

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Participe da próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG!

O SINJUS-MG convida você, colega, a comparecer à próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do Sindicato (NAP). O encontro será na segunda-feira, 13/4, às 14h30, na sala de cursos do Sindicato, e vai trazer como convidado o clínico geral Flavius Marinho, médico da Unimed-BH, para realizar uma palestra sobre "Qualidade de vida". No encontro também será votado o roteiro da próxima viagem do NAP, com base nos orçamentos dos cruzeiros distribuídos na última reunião.

Não fique de fora! Participe!

Ler é uma delícia

Se você leu algum livro que gostou, que tal passar para frente e compartilhar com outra pessoa? Dessa forma, você também pode ter acesso a uma nova história! A "Campanha do Desapego" acaba de ser iniciada com o intercâmbio de livros entre os participantes do NAP. A ideia é expandir o projeto também para o TJMG. "É uma forma de fazermos circular os livros que já lemos e estão sem utilidade ou até mesmo aqueles que gostamos e que queremos indicar para os colegas", explica a diretora de Aposentados e Pensionistas, Viviane Callazans. Mais informações: (31) 3213-5247



Como foi nosso último encontro

Na reunião de março do NAP, o coordenador-geral do SINJUS-MG, Wagner Ferreira, parabenizou as aposentadas pelo Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8/3, lembrando que a data teve origem no movimento sindical. As participantes do Núcleo foram presenteadas com violetas. O encontro ainda contou com a presença do diretor de Assuntos Jurídicos, Alexandre Pires, da assistente jurídica do Sindicato, Stephanie Bastos e dos advogados Ricardo Pereira Pérez e Rodrigo Rabelo de Faria, do Escritório Franco, Faria, Pereira e Pérez, que presta assessoria jurídica para a entidade. Eles falaram do andamento das principais ações de interesse dos aposentados e pensionistas. Saiba mais em sinjus.org.br.

Oficina da Memória

A atividade que trabalha e estimula a memória, o raciocínio, a linguagem, a percepção, a atenção e a orientação, por meio de dinâmicas e exercícios, continua a ser realizada no SINJUS-MG. Quem pratica frequentemente esse treino cognitivo pode aumentar seu potencial intelectual, retardando o possível aparecimento de quadros degenerativos, como por exemplo, o Alzheimer. Ainda há vagas para a turma de 2015! Informações: (31) 3213-5247. Confira no verso um texto da psicóloga Débora Maria Guizoli, que ministra a oficina, sobre a importância desse tipo de oficina.

Oficina de Memória

**por Débora Guizoli*

Você se preocupa em manter sua mente ativa? Possui o hábito de leitura? Consegue lembrar o nome de uma pessoa logo após conhecê-la?

Para aumentar ou manter nossa qualidade de vida, é extremamente importante que cuidemos da mente, a fim de evitarmos problemas de memória. E, uma das formas de se trabalhar esta capacidade do nosso cérebro de maneira eficaz e prazerosa, é participando de grupos de oficina de memória.

A oficina de memória possui objetivo de melhorar esta importante função cerebral, ensinando estratégias que facilitam o registro e a recuperação de informações através de exercícios de estimulação cognitiva.

A cognição envolve fatores como o pensamento, a linguagem, a percepção, a própria memória e o raciocínio, entre outros, que fazem parte do desenvolvimento intelectual. O trabalho da oficina de memória realizado em grupo, proporciona um entorno rico em estímulos, num ambiente agradável, sem competição, respeitando-se o ritmo de cada pessoa, o que favorece a cognição, fortalece as relações interpessoais, aumenta a autoestima e, conseqüentemente, reduz a ansiedade.

ETAPAS DA MEMÓRIA:

Retenção, armazenamento e recuperação

Uma falha em qualquer uma destas etapas leva ao esquecimento da informação. Com o avanço da idade, ocorre um aumento no tempo necessário para identificar um estímulo visual, o que não significa que seja um déficit de memória e, sim, uma questão do processo perceptivo e de atenção. Por isso, há necessidade de se trabalhar, também, exercícios que envolvam o processo de percepção-atenção.

Para conservarmos o desenvolvimento mental em idades avançadas, é necessário o uso frequente das faculdades e uma constante prática de exercícios das funções intelectuais.



Estimulação cognitiva

A estimulação cognitiva consiste na estruturação de uma série de atividades adaptadas que sucedem repetidamente nas capacidades cognitivas da pessoa. São exercícios praticados com intuito de ativar e manter as capacidades cognitivas – memória, linguagem, habilidade, raciocínio, e, ao mesmo tempo, favorecer a neuroplasticidade.

Neuroplasticidade é a capacidade dos neurônios (células do sistema nervoso central) de estabelecer novas conexões entre si quando recebem estímulos do ambiente externo. Uma vez estimulados, os neurônios liberam íons e substâncias químicas que são lançadas entre eles e estabelecem ligações entre os mesmos. A cada novo estímulo, a rede de neurônios se recompõe e se reorganiza, o que permite uma variabilidade de respostas.

A neuroplasticidade é o nome que se dá a esta capacidade que os neurônios possuem em formar novas conexões a cada instante.

Portanto, a pessoa que possui a oportunidade de participar frequentemente de treinos cognitivos, como a oficina de memória, terá a chance de aumentar seu potencial cognitivo, retardar o possível aparecimento de quadros neurodegenerativos – pelo fato de se formarem novas conexões neuronais – como também poderá se relacionar com outras pessoas, aumentando assim sua qualidade de vida.

**Débora Guizoli é psicóloga e instrutora de Oficina de Memória - CRP 04/31433*

Faça parte do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG!

Expediente

Coordenador-geral: Wagner Ferreira

Diretora de Aposentados e Pensionistas: Viviane Callazans

Diretora de Comunicação: Sônia A. Souza

Coordenadora de Comunicação: Patrícia Brum

Jornalista: Laura Zschaber

Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

Av. João Pinheiro, 39 • 10º andar • Belo Horizonte • MG • Tel.: (31) 3213-5247 • www.sinjus.org.br

