

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!



ATIVA A TUA MENTE!

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, PINTA, 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>