agenda ajudará você a organizar seus compromissos, reforçando assim a informação.

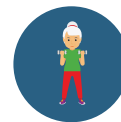
Uma agenda equilibrada prevê atividades variadas, novas e com grau de desafio crescente adequado às suas capacidades. Atividades são traduzidas como estímulos para nosso sistema nervoso. Dentro das atividades, temos as tarefas e, dentro das tarefas, temos as ações — cada ação levará um conjunto de informações para a mente.

Portanto uma agenda rica em atividades úteis e prazerosas, assim como equilibrada entre compromissos e momentos livres, é o ideal para os neurônios.

Segue um exemplo de uma distribuição harmoniosa de atividades de autocuidado, atividades práticas, de trabalho, sociais, de lazer, de descanso, com horários livres e espaços para reorganização e com ajustes de horários das diferentes atividades para a sua semana:



Atividades de cuidado pessoal



Atividades físicas



Atividades de trabalho



Atividades sociais



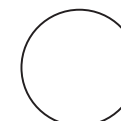
Atividades de lazer



Descanso



Hora livre



Espaço de tempo para ajustes em seu horário

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
manhã	manhã	manhã	manhã	manhã	manhã	manhã
						
						
						
tarde	tarde	tarde	tarde	tarde	tarde	tarde
						
						
						
						
						
noite	noite	noite	noite	noite	noite	noite
						
						
						

ORGANIZAÇÃO

A perda de objetos é outro relato bastante comum entre as pessoas com dificuldade de memória. Essa dificuldade também pode ser sanada — ou, ao menos, amenizada — com a organização do ambiente.



DICAS

- * O ideal é que tudo tenha um lugar específico em casa, no carro, no trabalho, e que essa organização seja respeitada sempre. Use marcadores permanentes, fotografias dos ambientes indicando os locais dos móveis, porta-documentos, listas nas portas dos armários indicando o que há dentro.
- * Também é desejável manter uma caixa logo na entrada da casa para momentos de pressa. Nesse caso, o ideal é que, ao chegar em casa, coloque-se tudo dentro da caixa e, quando voltar do compromisso, com calma, tudo volte para o lugar estabelecido previamente. Assim, quando um objeto for perdido — por exemplo, a chave —, a pergunta não é “Onde estão minhas chaves?”, e sim “Onde, geralmente, eu coloco minhas chaves?”.
- * Fazer um planejamento diário para organizar o seu dia.

O recurso externo deve ser utilizado junto à estratégia de memória interna permitindo assim que a pessoa adquira independência e autonomia no seu cotidiano



MEU PLANEJAMENTO DIÁRIO

Coisas que devo fazer hoje:



Usar filtro solar

☐

Beber bastante água

☐

Aula SUPERA

☐

Dar o meu melhor

☐☐☐☐

Compromissos:



_____	_____	:	_____
_____	_____	:	_____
_____	_____	:	_____
_____	_____	:	_____
_____	_____	:	_____
_____	_____	:	_____

Refeições do dia:



__/__/____
D S T Q Q S S

Café da manhã

Almoço

Jantar

MEU PLANEJAMENTO DIÁRIO

Limpeza de casa:



Lista de compras:





MEU CORPO EM MOVIMENTO

117

MEMÓRIA E ATIVIDADE FÍSICA

Nem todo o idoso pode desejar ser um maratonista, mas a prática constante de uma atividade física pode evitar muitas mudanças físicas associadas ao envelhecimento normal. O exercício regular pode fortalecer o coração e os pulmões e diminuir o estresse. Reduz a chance de ferimentos ao fortalecer os músculos e articulações e os deixa mais flexíveis, ajudando a prevenir ou aliviar dores lombares e sintomas de artrite. Além disso, pode melhorar o estado de alerta mental e o desempenho cognitivo.

Ao iniciarmos a introdução do tema Memória e atividade física, é importante refletirmos sobre como ocorre o processamento da informação no cérebro de um indivíduo.

Sabe-se que, a cada informação recebida pelo nosso cérebro, ocorre uma conexão neuronal, ou seja, uma comunicação entre as células cerebrais (os neurônios), modificando o cérebro fisicamente e produzindo uma proteína que seria um traço de memória.

Quando o indivíduo precisa se lembrar de algo em frações de segundo, ele refaz todo o rastro deixado pelas conexões cerebrais. Normalmente, quanto mais o cérebro repetir esse caminho, com mais facilidade se lembrará dele e alcançará a informação armazenada.

A prática de atividades físicas regulares pode melhorar, e muito, o funcionamento de nossas habilidades mentais e o acesso aos traços de memória produzidos pelos neurônios — algo que pode fazer uma grande diferença para um envelhecimento saudável, ativo e com autonomia.

Pesquisas demonstram que idosos entre 60 a 75 anos que se exercitaram 3 vezes por semana, durante 5 meses, com exercícios em bicicleta ergométrica, sessões de alongamento e flexibilidade, tiveram uma melhora nas capacidades cardiorrespiratória e muscular, e diminuíram seus sintomas de depressão e ansiedade. Interessante é que foi observado ainda um aumento da capacidade de memorização! Por isso, não perca tempo! Exercite-se e busque ter um estilo de vida saudável, pois para cuidarmos da nossa saúde mental, precisamos estar ativos, física e intelectualmente.





COMO A ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA O CÉREBRO?

Sabe-se que a atividade física ajuda, de um modo geral, a diminuir a viscosidade do sangue, o que contribui para aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, melhorando capacidades cognitivas como a memória. Além disso, o cérebro fica mais oxigenado e protegido de doenças neurodegenerativas, como as demências e os acidentes vasculares encefálicos. Isso se dá pelo fato de que várias proteínas são produzidas, e, adicionalmente, a pressão arterial cerebral fica controlada. Sim! Temos pressão arterial também nos vasos sanguíneos do cérebro!

A prática regular de atividade física pode reduzir ou retardar as inúmeras alterações orgânicas que ocorrem com o envelhecimento. Entre os benefícios da atividade física estão:

- * a melhoria da força e do tônus muscular,
- * o aumento da flexibilidade,
- * o fortalecimento dos ossos,
- * a diminuição dos riscos de doenças crônicas,

* a contribuição para o controle de desordens como a depressão e a demência, resultando no aumento da autonomia e da qualidade de vida do idoso.

Sabe-se também que pessoas que realizam atividades físicas são mais atentas, possuindo uma atenção sustentada por mais tempo. Alguns profissionais têm usado a atividade física como mecanismo de prevenção de quedas em pessoas com mais de cinquenta anos, pois estando mais atentas, elas conseguem evitar riscos de quedas.

Recentemente, descobriu-se que, mesmo na fase adulta madura, o indivíduo tem produção de novos neurônios quando estimulado,— por prática de exercícios físicos ou de exercícios intelectuais.

Tem-se observado que, mantendo uma vida ativa, com a prática de atividades físicas regulares e intelectuais, além de convivência social, o indivíduo diminui as chances de apresentar esquecimentos. O exercício físico é uma alternativa não medicamentosa a somar-se quando tratamos da otimização de funções cognitivas.

Uma boa recomendação é procurar realizar alguma atividade física que seja prazerosa para você, seja ela caminhada, dança sênior, dança circular, hidroginástica, vôlei adaptado para a terceira idade, seja qualquer outra que lhe dê satisfação em continuar e ter frequência de realização.



LEMBRE-SE:

“Começar uma atividade física o quanto antes é uma boa maneira de evitar a perda de memória que pode acontecer no envelhecimento patológico”.

122

Procure fazer suas atividades em grupos. Uma pequena mudança de hábito é capaz de provocar uma grande mudança na qualidade de vida!



DICAS

✱ Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, é importante que você passe por uma avaliação médica. Fraqueza muscular, especialmente nas pernas, é um dos fatores de risco mais importantes associados às quedas.

Recomendações importantes:

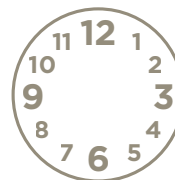
- Use roupas e calçados adequados;
- Pratique as atividades físicas apenas quando estiver se sentindo bem;
- Inicie a atividade lenta e gradativamente para permitir a adaptação;
- Não se exercite em jejum;
- Evite exercitar-se no calor ou frio intenso;
- Beba líquidos antes, durante e depois da atividade física;
- Respeite seus limites pessoais, interrompendo a atividade física se houver dor ou desconforto.

EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

HOJE É?

EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

A HORA APROXIMADA



TEM FERIADO ESTE MÊS?

O QUE ACONTECEU DE DIFERENTE DESDE
QUE VOCÊ INICIOU A LEITURA DESTE GUIA?

COM REFERÊNCIA A ESSE TEXTO QUE VOCÊ LEU, ESCREVA
UMA FRASE SOBRE O QUE MAIS LHE CHAMOU ATENÇÃO

O QUE VOCÊ FEZ DE ATIVIDADE FÍSICA NESTA SEMANA?



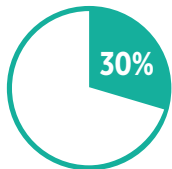




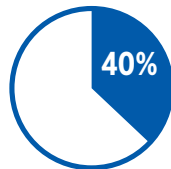
07 CASA SEGURA

A terceira idade, como todas as outras fases da vida, é marcada por mudanças no corpo e no cérebro. No entanto, os reflexos e a força dos ossos já não são tão efetivos, e, portanto, manter o equilíbrio ao caminhar e ao levantar da cama, cadeira ou sofá, por exemplo, pode torna-se um desafio frequente. É possível, porém, incorporar hábitos e fazer algumas adaptações nos espaços – principalmente, em casa – que tornem mais seguros os ambientes de uso cotidiano. As estatísticas nos mostram que 70% das quedas acontecem dentro de casa. Não espere a idade avançar ou acontecer algo para tomar providências. É mais recomendável prevenir e acostumar-se com os benefícios das adaptações e mudanças – essenciais para evitar acidentes e garantir o bem-estar físico e mental nessa etapa da vida.

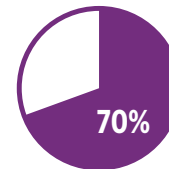
SEGURANÇA CONTRA QUEDAS



dos idosos caem
uma vez por ano



dos idosos com mais de 80 anos
caem uma vez por ano



das quedas acontecem
em casa

O PORQUE DAS QUEDAS



Variações bruscas
da pressão arterial



Diminuição
de reflexos



Diminuição
da visão



Uso de
medicamentos
sem orientação



Jejum prolongado
que leva à
hipoglicemia



Tonturas
ou vertigens

AS CONSEQUÊNCIAS



Medo de novos
episódios de quedas



Traumas
de crânio



Depressão
e ansiedade



Maior número de internações
em hospitais ou instituições
de longa permanência



Fraturas ósseas,
principalmente de
fêmur e quadril

Cair é normal nas primeiras fases da vida, mas em idades mais avançadas é perigosíssimo.

A somatória de alguns ou de todos esses fatores pode, inclusive, levar à morte. As quedas somam quase 70% das causas de morte acidental entre idosos.

SALA

Luzes de apoio

Luzes com sensor de movimento em locais de pouca luminosidade; barras de apoio.

Sofás

Devem ser altos e duros, pois assim fica mais fácil se levantar e sentar.

Tapetes

Prenda-os ao chão.

Escadas

Exigem cuidado extra! Devem: ser livre de objetos e ter corrimão dos dois lados; possuir fitas antiderrapantes nos degraus; ter interruptores de luz na parte inferior e superior.

Caminho

Deve ser livre, sem objetos espalhados pelo chão, como: brinquedos; fios ou extensões elétricas; pequenos móveis, como banquinhos, por exemplo.

Móveis

Utilize armários mais baixos, assim você não vai precisar de bancos ou escadas para alcançar os objetos.

QUARTO

Cama

Use camas mais altas e com colchões mais duros, pois assim fica mais fácil para se levantar e deitar.

Calçado

Utilize modelos com aderência.

Abajur

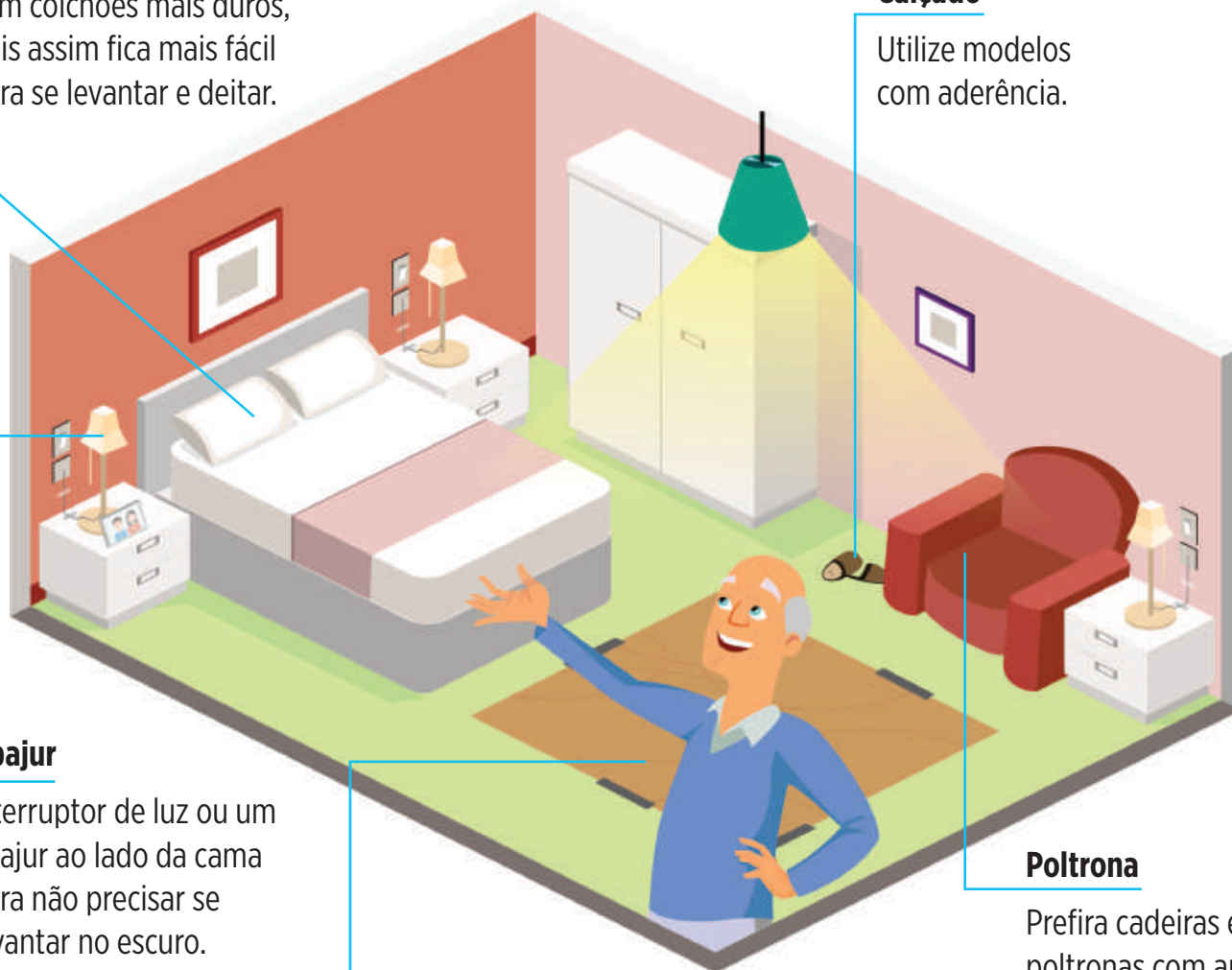
Interruptor de luz ou um abajur ao lado da cama para não precisar se levantar no escuro.

Tapetes

Prenda-os ao chão.

Poltrona

Prefira cadeiras e poltronas com apoios de braço laterais e com altura adequada para se sentar e levantar.



BANHEIRO

Assento

Aumente a altura do vaso sanitário com um elevador de assento e instale barras de apoio laterais e paralelas para facilitar ao se sentar e levantar.

Iluminação

Para tornar o cômodo mais iluminado, utilize lâmpadas fluorescentes.

Suportes

Utilize uma cadeira resistente e firme e barras de apoio dentro do box para facilitar a movimentação durante o banho.

Cortina

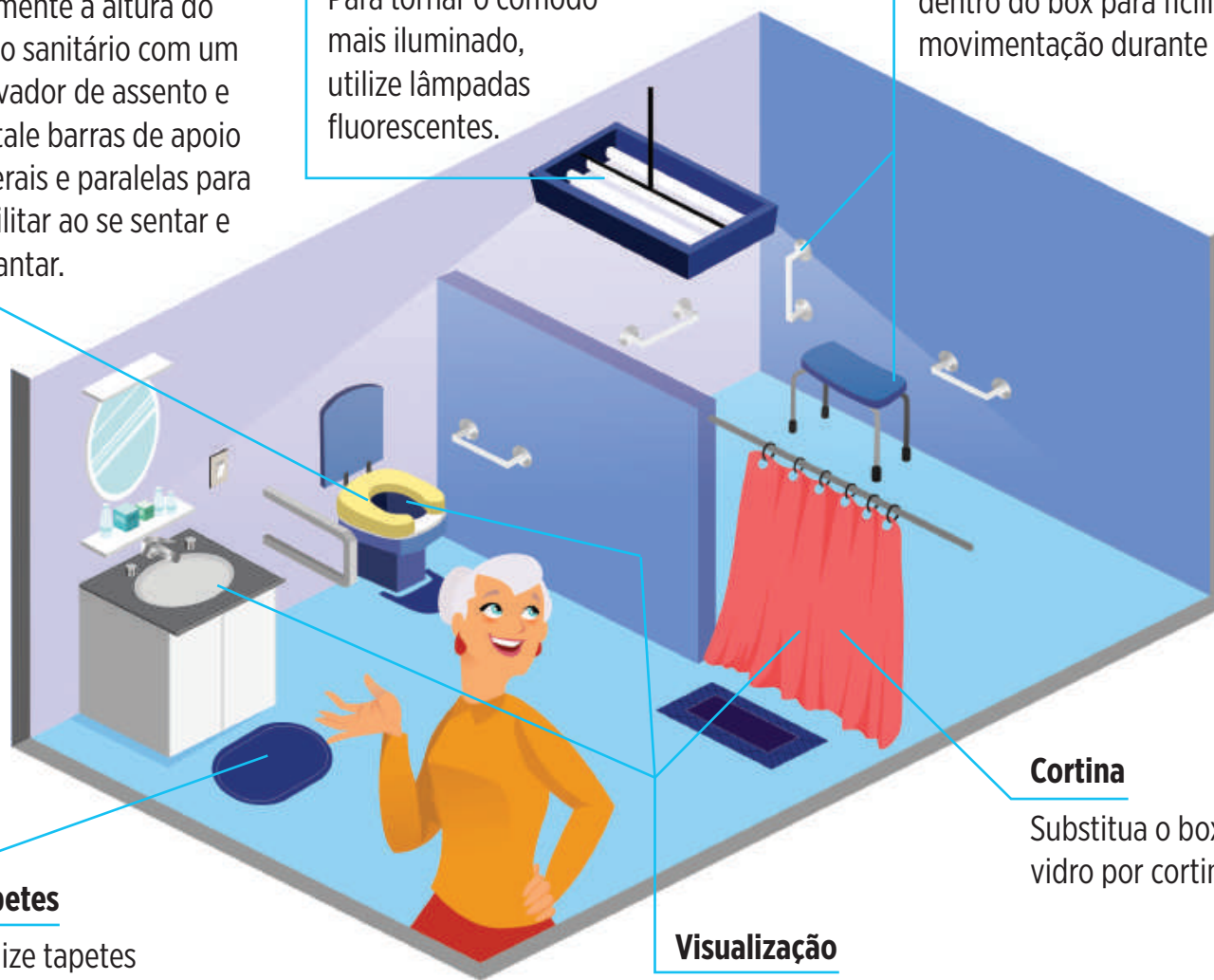
Substitua o box de vidro por cortinas.

Tapetes

Utilize tapetes emborrachados e antiderrapantes.

Visualização

Cortinas, pia e assento de vaso devem ter cores diferentes para facilitar a visualização.





EM QUE LOCAL VOCÊ ESTA LENDO ESTE GUIA 60+?

Minha casa

Casa dos filhos

Casa dos netos

Outro local

Cidade:

Bairro:

HOJE É?

Dia da semana

Dia do mês

Mês

Ano

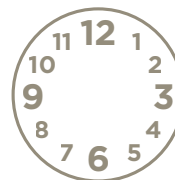
EM QUE PERÍODO DO DIA VOCÊ LEU
ESTA PARTE DESTE CAPÍTULO?

Manhã

Tarde

Noite

A HORA APROXIMADA



TEM FERIADO ESTE MÊS?

Sim

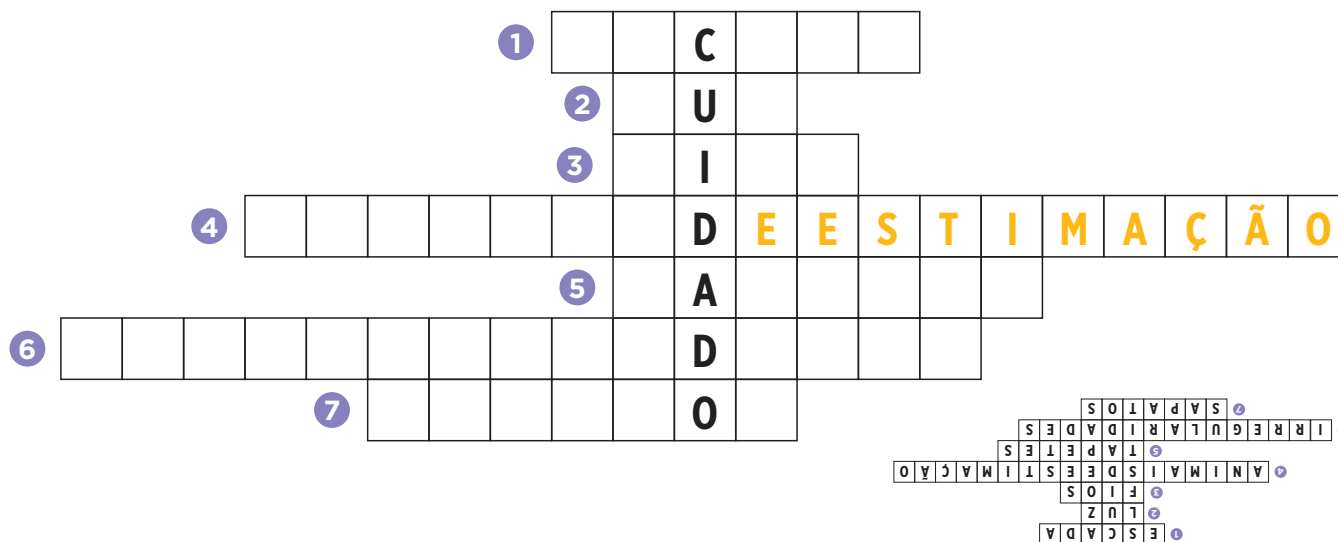
Não

Qual?

O QUE ACONTECEU DE DIFERENTE DESDE
QUE VOCÊ INICIOU A LEITURA DESTE GUIA?

PALAVRAS CRUZADAS

- 1 Não deve ser usada para pegar objetos altos dos armários.
- 2 Evitar ambientes com pouca _____ e fazer coisas com pressa.
- 3 Os _____ elétricos devem ficar presos aos rodapés e paredes.
- 4 Evitar _____ **DE ESTIMAÇÃO** dentro de casa e que fiquem correndo ao redor do dono.
- 5 Os _____ devem ficar presos ao chão e ter o forro antiderrapante.
- 6 Observar as **IRREGULARIDADES** nas calçadas, terreno da casa, jardim.
- 7 Não usar _____ com solados escorregadios ou com salto alto.







08

CONSTRUIR UMA RESERVA COGNITIVA HOJE

RESERVA COGNITIVA E A IMPORTÂNCIA DO ESTILO DE VIDA

Quando pensamos no termo **Reserva Cognitiva**, logo nos remetemos ao próprio nome reserva, que expressa quantidade armazenada, estocada.

Esse conceito vem ganhando muita força nos últimos anos, pois destaca a variabilidade de cada indivíduo no processamento de suas habilidades mentais e no enfrentamento de doenças neurodegenerativas.

Essa variabilidade pode ser consequência do envolvimento de cada um em estimulações cognitivas contínuas ao longo da vida, tais como:

- * um bom nível de escolaridade,
- * uma ocupação profissional desafiadora,
- * o engajamento em atividades cognitivamente estimulantes,

resultando em uma ação neuroprotetora contra os declínios cognitivos relacionados à idade e na diminuição do risco de desenvolver Doença de Alzheimer.

OU SEJA, quanto melhor for o seu estilo de vida, melhor será a sua reserva cognitiva —em outras palavras, “poupança cognitiva”—, que é acionada quando for necessário para suprir algum déficit do funcionamento cerebral.

Por isso, a realização de exercícios físicos, a interação social, os exercícios intelectuais (chamados popularmente de exercícios de ginástica para o cérebro) são de fundamental importância para estimular nossa capacidade de manter uma boa reserva cognitiva. E como dito anteriormente, por meio da reserva cognitiva é que nos protegemos do declínio das habilidades mentais relacionado à idade e do possível aparecimento de doenças neurodegenerativas.

Só que não são apenas os anos na escola que dão essa reserva cognitiva; esta é acumulada ao longo da vida. Muitos indivíduos usam o intelecto, a criatividade e a capacidade de raciocínio sem que isso seja, isoladamente, habilidades desenvolvidas pela escolaridade. A escolaridade é apenas um marcador.



O que fazer?

Devemos estimular o cérebro durante a vida inteira, e o que mais estimula o funcionamento cerebral é o aprendizado. O ideal é fugir da rotina, usar estratégias desafiadoras e ter engajamento em atividades diversificadas. Um músico, por exemplo, deve ler partituras diferentes das que está habituado; uma cozinheira, fazer sempre novos pratos. Se queremos aumentar nossa reserva cognitiva, cuidemos do nosso estilo de vida, mantendo hábitos saudáveis e exercícios que possam exercitar o funcionamento cerebral.



09

TERCEIRA IDADE PLUGADA E ON-LINE

139





QUAIS DAS SEGUINTESS TECNOLOGIAS VOCÊ USA COM FREQUÊNCIA?

Telefone Fixo

Telefone Celular

Computador

TV

TV Aberta/Paga

DVD

Internet

Rádio

Tablet

Câmera Digital

Equipamento de música



Primeiramente, vamos acabar com um velho mito? Muitos dizem que os idosos não aprendem mais, devido ao processo de envelhecimento. Isso não é verdade, pois o aprender nos acompanha por toda a vida. Conseguimos aprender coisas novas mesmo quando centenários.

Dessa maneira, a única diferença entre um grupo de jovens e um de idosos — em relação ao aprendizado de novas tecnologias— é que este, por exemplo, ao demonstrar interesse em aprender a usar o computador, pode necessitar de mais tempo que aquele para alcançar tal objetivo. A aprendizagem pode ser mais lenta e, portanto, para melhor fixação dos conteúdos aprendidos, é importante revisá-los sempre (lembrem-se: repetir ajuda na memorização!).

Independentemente da idade, é possível fazer uso de tudo de melhor que a tecnologia tem a oferecer, incluindo toda a facilidade e praticidade que ela traz para a vida diária. Lembrando que, quando há o aprendizado, jovem ou idoso, ambos guardarão a informação por um tempo parecido.

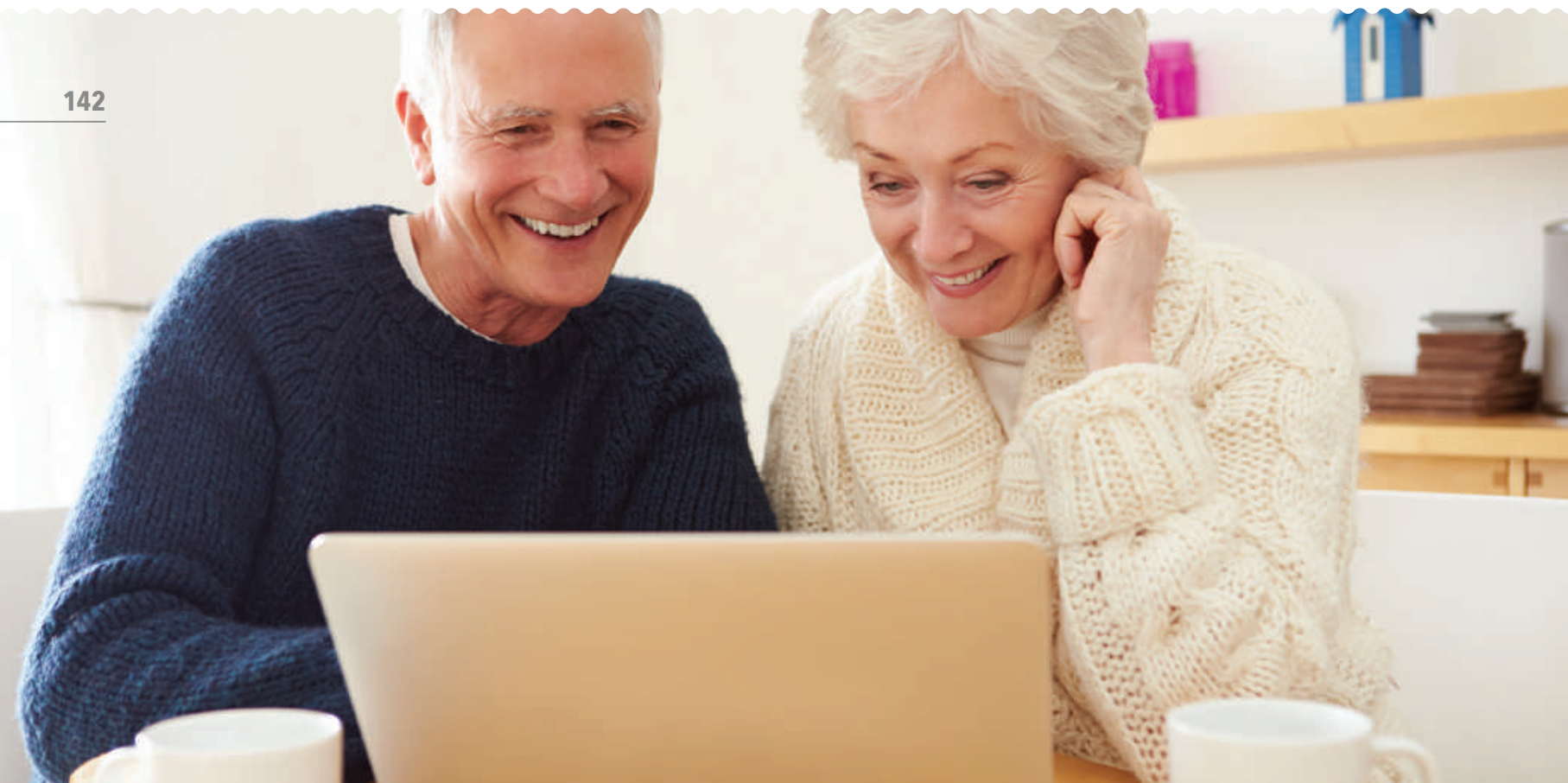
Uma das principais vantagens da tecnologia é o uso da internet. A internet apresenta uma série de facilidades a você, idoso, e a principal delas é

a de **facilitar o contato com outras pessoas**. Esse recurso pode ser muito valioso para você, possibilitando-lhe a comunicação com parentes que moram em lugares distantes, a retomada do contato com amigos, a ampliação do seu círculo de amizades através de *chats* variados, a correspondência de forma instantânea com a família, ou a busca de filmes, imagens e músicas na rede, tornando a internet uma opção de lazer.



CONECTAR PESSOAS: CHAT, E-MAIL E REDES SOCIAIS

Chat: é uma forma de se comunicar à distância com outras pessoas utilizando computadores ligados à internet. Este bate-papo pode ser com uma ou com várias pessoas ao mesmo tempo e pode ser usado voz, escrita e imagem em vídeo. Quando, durante o *chat*, é possível ver a outra pessoa e falar com ela, costuma-se dizer que se está em uma videoconferência. Para isso, é necessário um microfone e uma *webcam* para transmitir sua voz e a sua imagem ser visualizada.



E-mail: é um endereço eletrônico pelo qual enviamos uma carta a um destinatário ou recebemos uma comunicação. Quando você quer se corresponder com alguém, compartilhar ideias, enviar um cartão de aniversário ou um cartão de fim de ano, você pode escrever uma carta, colocá-la dentro do envelope em que foram sobrescritos o endereço do destinatário e o do remetente, selar e postar no correio. O endereço de *e-mail* é isto: é o envelope com o endereço, só que eletrônico. O corpo do *e-mail* é o seu papel de carta no qual você escreve a mensagem. O correio é a internet, que faz chegar sua correspondência a quem você enviou e recebe a correspondência de outras pessoas.



Redes sociais: é uma roda de conversa. Você, certamente, já participou de alguma com seus amigos na varanda, em frente à sua casa, ou reunindo-se na praça do bairro ou no espaço comunitário da sua comunidade. Nada melhor do que interagir com outras pessoas para compartilhar ideias, informações, conhecimento e interesses. A rede social on-line, que utiliza a internet, também cumpre essa função conectando pessoas — próximas ou distantes — de maneira instantânea e promovendo a interação.



NAVEGAR PELA INTERNET É TÃO INTERESSANTE QUANTO LER UM LIVRO

Navegar pela internet demanda um conjunto de habilidades cognitivas e motoras essenciais para manter um cérebro saudável.

Por exemplo:

* Quando lembramos os procedimentos adequados para navegar na internet, utilizamos a nossa memória de longo prazo, associada a alguns procedimentos: ligar o computador, abrir o programa para acessar a Internet, digitar um endereço de um site, etc.

* Quando acompanhamos as informações e ações já realizadas, utilizamos a nossa memória de curto prazo ou a memória de trabalho.

* Para estruturar as ações necessárias na ordem correta, fazemos uso de nossas funções executivas — habilidades ligadas à organização e execução de uma determinada tarefa, por exemplo.

* Durante a navegação, localizamos informações relevantes e irrelevantes, mas, graças a nossa percepção visual e certo nível de atenção, conseguimos separar o joio do trigo — habilidade essencial para uma boa memorização.

Por ser extremamente estimulante, **o funcionamento cerebral pode ser melhorado após o uso do computador**, conforme estudo recente do pesquisador Small, apresentado em 2009, em que se avaliou adultos maduros e idosos que faziam buscas na internet.

As áreas do cérebro envolvidas durante a navegação na internet são semelhantes às da leitura, com um acréscimo importante: durante uma pesquisa da internet, a área do córtex pré-frontal — área que permite às pessoas tomarem decisões rápidas e ativarem a resolução de problemas enquanto avaliam informações complexas — é mais ativada.

Conectar-se com o mundo por meio da internet, coloca as pessoas em contato com parentes, amigos e outros indivíduos num ambiente virtual de troca de ideias e informações. Os recursos tecnológicos estão disponíveis para o uso de todos, independentemente da idade e a tecnologia pode

possibilitar aos idosos estarem mais integrados em uma comunidade eletrônica ampla.

Seja o protagonista das suas histórias virtuais. Utilizar a internet é um importante meio de aproximação das pessoas que estão geograficamente

longe, promove inclusão tanto no convívio familiar quanto com a sociedade, e pode fazê-lo sentir parte integrante de um estilo diferente de viver, de manter-se saudável e conectado com as possibilidades que um mundo mais amplo oferece.



Dessa maneira, a internet pode ser uma fonte de exercícios para o cérebro, atenuando o declínio das funções cognitivas provocado pelo envelhecimento. Resultados de pesquisas mostram que, ao utilizar os serviços da Internet para navegação — e-mail, acesso a uma enciclopédia digital, painéis, jogos educa-

tivos e recreativos e outras aplicações —, há melhora no desempenho intelectual e nas atividades do dia a dia, ou seja, concluíram que o computador é um recurso rico que, quando conectado à internet, pode trazer benefícios à pessoa que o utiliza.



DICAS

146

- * Não tenha medo de começar ou de errar: aceite e busque ajuda para entender e aprender a usar os recursos tecnológicos.
- * Quando achar um conceito difícil, por exemplo, armazenar no disco rígido, associe a algo conhecido; você poderia pensar nisso como guardar numa gaveta de documentos.
- * Para se familiarizar com softwares como o MS Word, você pode começar construindo listas de supermercado, de música, de cantores favoritos, de peças de roupa das prateleiras de uma parte do armário, uma tabela com nomes e telefones mais usados. Experimente mudar

o tamanho de letra, usar cores, usar a caneta colorida de realce.

- * Para ler com mais facilidade as informações que aparecem na tela do monitor, mova-o para uma distância mais adequada.
- * Você pode variar o tamanho da letra para uma melhor leitura.
- * Se você sentir alguma dificuldade com o mouse, há disponíveis no mercado mouses diferenciados que são maiores e os chamados *TrackBall*, que facilitam o manuseio. Você pode também diminuir a velocidade do mouse. Solicite ajuda para melhorar o uso e o acesso ao ambiente virtual.



SMARTPHONE



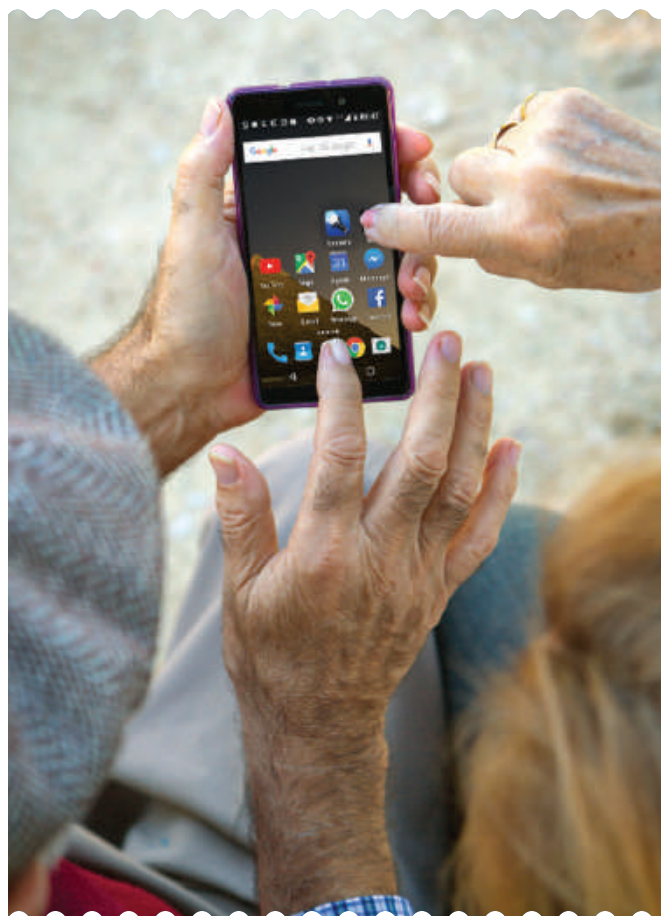
Para que serve?

Imagine que você esteja no carro indo para o almoço de família, e a avenida que você costuma usar está bloqueada para o trânsito de veículos. Se você tivesse um celular normal, poderia tentar ligar ou mandar uma mensagem de texto para alguém da sua família, avisando que iria se atrasar. Já com um smartphone é possível, por exemplo, ativar seu GPS para visualizar uma melhor rota para o local desejado, acessar a internet e se comunicar por meio de alguma rede social, ou até enviar a sua localização para um dos familiares ajudá-lo a encontrar um novo caminho.

O smartphone serve para manter-nos sempre em contato com alguém. Seja um familiar, um amigo, uma empresa, seja, até mesmo, os veículos de comunicação que você mais gosta. Ele envia e-mails, permite que você leia as notícias, fotografe, filme, assista a filmes, ouça música. É enorme a quantidade de aplicativos existente para eles: há ferramentas para o trabalho, como editores de texto e de imagem; para serviços, como fazer compras on-line, pagar suas contas e verificar seu saldo no aplicativo do seu banco, contratar um serviço de táxi, consultar a previsão do tempo, de transporte público, e até encontrar opções para se divertir, incluindo as redes sociais.



Um smartphone pode funcionar, por exemplo, como lanterna ou controle remoto e, até, como bússola.





QUEM PODE AJUDÁ-LO
A APRENDER A USAR UM
CELULAR OU SMARTPHONE?

Filhos

Netos

Cônjuge

Colegas

Irmãos

Cuidador





TÁBLETE

O que é?

Os tábletes são computadores portáteis, leves e bastante úteis. Tem vantagens de um notebook, como tela grande e facilidade de digitação, e vantagens de um telefone celular, visto que alguns se

conectam às redes de telefonia móvel. Tem câmera, internet sem fio e milhares de aplicativos para fazer tudo que se imaginar — tanto em relação a trabalho quanto a diversão.



Para que serve?



* **Leitura:** a bateria dura muito e você ler por horas — livros, manuais, receitas, tudo o que você imaginar.



* **Navegar na internet:** a leitura se inclui aqui também, mas você pode acessar praticamente tudo na internet a partir de um táblete: blogs, sites de vídeos, realizar buscas e responder a seus e-mail.



* **Fotos e vídeo:** além dos vídeos que você pode ver on-line, é possível ver, no táblete, filmes, fotos que você tenha tirado ou mesmo álbuns on-line que tenham sido compartilhados com você!



* **Programas para tudo:** existem milhares de aplicativos, que são programas que você pode instalar em seu táblete ou celular, seja ele um Ipad ou qualquer táblete Androide.

* **O touch,** uma tecnologia fácil e acessível ao toque de seus dedos, facilita a navegação dos que usam os aparelhos tábletes.



QUEM PODE AJUDÁ-LO A APRENDER A USAR UM TÁBLETE?

Filhos

Netos

Cônjuge

Colegas

Irmãos

Cuidador

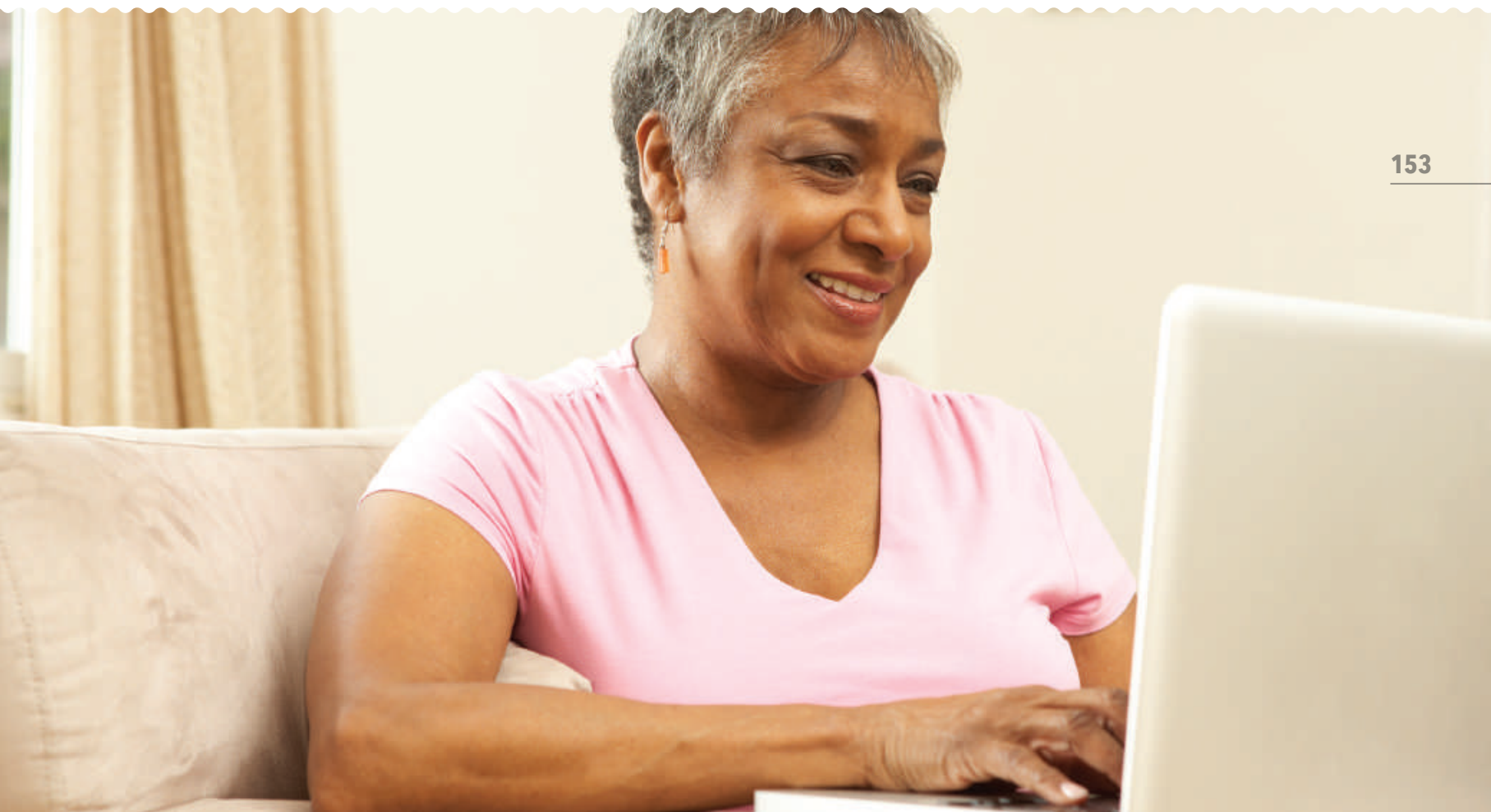
O QUE VOCÊ MAIS GOSTARIA DE ACESSAR USANDO UM TÁBLETE?



NOTEBOOK DESKTOP

O *notebook* é um computador portátil e o *desktop*, um computador de mesa, já que, normalmente, fica instalado em uma mesa, numa escrivaninha, em um local fixo da casa.

Atualmente, encontramos vários equipamentos tecnológicos, que devem ser escolhidos de acordo com a necessidade de quem vai usar; portanto, escolha a tecnologia a que você melhor se adaptar. Tenha em mente que usar um computador vai muito além de um simples clicar, tem a ver com o domínio das ações que envolvem as tecnologias, tem a ver com empoderar-se.



Jogos on-line

Todos esses equipamentos também nos proporcionam acesso a sites de jogos gratuitos ou pagos, e a sua prática, a um conhecimento natural do teclado e do mouse de maneira prazerosa.



É justamente aí que uma plataforma de treinamento cerebral digital como o **SUPERA Online** pode ser uma grande aliada, porque uma das coisas mais importantes quando temos o desafio de aprimorar o funcionamento do nosso cérebro é a constância dos treinamentos. A plataforma on-line pode ser usada e explorada a qualquer horário e tem o potencial de provocar um envolvimento e motivação muito grandes já que possui importantes conceitos de gameificação aplicados. Não deixe de aproveitar os benefícios que a tecnologia aliada ao conhecimento pode lhe proporcionar.









10

MEU TEMPO É AGORA

157

A preservação do bom funcionamento das funções cerebrais, especialmente o das Funções Executivas, refletirá a sua capacidade adaptativa de lidar com o enfrentamento de problemas, na realização de tarefas diárias de vida e, de modo geral, na adaptação ao adequado convívio social.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE SE TER PRESERVADAS AS FUNÇÕES EXECUTIVAS DO CÉREBRO?

As Funções Executivas são as funções cognitivas que nos permitem executar ações direcionadas para uma meta, com um objetivo. Relacionam-se, particularmente, à adequação do desempenho para iniciar, persistir e completar tarefas, assim como à identificação do imprevisto e à valorização de sua importância, e à elaboração das respostas alternativas diante de novas situações.

Todos esses processos mentais são muito usados, já que as pessoas são expostas, rotineiramente, a problemas dos mais simples aos mais complexos a todo instante. A preservação do funcionamento executivo do cérebro (FE) é importante para a manutenção da autonomia, para envelhecer com empoderamento e de modo saudável, mantendo o funcionamento executivo preservado.

O que fazer?

Na prática, o impacto no dia a dia de quem apresenta bom funcionamento das funções cognitivas atinge o processamento de informação e de elaboração de ações de caráter adaptativo, como:

- * maior facilidade em iniciar tarefas,
- * melhor de estimativa de tempo a ser usado nas tarefas,
- * maior facilidade em alternar de uma tarefa para outra ou em lidar com mais de uma tarefa que variem em grau de prioridade,
- * maior controle de ações impulsivas,
- * melhor planejamento de tarefas e sequenciamento cronológico,
- * mais paciência e habilidade emocional.

Sugere-se ao público 60+ um cuidado voltado para suas habilidades mentais, em particular ao funcionamento executivo do cérebro, para que o protagonismo seja uma escolha de vida e possível para todos.



Ser protagonista é ser ator principal de sua própria história, não se conformando com o papel de personagem secundário que a sociedade, por vezes, lhe atribui.

Isso acontece quando delegamos ao outro o poder de tomar as decisões por nós, ou quando nos omitimos diante de importantes questões sociais e também pessoais, ou, ainda, quando um personagem ou uma classe se sobrepõe à outra. Deve-se resistir a esses estereótipos e reconhecer que as pessoas com mais idade são indivíduos com longa experiência de vida — muitas vezes, com conhecimentos e sabedoria que podem contribuir para o crescimento de todos.

É certo que, vivendo em sociedade, devemos aprender a respeitar e conviver com diferentes papéis e protagonistas do cenário social. Mas, em muitas situações, esse ideal de existência e convivência deixa a desejar. No caso dos idosos, essa é uma ocorrência bastante comum.

Muito embora as leis aprovadas signifiquem avanços nas políticas sociais de inclusão da pessoa idosa e ao atendimento às suas necessidades, não há direitos sem que haja cidadãos para reivindicá-los — e só há história de vida se tivermos projetos para ela.



Atualmente muitos idosos saudáveis têm consciência das limitações impostas pelo envelhecimento e são capazes de lançar mão de recursos pessoais para manter um controle ativo sobre a sua própria vida.

Por isso, é muito importante pensar:

“... minhas ações definirão minha capacidade e manutenção de realização das atividades diárias”.

Vários estudos comprovam que os idosos ativos são aqueles que mantêm atividades diárias de vida preservadas durante a velhice, priorizando aquelas que têm um significado para o seu crescimento pessoal. Além disso, têm boa capacidade de adaptação a condições desfavoráveis e de otimização de recursos, com boa funcionalidade física e psicológica, compensando os comprometimentos como a dificuldade de memorização.

Sabemos que é desejável aumentar o número de anos vividos com boa capacidade funcional e independência. Sabemos também que a funcionalidade relacionada ao envelhecimento bem-sucedido está associa-

da a maiores níveis de satisfação e ao bem-estar com a vida, a maior senso de otimismo, a ter um controle pessoal, a apresentar maior rede de relações sociais e melhor saúde, a ter independência física e preservação da capacidade mental.

Refletindo sobre o tema Preservação da realização das atividades diárias de vida, devemos pensar que é necessário manter a autonomia, seja ela na esfera de gerenciar a própria vida, seja no poder de decidir aspectos relevantes a ela — como trabalhar, ter convívio social, entre outros.



O que fazer?

A chave para essa preservação do desempenho funcional são:

- * ter projetos de vida,
- * ser ativo,
- * ter um estilo de vida saudável,
- * cultivar pensamentos positivos,
- * realizar exercícios de ginástica para o cérebro.

Os dados atualmente conhecidos levam a crer que estilos de vida que combinem atividades cognitivas estimulantes com atividades físicas, controle nutricional e uma boa rede social oferecem a melhor chance de preservação cognitiva na idade madura.

AGORA que você já entendeu que você é capaz de estar no controle de sua vida, ter um envelhecimento bem-sucedido e manter a funcionalidade e a capacidade cognitiva de seu cérebro, coloque tudo isso em prática!



CONSTRUA
UMA MANEIRA
INCRÍVEL DE
VIVER!



NOSSA MISSÃO

Levar as pessoas a experimentar a emoção de pensar e agir de forma inovadora, desenvolvendo o potencial do cérebro e impulsionando uma forma incrível de viver.

