

e-Book

---

# COMO SABER SE ESTÁ A FICAR XÉXÉ

---

MEMÓRIA

---

NEUROPLASTICIDADE

---

NEUROFITNESS

---



# CONTEÚDO

**01**

**ESTAREI A FICAR XÉXÉ**

**02**

**MEMÓRIA**

**03**

**NEUROPLASTICIDADE**

**04**

**TREINO MENTAL**

# NÚMEROS

## 27 ANOS

A capacidade Mental começa a deteriorar-se por volta dos 27 anos; (revista “Neurobiology of Ageing”)

## 30 ANOS

Raciocínio, agilidade mental e visualização espacial entram em declínio perto dos 30 anos; (Timothy Salthouse, da Univ. de Virgínia)

## 7º LUGAR

Portugal é o sétimo país, da Europa, com mais Stress no trabalho.

Dados de um estudo efetuado, a 31 países, pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho.

# CONSTATAÇÕES

## SERÁ NORMAL?

Os números divulgados anteriormente, demonstram, que é normal nos esquecermos de algumas coisas.

Ao chegarmos aos 30, efetivamente o nosso cérebro inicia um processo de "degradação". Notamos maior dificuldade em absorver informação e até o que íamos fazer ao frigorífico.

É esse o seu caso? Descanse: **NÃO ESTÁ A FICAR XÉXÉ!**

## POR VEZES ESQUEÇO ANIVERSÁRIOS?

Esquecer aniversários, ou datas importantes, pode ser muito perigoso, mais ainda, se for a data do seu namoro ou casamento, mas **não sendo recorrente**, é só uma semana sem ver os dentes do seu/sua companheiro(o).

Pode ficar descansado: **NÃO ESTÁ A FICAR XÉXÉ!**

## NÃO SABE ONDE DEIXOU O CARRO?

É muito chato sair do centro comercial e não saber onde ficou o carro, provavelmente saiu no piso anterior. Neste caso não é falta de memória, mas sim falta de atenção.

Descanse: **NÃO ESTÁ A FICAR XÉXÉ**



# CONSTATAÇÕES

## EVIDÊNCIAS SÉRIAS

Esquece a morada, telefone, ou até o caminho para casa.  
Não é normal! **TEM QUE PROCURAR AJUDA!**

Tem insónias persistentes, anda muito deprimido.  
**TEM QUE PROCURAR AJUDA!**

Nada faz sorrir, família e amigos estão a distanciar-se.  
**TEM QUE PROCURAR AJUDA!**

Tem o colesterol alto, tensão alta, ou tonturas.  
**TEM QUE PROCURAR AJUDA!**

Já não consegue fazer tarefas simples, que antes fazia no seu quotidiano.  
**TEM QUE PROCURAR AJUDA!**

Tem falhas persistentes no discurso banal.  
**TEM QUE PROCURAR AJUDA!**



# MEMÓRIA

"Tenho boa memória, só esqueço do que não me lembro"

Capacidade de armazenar informações e aceder, às mesmas, sempre que necessário.

Utilizamos vários tipos de memória, de acordo com o que precisamos no momento.

## MEMÓRIA DE CURTO PRAZO

Retemos durante alguns segundos depois de obtermos a informação. Se não a acharmos importante descartamos a informação.

Esta memória é composta pela memória imediata e pela memória de trabalho,

## MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

Precede a memória de curto prazo. A informação é codificada, associada a informações ou emoções e mantém-se a longo prazo.

Temos acesso a ela sempre que precisamos.

No entanto, se não acedermos a esta memória de vez em quando, ou em momentos importantes, ela vai ser esquecida.



# CURIOSIDADES

(ÚTIL PARA DESBLOQUEAR CONVERSA)



- Se o cérebro guardasse toda a informação recebida, teria um **colapso**, pois não é possível assimilar tudo.
- Para continuar a aprender coisas novas, é **necessário esquecer**.

“Não seria saudável guardar todos os detalhes de todas as nossas experiências”, diz o geriatra Weyler Galvão Pôrto, da Unifesp.

O cérebro faz uma seleção do que devemos ou não guardar, a informação menos importante deixa de ser armazenada para dar lugar a outra mais relevante.

- Claro que **usamos mais que 10% do cérebro**, esta teoria começou a circular, não se sabe bem porquê, mas não é verdadeira.
- Sim, **existem diferenças** entre o cérebro feminino e o masculino
- Não está provado que o **tamanho do cérebro** signifique maior ou menor sinal de inteligência.



# NEUROPLASTICIDADE



## "O CÉREBRO ADAPTA-SE"

O raciocínio e a agilidade mental **começam o seu declínio por volta dos 30, 40 anos**, idade em que começamos a notar uma maior dificuldade em memorizar e manter o foco.

Mas graças à **neuroplasticidade**, a capacidade do cérebro se adaptar a novas situações e até **recuperar** de lesões provocadas por traumas ou AVC, podemos reverter ou atenuar o envelhecimento mental e até prevenir algumas demências.

As doenças mentais são **cada vez mais frequentes**, por um lado pelo aumento da esperança média de vida, por outro, o ritmo de vida acelerada em que vivemos.

O cérebro necessita de **novas experiências**, criatividade, troca de ideias...

As **rotinas**, ao contrário do que pensamos, são **prejudiciais**, pois não permitem ao cérebro criar novas ligações neuronais, tão importantes para o fortalecimento cerebral, tal como um músculo.



# NEUROPLASTICIDADE

Até aos anos 80, julgava-se que o cérebro **estagnava ao chegar à idade adulta**, a quantidade de neurónios seria a mesma até ao fim da vida e durante esse tempo morriam muitos deles. Acreditava-se que os acidentes cerebrais **não eram recuperáveis** e que o indivíduo estava "condenado" a aceitar essas **limitações**.

Mas incrivelmente! Descobriu-se que **SIM** é **POSSÍVEL RECUPERAR** de lesões ou traumas, graças à **NEUROPLASTICIDADE!**

Esta capacidade, que todos temos, em **QUALQUER idade**, possibilita uma melhoria na qualidade de vida e até no nosso desempenho mental.

A descoberta revela que o cérebro é capaz de estabelecer **novas ligações neuronais** e até a possibilidade de criar neurónios (neurogenese). Perante um acidente vascular cerebral, ou um trauma, **conseguimos recuperar** quase a 100% da lesão.

O cérebro **ADAPTA-SE!** cria novos caminhos e ligações entre neurónios, que lhe permite, realizar funções outrora perdidas.

Vamos aproveitar esta descoberta, para **potenciar o nosso cérebro e para prevenir o envelhecimento**.

**NÃO ESTAMOS A FICAR XÉXÉS.**

**MAS PRECISAMOS DE TREINO MENTAL**

## **TREINO MENTAL**

**Neurofitness, Neuróbica, ginástica para os neurónios...**

Agora que sabemos que não estamos a ficar xéxé, há que perceber que muitos esquecimentos, falhas de raciocínio, falta de foco e cansaço mental, têm origem na **falta de ginástica do cérebro.**

Depois da descoberta, do cérebro ser capaz de alterar a sua estrutura, para se adaptar a novas circunstâncias, também se percebeu que ao **estimular os neurónios** seria possível melhorar a capacidade cerebral.

Ficou provado que através da estimulação cerebral podemos:

**Melhorar a capacidade de raciocínio;**

**Melhorar concentração;**

**Potenciar a memória e desempenho cognitivo;**

**Prevenir e atenuar efeitos do stress;**

**Aumentar a criatividade!**



# TREINO MENTAL

## PORQUÊ NEUROFITNESS

Neurofitness é um treino, que tem como objetivo estimular o cérebro, para que crie **novas ligações entre os neurónios**, para que desta forma, fortaleça a rede neuronal.

Quanto menos exercitarmos o cérebro, maior será a possibilidade do **aparecimento de demências**, ou simplesmente **falta de memória**.

Veja-se, por exemplo, o exercício físico, se os músculos não forem estimulados, para manter o corpo flexível e resistente, ficamos sem força, **enferrujados**, por vezes até com **patologias**.

Todos queremos estar o melhor possível, dedicamos bastante tempo para manter uma **imagem bonita e saudável**. Cabeleireiro, barbeiro, esteticistas e gastamos algum dinheiro na compra de diversos cosméticos.

Temos estes cuidados todos, mas **nunca pensamos na saúde do cérebro**, continuamos a desvalorizar as falhas de memória, agilidade mental e achamos que ginástica cerebral é só para seniores.



# O QUE PODEMOS FAZER, PARA NÃO FICARMOS XÉXÉ

- **PRATIQUE NEUROFITNESS - TREINO MENTAL**
- **USE OS 5 SENTIDOS**
- **COMA CHOCOLATE PRETO 85%;**
- **ALTERE O TRAJETO DE CASA PARA O EMPREGO;**
- **TOME BANHO DE OLHOS FECHADOS;**
- **ESCOVE OS DENTES, COM A MÃO CONTRÁRIA AO HABITUAL;**
- **LEIA E VEJA FOTOS DE CABEÇA PARA BAIXO;**
- **TROQUE O RELÓGIO DE PULSO E A MALA DE OMBRO;**
- **CONVIVA, CONVERSE, PINTE, DESENHE...**

**SAIA DA ZONA DE CONFORTO, PENSE FORA DA CAIXA!**

**SE NÃO USAMOS O CÉREBRO, VAMOS PERDÊ-LO!**



# DESAFIOS

Este desafio chama-se Stroop, consiste em dizer a cor e não a palavra.

Os hemisférios cerebrais entram em conflito.

Exemplo para primeira palavra: Azul

AMARELO, PRETO, VERMELHO, VERDE  
AZUL, VERMELHO, AMARELO, PRETO  
PRETO, AMARELO, VERMELHO, AZUL  
VERMELHO, PRETO, VERDE, AZUL  
AZUL, VERDE, AMARELO, VERMELHO  
AMARELO, VERMELHO, PRETO, VERMELHO



# DESAFIOS

## DESCUBRA A ORDEM DE CHEGADA

Cinco jovens vão fazer uma corrida.

A Filipa chegou à meta antes da Ana, mas depois da Vera.

A Patrícia chegou antes da Rita, mas depois da Ana.

Qual a ordem pela qual as jovens chegaram à meta?

Resp: Vera-Filipa-Ana-Patricia-Rita





<https://ativarmentes.pt>