

ESPECIAL | EMPRESAS



CÉREBRO ATIVO

eBook digital

Marta Esteves - AtivarMentes





"Mais arriscado do que mudar,
é continuar a fazer a mesma
coisa."

Peter Drucker



Em 2019 a **Organização mundial de saúde**, considerou o **STRESS** como a doença do século XXI.

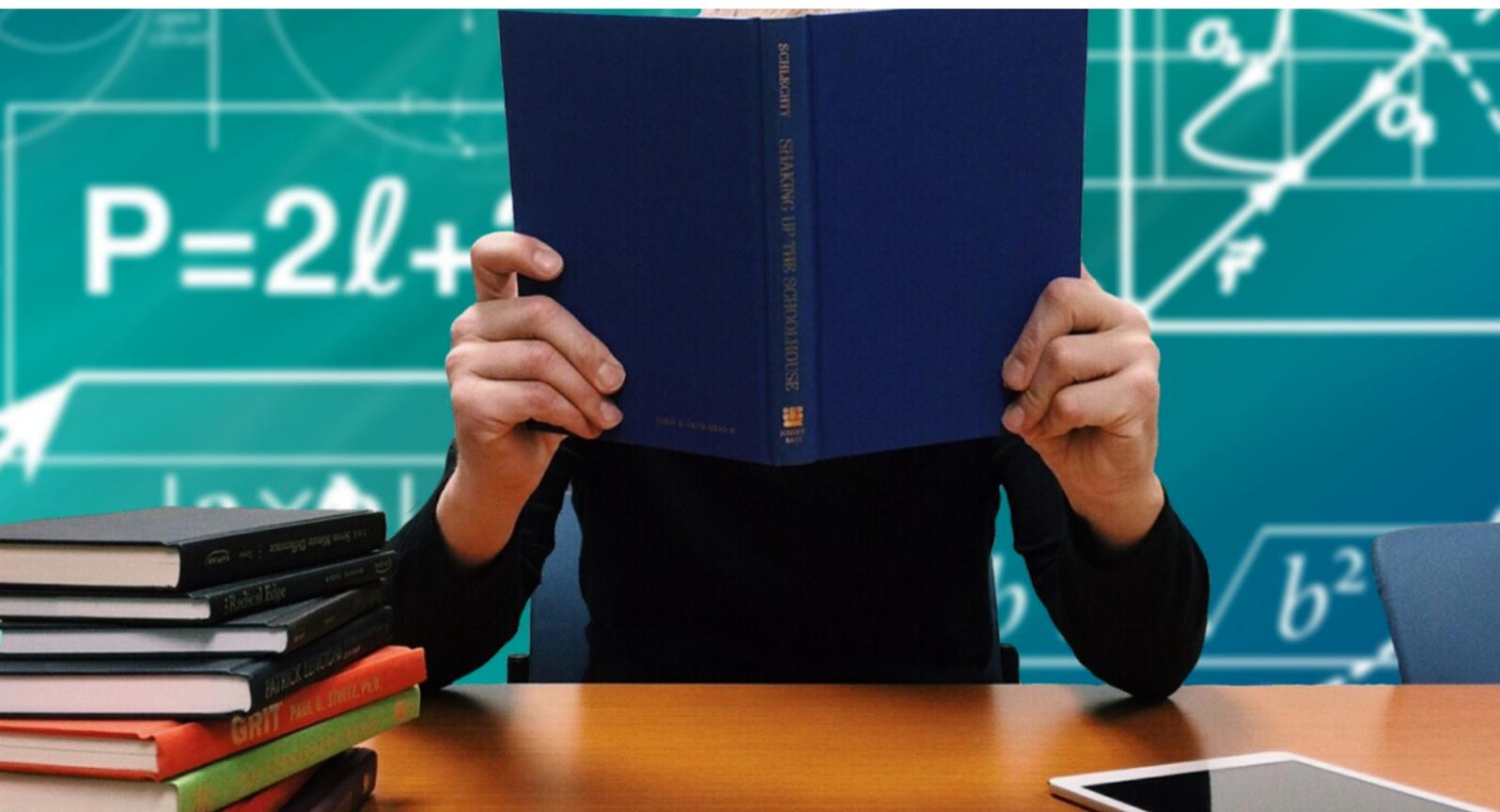
Esta doença, pode tornar-se incapacitante e cada vez mais frequente, pois assume muitas patologias.

De acordo com um estudo da Ordem dos Psicólogos Portugueses referente a 2014, já se considerava que:

"A **prevenção e a promoção** da saúde psicológica nas empresas portuguesas, poderiam resultar numa poupança de **99€ milhões anuais** (30% do custo anual da perda de produtividade associada aos problemas de saúde psicológica no trabalho)"

Os níveis de Stress no trabalho dos portugueses são altos.

Portugal é o **sétimo país** com mais Stress no trabalho da Europa, num estudo efetuado com 31 países europeus, segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho.



Neuroplasticidade, a prova que podemos aprender até ao fim.

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 (neurogénese).

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



Rotina

As rotinas **prejudicam** a nossa saúde mental, pois ao fazermos sempre os mesmos trajetos, trabalhos, conversas, estamos a dizer ao nosso cérebro para seguir sempre o mesmo caminho, não lhe damos espaço a criar novas conexões.

As rotinas podem ser benéficas para orientarem as nossas necessidades, mas viver preso em horários rígidos, tarefas pouco importantes que nos consomem muito tempo e desgaste emocional, **não ajudam em nada o nosso cérebro**.

Como conseguimos ser mais criativos, se temos que nos reger por uma doutrina rígida e sem hipótese para imaginar e sonhar com coisas novas?

O cérebro adora o **piloto automático**, pois é como uma linha de comboio, as ligações já existem e é só deslizar, mas para a nossa saúde mental é quase como que essas linhas estivessem enferrujadas.

Não são promovidas novas conexões para fortalecer o cérebro e as que temos vão ficando cada vez mais fracas. Temos que criar novas estações e apeadeiros, “comprar” novos comboios, ou arranjar os mais antigos, para permitir mais segurança e consistência.

Efeitos da Rotina:

- Viver piloto automático;
- Limita capacidade de sonhar;
- Noção da passagem do tempo (rápida);
- Pouca sensação de felicidade;
- Acelera doenças mentais;
- Diminui agilidade mental.



Ginástica para os neurónios

É um treino, que tem como objetivo **estimular o cérebro**, para que crie novas ligações entre os neurónios e desta forma, fortaleça a rede neuronal, promovendo mais conexões entre neurónios.

Quanto mais **estimulamos** o cérebro, mais vontade temos de praticar, tal e qual como com alguns doces, quanto mais comemos, mais queremos comer...

O cérebro é como um **músculo**, se não fazemos exercício perdemos a flexibilidade e a resistência, ficamos sem força, enferrujados.

Devemos estimular todos os sentidos - **Audição, visão, tato, paladar e olfato**.

Na **rotina** dos dias, sem nos apercebermos, abdicamos de experiências diferentes, deixamos de sentir com intensidade, deixamos de observar com pormenor, o cheiro das coisas desaparece, achamos que não temos tempo para olhar atentamente para uma flor.

A ginástica para os neurónios, vem recuperar esses hábitos, através de **dinâmicas e experiências** que desafiam inesperadamente o cérebro. Vale tudo, esta prática junta movimento, raciocínio, destreza e bastante criatividade.



TESTE RÁPIDO! VERIFIQUE QUANTAS VEZES ENTRA EM PILOTO AUTOMÁTICO.

- Caminho de casa para o trabalho?
- Olhar vazio para a televisão, telemóvel?
- Onde guardei as chaves?
- Colega deixou recado para você ligar ao chefe, mas esqueceu-se de ligar?
- O que ia fazer à sala?
- Correu tudo à procura de uma coisa e ela esteve sempre no mesmo sitio?
- “Onde estão os meus óculos?” (maioria das vezes na cabeça)
- Esquece a data de namoro/casamento?

Resultados:

Sim a todas - Ou é muito distraído ou está cansado.

Sim a metade - Provavelmente estes esquecimentos estão a arranjar-lhe problemas...

Sim à última opção?

Sim meteu-se num grande problema!

Isto é só uma brincadeira, mas devemos levar um pouco mais a sério estes esquecimentos e temos que começar a exercitar o cérebro.

Ativa a Tua Mente!



COMO FOI O SEU PRIMEIRO DIA DE TRABALHO?

Ainda se lembra?

A morada, a secretária, a cadeira?

Foi a pé ou de carro?

Muitas pessoas sabem exatamente como foi. Outros nem por isso e não tem mal nenhum, não significa que a sua memória esteja má, mas que esse dia não foi memorável.

Digo memorável, porque talvez a emoção que sentiu não foi marcante, ao ponto de recordar todos os pormenores.

Outra razão, pode ser, porque ao longo da vida, não foi recordando esse momento.

A informação guardada na memória de longo prazo, pode também ser esquecida, porque se essa recordação não for usada de vez em quando, ou em momentos importantes irá desaparecer.

Diga-me lá, como se sentiu no seu primeiro dia de trabalho?

HÁBITOS ALIMENTARES

O abuso de gorduras, açúcar, álcool, falta de fibras, carências vitamínicas e de minerais, prejudicam a saúde tanto física como mental.

Tenha mais cuidado com a alimentação e consuma mais alimentos amigos do cérebro, por exemplo nozes, sementes, chocolate preto com mais de 85% de cacau, frutos vermelhos, legumes de folha escura...

DORMIR

Descanse, mas perceba que não deve dormir nem demais, nem de menos. Descubra quantas horas de sono, bastam para se sentir bem.

As noites perdidas e o sono desregulado atrofiam os neurónios, provocam stress, reduzem a concentração e prejudicam a memória. Se sofrer de insónias procure ajuda médica urgente. Ter insónias não é normal.

MUSICA

Oiça a musica que gosta, destine uns minutos para absorver e gozar a música, as emoções beneficiam o cérebro.

FECHAR O OLHOS

Ao longo do dia, sempre que puder, feche os olhos durante cerca de um minuto. Este hábito, tem por finalidade fazer pequenas interrupções no esforço de concentração visual, que é a mais desgastante e pode provocar dores de cabeça.

Quando fechamos, os olhos o cérebro altera a sua atividade elétrica. Pode fazer pausas de 10 a 20 intervalos por dia, para regenerar a capacidade da memória e da concentração.

IDEIAS PARA POTENCIAR O CEREBRO





IDEIAS PARA POTENCIAR O CÉREBRO

SONHE

Recordar o passado é muito bom, mas estar sempre a reviver, o que já passou e se for com mágoa, pode prejudicar a nova vida, deixamos de pensar no futuro. Devemos projetar alguns sonhos que temos, como serão dali a 10 anos, para estimular a criatividade e talvez encontrar a forma de os materializar.

LEIA

Ler bastante. Revistas, jornais, livros de todos os temas possíveis.

Ler em voz alta, virar o livro ao contrário, observar a capa e sonhar...

Como sabemos, a leitura transporta-nos para outros mundos, põe-nos a pensar e aguça a criatividade, que vamos perdendo ao longo da vida.

DESAFIE

Com pequenos passos devemos arriscar, experimentar coisas novas, conhecer novas artes, pois só vendo e ultrapassando o que não sabemos damos anos ao cérebro. Estude, arranje um hobby, um tempo para sair da rotina.

RESPIRE

O nosso cérebro precisa de oxigénio. De manhã ao acordar, abra a janela e inspire quatro ou cinco vezes o ar fresco.

Durante o dia, respire em profundidade algumas vezes, evite lugares poluídos, faça exercício físico, caminhadas, ginástica, essas atividades ajudam os pulmões a captar mais oxigénio.

CONVIVA!

O convívio é uma das melhores formas de ativar o cérebro, ao conversarmos ouvimos opiniões e discutimos temas que sozinhos não conseguimos.

Sabermos que gostam de nós e do nosso convívio, aumenta o bem-estar e a nossa autoestima.

Também devemos estar, com que nos traz tranquilidade e nos desafia a manter os nossos sonhos.

Conviver com pessoas tóxicas, torna a nossa vida mais difícil, pois o lado negativo e redutor não nos ajuda.



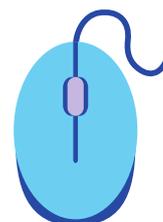
FAÇA PAUSAS



TROQUE O RELÓGIO PARA O OUTRO PULSO



ALTERE LUGAR DAS COISAS NO LOCAL DE TRABALHO



MUDE O RATO DE MÃO



MUDE O TRAJETO PARA O TRABALHO



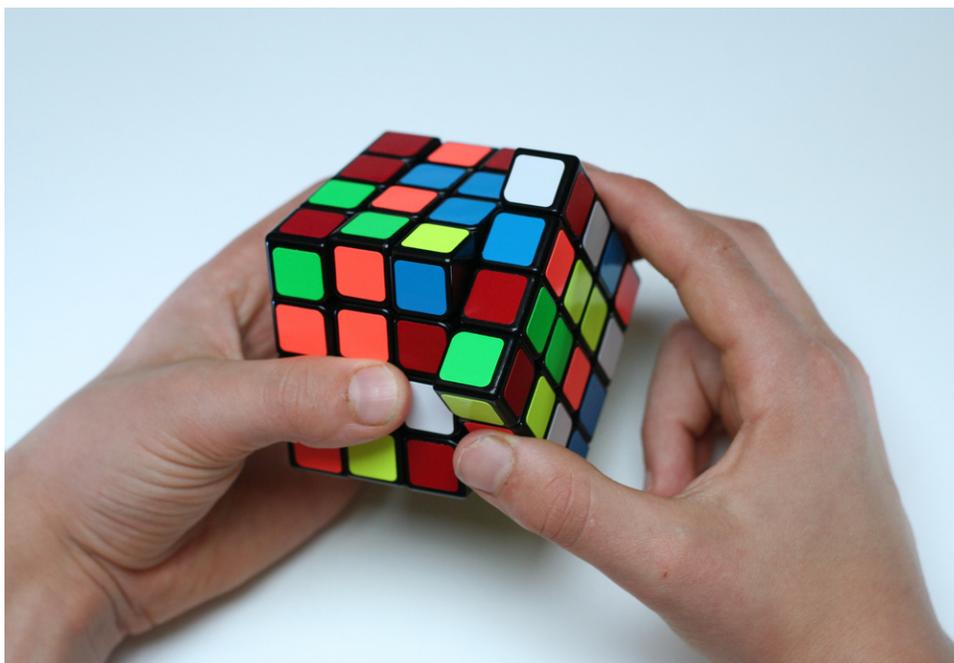
TROQUE DE LUGAR NA MESA



CONVIVA



FAÇA COISAS NOVAS



DESAFIOS

Passamos muitas horas no local de trabalho e nos momentos de pausa podemos arranjar formas de manter o cérebro ativo.

Apesar de estarmos ativos profissionalmente, estamos sempre a pensar e a trabalhar sobre os mesmos temas e assuntos, não estimulamos o cérebro de formas diferentes e não ativamos outras áreas cerebrais.

Para prevenir a falta de memória, ou a diminuição na agilidade de raciocínio é necessário diversificar.

Organizar um espaço comum na empresa e ao longo das semanas dinamizar atividades, por exemplo:

JOGO DE XADREZ PERMANENTE - Ao passar cada pessoa move uma peça do tabuleiro.

FOLHA BRANCA - Afixe uma folha branca com o início de um risco, cada pessoa que passar vai completando o desenho.

DIA DE TROCA DE LANCHE - Trocar o lanche com o colega, desperta o sentido do paladar, experiência de novos sabores.

MANDALA - Afixe um desenho de mandala para colorir, cada um pinta uma parte.

TEXTO REPARTIDO - Afixe uma folha, cada um escreve uma frase seguindo uma história que faça sentido.

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



365-139

DESAFIO

Conversas:
Se Susana fala mais baixo que a Sandra e a Mónica fala mais alto que a Sandra. Susana fala mais alto ou mais baixo que Mónica?



ATIVARMENTES.PT





FECHA OS OLHOS

**Sem olhar, faz um rascunho
do que tens na secretária.**

**Ou na bancada da cozinha,
escritório...**



● [ATIVARMENTES.PT](https://ativarmementes.pt)



365-153

DESAFIO

$$\text{Orange} + \text{Orange} + \text{Orange} = 30$$

$$\text{Orange} + \text{Watermelon slice} + \text{Watermelon slice} = 20$$

$$\text{ATIVAR MENTE} + \text{Watermelon slice} + \text{Orange} = 17$$

$$\text{ATIVAR MENTE} + \text{Orange} + \text{Orange} = ?$$

ATIVARMENTES.PT



TREINO MENTAL - GINÁSTICA MENTAL

Na AtivarMentes, fazemos treino mental para empresas, instituições ou individuais.

Os treinos são muito interativos, com uma apresentação teórica e também prática, estimulando a atividade cerebral e permitindo troca de conhecimentos.

Pode ser feito presencialmente ou online.

Alguns temas:

- Informação sobre o funcionamento do cérebro;
- Importância da alimentação;
- Demências;
- Stress;
- Exercício mental;
- Criatividade;
- Diversos temas...

Estas temáticas são transmitidas através de workshops, ou sessões semanais.



Site: <https://ativarmentes.pt/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/Neurobica/>

E-book:

<https://www.subscribepage.com/i1i9o2>

Linkedin:

<https://www.linkedin.com/in/marta-esteves-2356081b/>

Contactos:

geral@ativarmentes.pt

Marta Esteves - 96 680 19 16

**Se não usarmos o cérebro vamos perdê-lo!
Use it or lose it!**

