



# 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.

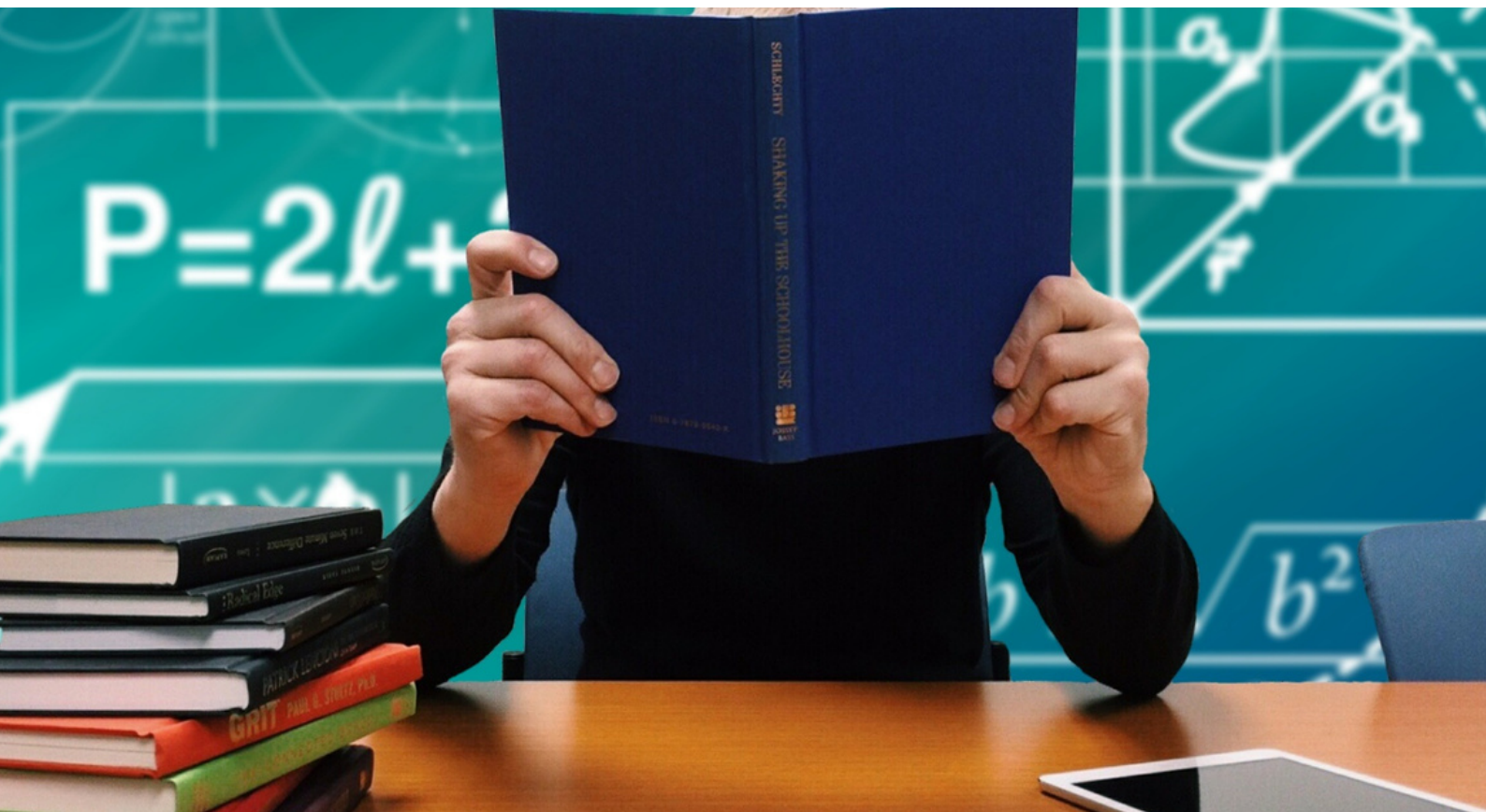
Esta doença, pode tornar-se incapacitante e cada vez mais frequente, pois assume muitas patologias.

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 sítio?
- “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





## 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 oxigênio. 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 oxigênio.

# 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.

## 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.





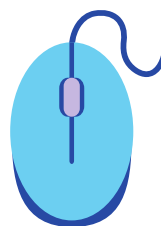
**FAÇA PAUSAS**



**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

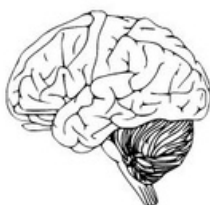
**Conversas:**  
Se Susana fala mais baixo que  
a Sandra e a Mónica fala mais  
alto que a Sandra. Susana fala  
mais alto ou mais baixo que  
Mónica?



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](mailto:geral@ativarmentes.pt)**

**Marta Esteves - 96 680 19 16**

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

