



Plantão Fiscal

Impresso Especial

99122279069-DR/RS

AGAFISP-ASS. GAÚCHA DE AUDITORES FISCIS DA RECEITA FEDERAL DO BRASIL

— CORREIOS —

Ano 30 | Nº 133 | JUNHO A AGOSTO DE 2017

AGAFISP

Associação Gaúcha dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil

Festa italiana para celebrar os 55 anos



Página Central

Leia nesta edição

- 26ª Convenção Nacional
Página 3
- Campanha salarial
Página 7
- Saúde
Página 8

acesse
www.agafisp.org.br

EXPEDIENTE

Plantão Fiscal é uma publicação da Associação Gaúcha dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil (Agafisp)
Circulação nacional dirigida
Tiragem: 1 mil exemplares
Endereço: Rua Siqueira Campos, 1171, 10º e 11º andares
CEP 90010-001 - Porto Alegre (RS)
Fones: 51 3224 4355 | 3224 6329 | 51 9342 5296
Cesar Roxo Machado: 51 9342 5288 | Anfip: 61 3251 5100.
Fax: 51 3224 6611
www.agafisp.org.br
E-mail: agafisp@agafisp.org.br

Diretoria

PRESIDENTE

Cesar Roxo Machado

DIRETOR ADMINISTRATIVO

José Amilton Vieira Freire

DIRETOR FINANCEIRO

João Carlos Roldan Filho

DIRETOR FINANCEIRO ADJUNTO

Nereu Alberto Finck Capeletti

DIRETOR DE POLÍTICA DE CLASSE

Vilson Antonio Romero

Diretora CULTURAL, SOCIAL E ESPORTIVO

Dulce Wilenbring de Lima

DIRETOR DE SERVIÇOS ASSISTENCIAIS

Tania Maria Faria Garcia

DIRETOR DE APOSENTADOS E PENSIONISTAS

Odete Luiza Denardin

DIRETOR JURÍDICO

Clecy Carnieletto Muller

Departamentos

Miguel Camilo Junqueira Pereira (Futebol), Aloisio Jorge Holzmeier (Jurídico), Rut Loureiro Grecco (aposentados e pensionistas).

Conselho Deliberativo

Presidente: Marville Taffarel • Secretário Aloisio Jorge Holzmeier

Natos: Aloisio Jorge Holzmeier, Aristheu Penalvo Filho, Basil Sefton Bruno Fioravante Gemin, Dulce Willenbring de Lima (licenciada), Hugo Mallmann de Miranda, Kelly Paes Alves, Maria do Carmo Costa Pimentel, Maria Erbênia Ribas Camargo, Marville Taffarel, Tânia Garcia (licenciada), Terezinha dos Santos Wilges e Vilson Antonio Romero (licenciado). • Eleitos: Aldaci Rodrigues Martins, Liege Maria de Souza, Antônio Augusto Cavalheiro Pires; Luísa Salete Dalla Zen, Cilesia de Vargas Veigas, Luiz Ubirajara Mezomo, Clari de Nadal dos Santos, Mirian Comandulli, Claudio Roberto Dornelles Macedo, Maria de Lourdes de Castilhos, Dilma Oliveira da Silva, Maria Inês Borges Ávila, James Daltei Kadlets, Paulo Roberto Finger e João Evair Hugo.

Conselho Fiscal

Titulares: Camilo Fragata dos Santos Neto, Maristela Dias Bandeira e Luiz Carlos Santos da Silva. • Suplentes: Paulo Correa Rodrigues, Maria Erbenia Ribas Camargo e Marco Antonio Guimarães de Barros.

Plantão Fiscal

Produção de conteúdo e edição: OVNI Comunicação

Editoração: Ponto Impresso

Impressão: Gráfica Jacuí

Fotos: Agafisp, Anfip e arquivo

Ainda há esperança

No seu discurso de encerramento da 26ª Convenção Nacional o atual presidente da Anfip, Wilson Romero, disse que “quem participou viu que efetivamente a Anfip deu uma demonstração de força, de unidade e de perenidade na luta. Falamos aqui de coisas que interessam a vida dos cidadãos e dos auditores fiscais, em especial. Entendo que, com isso, reafirmamos a figura do protagonismo da nossa Entidade. Ela não está a reboque de ninguém. Ela é proativa. Toma a frente. E seguirá na luta em defesa dos seus associados”, afirmou.

José Arinaldo Gonçalves Ferreira, que foi escolhido para representar todos os convencionais. “Anseio quanto às inseguranças sobre os rumos da categoria, da reforma da Previdência e da Seguridade Social, que tanto defendemos. Apesar dessas apreensões, vislumbro pelo que vivenciamos nesses dias de convenção, que ainda há esperança em vencer todos esses sombrios obstáculos. Percebo no olhar e no abraço de cada colega. Não queremos perder a capacidade de sonhar. Que a nossa Anfip continue a ser instrumento para o bem público e acima de tudo, que continue colaborando para o bem do povo brasileiro”.

O coordenador da Mesa, Álvaro Sólón, abordou o atual momento de crises política, econômica e de representação que o país está vivendo. “O Brasil passa por uma das piores crises, que é a crise moral. É uma desfaçatez o que estão fazendo. A população tem seus serviços básicos negados, a sonegação e a corrupção que destroem e provocam desesperança. Não temos o direito de deixar a sociedade brasileira à mercê daqueles que a saquearam. Nosso compromisso vai além. A Anfip é a guardiã da Seguridade Social e não vai abrir mão dela, apesar dos ataques. Nosso compromisso é com a sociedade brasileira, a ela devemos os nossos melhores serviços. Vamos continuar lutando até as nossas últimas forças, mas eles não vão nos calar. Estamos ao lado da justiça social, ao lado do povo brasileiro”, afirmou.

“De tanto ver triunfar as nulidades; de tanto ver prosperar a desonra, de tanto ver crescer a injustiça. De tanto ver agigantarem-se os poderes nas mãos dos maus, o homem chega a desanimar-se da virtude, a rir-se da honra e a ter vergonha de ser honesto.”
(Ruy Barbosa).

Evento deixa uma mensagem de luta e esperança

A 26ª Convenção Nacional foi encerrada oficialmente no fim do dia 23 de maio, com uma sessão solene no Centro de Convenções Brasil 21, em Brasília. O evento teve início no dia 20 de maio e reuniu associados de todo o Brasil para debater o futuro da Anfip e as diretrizes que vão nortear as próximas ações da Entidade. Foram eleitos para representar a Agafisp na Convenção Clecy Carneietto Muller, Luiz Carlos Corrêa Braga, Nereu Alberto Finck Capeletti e Tânia Maria Faria Garcia e o presidente Cesar Roxo Machado, convencional nato. Toda a diretoria da Agafisp e dezenas de associados, estiveram presentes em Brasília. A tese apresentada pelas colegas Tânia e Clecy foi aprovada pela plenária. Clecy foi a secretária de atas da Mesa e coordenadora da convenção, indicada pelos convencionais.



Eleições de julho

Foram apresentados os candidatos da Chapa 1 - Inovação e Luta, inscrita para as eleições do próximo Conselho Executivo da Anfip, para o biênio 2017/2019. As eleições ocorrem no dia 11 de julho. Floriano Martins de Sá Neto, candidato à presidência do Conselho Executivo, apresentou os integrantes da chapa e falou sobre a intenção dos sucessores de dar continuidade ao trabalho da atual gestão: “Seguiremos firmes no respeito à Constituição Federal, às diretrizes de nossa convenção, ao Estatuto, às nossas bandeiras históricas. Esse conselho não assinará nada que contrarie esses ordenamentos. Não faremos a má política, a política que compromete as bandeiras que nos agradam ou que, depois de eleitos, são rasgadas e esquecidas. Vamos lutar para corrigir qualquer medida que traga prejuízo ao nosso corpo associativo, seja no Executivo, Legislativo ou Judiciário”.

Candidatos ao Conselho Fiscal, na ordem de inscrição: Paulo José Vieira da Silva (ES), Ercília Leitão Bernardo (CE), Paulo de Freitas Radtke (PR), Maria Urânia da Silva Costa (BA), Luiz Carlos Corrêa Braga (RS), Margarida Lopes de Araújo (SP) e Lázaro Idino Bagliano (MG).

Chapa inscrita para o Conselho Executivo: presidente: Floriano Martins de Sá Neto (DF); vice-presidentes Executivo: Sandra Tereza Paiva Miranda (SP), Assuntos Fiscais: Vanderley José Maçaneiro (SC), Política de Classe: Luiz Cláudio de Araújo Martins (BA), Política Salarial: Marluce do Socorro da Silva Soares (PA), Assuntos da Seguridade Social: Décio Bruno Lopes (MG), Aposentadorias e Pensões: José Avelino da Silva Neto (PB), Cultura Profissional e Relações Interassociativas: Dejanira Freitas Braga (PR), Serviços Assistenciais: Ariovaldo Cirelo (SP), Assuntos Jurídicos: Eucélia Maria Agrizzi Mergar (ES), Estudos e Assuntos Tributários: Cesar Roxo Machado (RS), Administração, Patrimônio e Cadastro: Carlos José de Castro (GO), Finanças: Jorge Cezar Costa (SE), Planejamento e Controle Orçamentário: Valdenice Seixas Elvas (AM), Comunicação Social: Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade (RJ), Relações Públicas: Maria Aparecida Fernandes Paes Leme (RN), Assuntos Parlamentares: Ilva Maria Franca Lauria (MG) e Tecnologia da Informação: Paulo Correia de Melo (PE). Suplentes: Região Sul: Carlos Alberto de Souza (SC), Região Sudeste: Ilma Pelizon dos Santos (RJ), Região Centro-oeste: Orlei Oliveira Guimarães (GO), Região Nordeste: Durval Azevedo Sousa (MA), Região Norte: Osinil Paula dos Santos (PA).



Encerramento em tom de força e unidade

Em momento de grande emoção, Wilson Antonio Romero, presidente da Anfip, declarou que a próxima gestão da Associação “a partir de 1º de agosto terá ainda mais sucesso para os novos gestores”. Romero agradeceu nominalmente a todos os funcionários da Anfip, que trabalharam de todas as formas para fazer a convenção ser um sucesso. Também agradeceu nominalmente aos integrantes do Conselho Executivo, que, coordenados pela vice-presidente de Relações Públicas, Maruchia Mialik, tomaram todas as decisões imprescindíveis para que o planejamento fosse executado.

Ao final, foi tocada a música Trem Bala, de Ana Vilela, que provocou um momento de reflexão. “A gente não pode ter tudo. Qual seria a graça do mundo se fosse assim? Por isso eu prefiro sorrisos e os presentes que a vida trouxe para perto de mim. Não é sobre tudo que o seu dinheiro é capaz de comprar. E sim sobre cada momento, sorriso a se compartilhar. Também não é sobre correr contra o tempo pra ter sempre mais. Porque quando menos se espera, a vida já ficou pra trás. Segura teu filho no colo. Sorria e abraça os teus pais enquanto estão aqui. Que a vida é trem bala, parceiro, e a gente é só passageiro prestes a partir”.

La bela Itália foi a inspiração da festa de aniversário de 55 anos da Agafisp



Um cenário tipicamente italiano, sua música e delícias gastronômicas inspirou o tema da festa de 55 anos da Agafisp, que ocorreu no dia 26 de maio nos salões da Sociedade Germânia em Porto Alegre. Mais de 200 associados, familiares e amigos participaram em clima de alegria e confraternização. O cardápio elaborado pelo chef Lucio foi muito elogiado.

Na ocasião, foram homenageados com uma placa os colegas que se aposentaram entre junho de 2016 e maio deste ano. A saudação ficou por conta do presidente da Associação, Cesar Roxo Machado, e do colega Wilson Romero, da Anfp.



Perdendo o medo do computador



Dicas de celular

Em encontro informal na sede da Associação, as colegas Irene e Angela ensinaram algumas dicas sobre o uso de celulares para melhor aproveitamento e conhecimento da tecnologia

Jurídico

Aloísio Holzmeier, advogado da Agafisp, informa que os precatórios inscritos em 2016 serão pagos no mês de junho e os contemplados estão sendo informados.

Normalmente os pagamentos eram feitos em novembro, desta vez serão antecipados.

Confraternização

A tradicional festa de confraternização de fim de ano já está agendada para 1º de dezembro nos salões da Sogipa. Agende-se.

O curso Como Perder o Medo do Computador, ministrado pelo professor Eliezer Hernandes, responsável pelo setor de informática da entidade começou no dia 2 de maio.

O primeiro curso tem duas turmas e apresenta noções básicas para que os associados interessados comecem a desvendar os mistérios da internet e todas as suas possibilidades. Durante todo o mês, uma vez por semana, houve aulas para duas turmas distintas. Em junho está programado um novo curso. Esta é mais uma oportunidade aos associados de participarem das atividades da entidade, promovendo interação e aprendizado. Informações e inscrições pelo fone 51 3224 4355.



Obituário

É com pesar que a Agafisp registra os falecimentos de Sandra Regina Paczek Machado, em 9 de abril; de Dilie Rigon, dia 23 de abril; Nedy de Azevedo, em 1º de maio; Lia Irma Braga Guimarães, em 25 de maio; Therezinha Sant Anna Peralta, no dia 28 de maio; José Joaquim Brikalski em 3 de junho; e Zulmir Rossi, em 4 de junho. Aos familiares, o carinho e a solidariedade da direção e associados.

Aniversariantes

Junho

- 1 - Maria Lucia Lopes Cruz, Marlene Couto Dal Ross, Marlene Theresinha Cezar Andriotti, Wonny Gress Schmitt
- 3 - Clarinha Kochhann
- 4 - Marília Vieira Alves
- 5 - Alda Terezinha Tirandelli
- 7 - Alfredo da Silva Goebel, Odete Luiza Denardin
- 8 - Celia Regina Steibel Sarmento
- 9 - Janir Mederos Machado, Tito Andriotti Silveira
- 10 - Maristela Dias Bandeira
- 11 - Arlete Balestrin Outeiral, Luiz Luz Peixoto
- 13 - Antonio José Matheus
- 15 - Adir Braz Scozziero, Miguel Camilo Junqueira Pereira
- 16 - Autelina Hercílio da Silva Pigatto, Marcia de Oliveira Del Corona, Maria Izabel Silva de Souza, Olinto Parciannelo
- 17 - Carlos Augusto Vianna Marzola, Ligia Maria Fischel Sefton, Neusa Barcelos dos Santos, Terezinha dos Santos Wilges
- 18 - Flavia Júnia Zanardo, Marlene Chies Stocker
- 19 - Cecília Dias de Mello, Ligia Maria Quevedo Rosa
- 20 - Astor Aldino Lohmann, Cleia Rejane Lemons Moreira, Evandro Pacheco Silva
- 21 - Teresa de Jesus da Silva Gossling
- 22 - Edison Ward Caldeira, Marcelino Carmeliano de Miranda
- 23 - Gelsi Teresinha Stoffel de Andrade
- 24 - Arlete Schunk de Abreu
- 26 - Noeli Silva de Azevedo e Souza, Vera Elena Rostirola
- 27 - Rute Nunes Pereira
- 28 - Edith Elvira Prinzler
- 29 - Alzira da Silva Freitas, Paulo Roberto Finger, Pedro Monteiro, Sebastiao Lautert dos Santos, Tania Maria Machado de Correa

- 30 - Clecy Carnieletto Muller, Maria Teresa Torres Guedes, Reneu Ullmann

Julho

- 1 - Elizabete Machado da Costa
- 3 - Doris Beatriz Sefton de Oliveira
- 5 - Frederico Alberto Fortunato Medaglia
- 6 - Luiz Paulo Valença Calvi
- 7 - João Ressoly Ferreira
- 8 - Ana Maria Moleta Conte
- 10 - Irma Milbrath, Nilsa Escobar Hasselmann
- 11 - Luiz Carlos de David Nunes
- 14 - Luiz Fernando dos Santos Pereira, Neusa Lourdes Menegotto Merlotti
- 15 - Paulo Ricardo de Meirelles, Zilá Schultz
- 16 - Amarilis Camargo da Silva, Carmen Maria Hart, Josete Vignolle da Silva, Maria do Carmo Costa Pimentel, Mauro Gilberto Pires Figueiró
- 17 - Cesar Roxo Machado, Joceli Paulo Donato, Loni Reuter, Teresinha Miracy Canini Avila
- 19 - Dilma Oliveira da Silva, Maria Helena Valente Fernandes
- 20 - Mathildes da Silva
- 21 - Marilene Andriotti Selayaram, Rudimar Nunes Fraga
- 22 - Celso Adair Schiroky, Maria de Lourdes de Castilhos, Paulino Heitor Fornazari Gonçalves
- 23 - Carmen Terezinha Hamerski Cezar, Magda Maria Sztelzer, Norma Rejane Silva Alves
- 24 - Glacy Adelina Bosak
- 25 - Carlos Valmir Cappa, Celia Leda Konrath, Gilberto Mario de Oliveira Sartori, Vanda de Lourdes Flores de Castro
- 26 - Antonio Ari de Borba
- 27 - Liège Lacroix Thomasi
- 28 - Carlos Gilberto Wolff, Clotilde Naud de Moura, Dulce Wilennbring de Lima, Jannet Maria Dornelles Monteiro, Ricardo Porto Lauda

- 29 - Athos D'Ávila Mahfuz
- 30 - Roberto de Castro Bastos

Agosto

- 1 - Jorge Joaquim Fabre Dias
- 2 - Irani Gobatto
- 4 - Ivone Francisca Blazina, Leda Dias, Maria Therezinha Vieira de Paula, Neiva Maria Picada da Costa
- 7 - Aloísio Jorge Holzmeier, Antônio Pedone de Oliveira, Ivety Therezinha Costa Zarpellon
- 8 - Maria Necha Jovchelevich Roitman, Nadir Maria Leopoldo Fernandez, Osmar Valério Rosa
- 9 - Eliana Pinto Ladeira
- 10 - Alindo Gastão Giusti, Walter Raimundo Haan
- 11 - Aleia Avancini Pinheiro, Edemar Alberto Cipriani Dias, Fabiola Ayres Cacciatore
- 12 - Jorgina Domit Benvenutti
- 13 - Ciro Acosta Sirangelo, Rossangela Camargo Ayres
- 14 - Alice Guerra Weissheimer
- 15 - Beatriz Machado Floriano, Silvia Jacques Ferreira
- 16 - Nelson Gohlke
- 18 - Celso Antonio Nezello, Claudio Geraldo Tedesco, Elza Maria Azambuja Strunqis, Vilson Martins
- 19 - Rejane Marisa Bresolin, Ulda Maria Koth Ribas
- 20 - Amílto José Barchet, Maria Helena Oliveira Martini
- 22 - Abgar Cavalcanti de Albuquerque Tabajara, Maria José Magalhaes
- 24 - Ercide Augusto Berger, Geluza Maria Buss Lopes
- 25 - Beatriz da Silva Kothe
- 26 - Armando Temperani Pereira Junior
- 28 - Ruben Raul Werner
- 29 - Miguel de Souza Rocha, Salete Marcilio
- 31 - Leoni Dalla Vecchia, Pedro Ewerthon Mello Pinho

MP do reajuste salarial é aprovada no Congresso



Mesmo com críticas dos parlamentares quanto à exiguidade do tempo para debater, no Plenário do Senado Federal, o PLV 16/17 à MP 765/16, que trata do reajuste salarial dos auditores fiscais da Receita Federal e outras carreiras, por meio de acordo firmado entre os líderes, a matéria foi colocada em votação e aprovada no dia 1º de junho.

O presidente do Senado, Eunício Oliveira, afirmou que “votar a MP nesta quinta é uma exceção, pois ela chegou no mesmo dia ao Senado, quando o prazo expira”.

O presidente da Anfip, Vilson Antonio Romero, avalia que, apesar de garantir o reajuste em quatro anos, a perda da forma de remuneração por meio de subsídio é “lamentável”, acrescida do fim da garantia de paridade entre ativos e aposentados, com o agravante da nova rubrica não ter garantida sua fonte de custeio também. Romero entende que a mudança radical veio na linha do que sempre o governo defende: o ajuste de contas às custas da redução da folha dos inativos e o arrocho nos salários dos ativos.

Em relação ao texto aprovado na Câmara, o senador Fernando Bezerra (PSB/PE), designado relator, acatou apenas uma emenda de redação, apresentada pelo senador Romero Jucá (PMDB/RR). A matéria segue para sanção presidencial. O Plenário da Câmara dos Deputados havia aprovado, na noite de 24 de maio, o texto base do Projeto de Lei de Conversão (PLV) n.º 16/2017 à MP 765/2016.

Migração está em andamento

Como resultado da ação movida pela Agafisp no último mês de março, requerendo, em sede de antecipação de tutela, a imediata transferência para o Ministério da Fazenda dos dossiês funcionais dos seus representados que ainda constavam na folha de pagamento do INSS, o Serviço de Recursos Humanos do ministério começou, em abril, a dar andamento à tão esperada migração.

Anfip promove ações para proteger o sistema de seguro social

A Anfip, aposentados e pensionistas e diversos segmentos profissionais, como a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) e o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese) têm promovido amplos debates e estudos para garantir que a verdade sobre a Previdência Social seja dita. O trabalho focado e intenso incomodou integrantes da Comissão Mista destinada a deliberar a proposta. Parlamentares reclamaram da atuação da Entidade ao presidente Michel Temer, para ‘calar’ a Associação. Várias entidades manifestaram apoio à Anfip e a Entidade continuou firme em seu trabalho parlamentar.

O presidente Vilson Antonio Romero e o vice-presidente de Política de Classe, Floriano Martins de Sá Neto, em conjunto com a presidente da Associação Nacional dos Advogados da União (Anauni), Márcia David, apresentaram sugestões de alteração do texto da proposta ao relator. Entre elas, a que ameniza as regras de transição no Regime Próprio de Previdência Social (RPPS) e no Regime Geral de Previdência Social (RGPS), outra para aumentar o valor da pensão, uma que impeça que a Desvinculação das Receitas da União (DRU) seja aplicada às contribuições sociais, além de emenda que acabe com a contribuição sobre aposentadorias e pensões. Outra foi a ampliação do prazo de prescrição e decadência das contribuições previdenciárias, hoje restrita a cinco anos, apesar de valerem para tempo de contribuição elevado.

Ginástica mantém o cérebro ágil e forte

A ginástica cerebral oferece ao cérebro experiências fora da rotina, variadas e com grau de desafio crescente. Essa prática tira o cérebro da zona de conforto e estimula o desenvolvimento de novas redes neurais e a produção de neurotransmissores (endorfina, dopamina, adrenalina, noradrenalina, etc.) que aumentam a qualidade das sinapses (conexão entre os neurônios), ampliando a capacidade de processamento e a reserva cognitiva do cérebro.

Se as conexões não estão “ligadas” corretamente, os dendritos (prolongamentos ramificados das células nervosas que recebem e processam informações através das sinapses) podem atrofiar. Isso reduz a capacidade do cérebro de

incluir novas informações na memória, além de dificultar a recuperação de informações antigas.

Assim como os exercícios físicos ajudam a manter e melhorar a forma física, a ginástica cerebral pode ajudá-lo a melhorar sua capacidade mental. A neurociência comprova a capacidade extraordinária do cérebro de se adaptar e mudar padrões de conexões com o conceito de neuroplasticidade.

Basicamente, a neuroplasticidade, ou plasticidade neuronal, refere-se à capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se de forma estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito a novas experiências.

Uma palestra sobre o assunto integrou a homenagem da Agafisp às mães no dia 11 de maio, no Espaço Social e Cultural, onde foi servido um delicioso coquetel. A palestrante foi Julia Carmem Lorenzi.



Como funciona

Os alunos exercitam o cérebro por meio de seis ferramentas: ábaco, exercícios cognitivos, jogos, neuróbicas e dinâmicas. Os benefícios da ginástica cerebral abrangem todas as idades. Crianças, jovens, adultos e as pessoas da terceira idade potencializam a capacidade cognitiva, melhorando a concentração, o raciocínio lógico, a memória, a criatividade, a autoestima, a perseverança, a coordenação motora e a capacidade de resolver problemas de forma criativa e inovadora. Também é possível praticar ginástica cerebral em casa. São estes os top 10 exercícios de ginástica cerebral:

- Ouça uma música e tente identificar os instrumentos do conjunto
- Leia muito.
- Jogue dama ou outros jogos que estimulem o raciocínio lógico
- Mude o seu percurso habitual pelos corredores do supermercado
- Faça neuróbica: aiel etse otxet oa oirártnoc
- Escreva com a mão não dominante
- Sem olhar, escolha roupas, sapatos e assim por diante, combinando ou contrastando texturas
- Mude a localização de objetos familiares que você normalmente pega sem pensar
- Procure alimentos que possam trazer de volta algumas memórias da infância

Melhorando a memória

Você pode adotar novos hábitos para melhorar sua capacidade de memória. Confira algumas dicas, elaboradas com base em pesquisas científicas e recomendadas pela Supera:

Sono: há tempos o sono é definido pelos cientistas como o estado em que nosso corpo otimiza e consolida novas informações adquiridas e as armazena como memória.

Alimentação: está provado que uma dieta rica em Ômega-3, vitamina B e antioxidantes é importante para a saúde do cérebro e para ter uma boa memória.

Relaxamento: desestressar e meditar são formas reconhecidas de preservar as lembranças. Segundo estudos amplamente divulgados, a prática diária da meditação ativa as partes do córtex cerebral responsáveis pela tomada de decisão, atenção e memória.

Exercícios físicos: estudos científicos mostram que o exercício físico melhora e protege a função cerebral, sugerindo que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de serem acometidas por doenças neurodegenerativas.

Estímulo cognitivo: quando você pratica alguma atividade intelectual, o que também podemos chamar de ginástica cerebral, cria novas conexões entre os neurônios no cérebro (as sinapses). Quanto maior a densidade de sinapses no cérebro, maior é a nossa reserva cognitiva, a resistência da mente às lesões no cérebro.

É comum que pessoas com mais de 50 anos apresentem dificuldades de memorização. Com o envelhecimento, é natural que algumas atividades que exigem memorização sejam mais desafiadoras do que em outras faixas etárias.