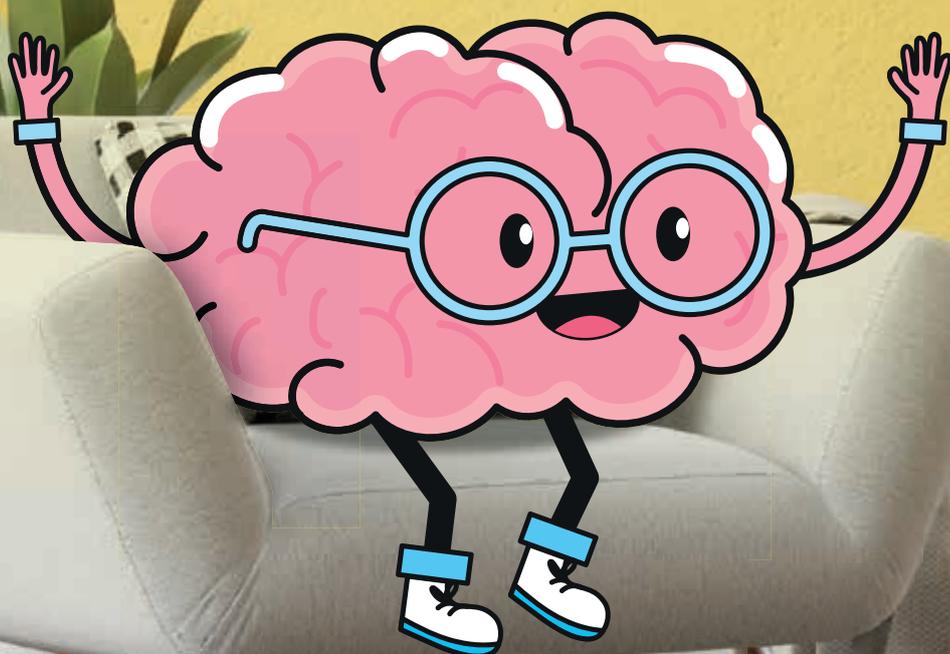




como exercitar o  
**CÉREBRO**  
em casa



f @ginasticadocerebro

www.ginasticadocerebro.com.br





como exercitar o  
**CÉREBRO**  
em casa

**Diretora Editorial**

Nadia Benitez

**Curadoria de conteúdo**

Adriana Limeira Nascimento

Anderson Amaral

Marcela Capriata

Mariana Duarte

Nadia Cristina Benitez

**Revisão**

Mariana Duarte

Rafael Minozzo Avila

Samantha Krysan

**Capa / Diagramação**

Thiago C. Theodoro - Baldo





## Sumário

Prefácio .....	04
Palavras da CEO .....	05
A nova era do Cérebro .....	06
Como eu posso criar um novo hábito .....	10
Inserindo atividades que estimulem o cérebro na rotina das crianças .....	11
Atividades que tiram da rotina o cérebro dos adultos .....	18
Atividades para ativar o cérebro do idoso em casa .....	23
Cuidando do nosso cérebro .....	31
O que pode acontecer se você não cuidar do seu cérebro? .....	33
Estimule os sentidos do seu cérebro para mantê-lo afiado .....	34
Então, vamos começar a beneficiar seu cérebro hoje! .....	37



## Prefácio



Este material é especialmente dedicado a busca de um cérebro mais ativo, conectado com as necessidades de um corpo saudável. Tendência mundial de qualidade de vida aliados à práticas de atividades que enaltecem o processo cognitivo, visto que a população está vivendo mais e então, chegamos a seguinte reflexão: - teremos um corpo bonito, com pele linda e saudável, mas conseguiremos lembrar o porquê de tudo isso? Os estudos avançam e cada vez mais provam que o cérebro é o mais poderoso "computador", capaz de processar e armazenar milhares de informações. Somos tudo aquilo que treinamos para ser, e quando falo de treino, estou falando de capacitar habilidades que podem ou não estar ativadas.

Quando falamos da Ginástica do Cérebro, muitas pessoas ainda não sabem do que se trata e visando promover o conhecimento deste curso estamos possibilitando a você "espiar" como tudo isso acontece e assim, compreender melhor porque a Ginástica do Cérebro é um curso tão importante para você, seus filhos e seus pais.

Vamos analisar uma questão interessante: O que você acha que mudaria em sua vida se você fosse uma pessoa mais concentrada, mais focada, com uma memória mais potente, sendo mais observador, tendo mais coordenação motora, entendendo mais o seu espaço e tendo maior noção de direcionalidade. Será que isso impactaria em sua vida? E sendo você uma pessoa com mais de 60 anos, teria diferença? E a uma criança em fase escolar? Dominar habilidades é estar em destaque, é ter um "plus" dos demais, e agora, será que está conseguindo compreender? Vamos neste material demonstrar o que de fato a Ginástica do Cérebro pode fazer por você.

*Bem vindo à viagem de  
conhecimento sobre o seu cérebro!*



## Palavras da CEO

Em tempo de reclusão, o importante é não esquecer que o cérebro precisa se manter focado em boas vibrações. Já ouviu falar daquela expressão: “cabeça vazia oficina do diabo?”. Pois é, nada melhor do que ter atividades estimulantes, divertidas, interessantes e bem escolhidas por uma equipe de profissionais que estão sempre pensando em como fazer o seu cérebro sair da zona de conforto.

-----

A Ginástica do Cérebro é um programa de atividades que estão capacitando pessoas de todas as idades, em todo o país, a trabalharem suas habilidades cognitivas de forma a buscar o melhor desempenho, uma memória mais ativa, foco e concentração visando diversos objetivos. Agora é um momento em que estamos vivenciando novas experiências e pensando em tirar sempre o melhor de cada situação, temos que vigiar ainda mais os nossos ruídos internos, a nossa mente, o nosso cérebro, mas especialmente o sistema límbico: nossas emoções. O poder que as emoções regem sobre os seres humanos é algo realmente incrível. Se as nossas emoções estão “calibradas”, conseguimos nos sair bem de qualquer crise, contudo, na contramão do equilíbrio, se nossas emoções estão desestruturadas, fragilizadas, “doente”, o resultado pode ser catastrófico.

Para conseguirmos gerir uma crise, primeiro temos que gerir a nós mesmos. Olha que democrático está o planeta, agora todos estão no mesmo barco, o cenário deveria ser o mesmo, contudo, há pessoas que enxergam um oásis e outras o apocalipse.

Para ambas, existem estratégias que vão apoiar a manutenção ou melhoria dos processos cerebrais, afinal, ainda vale aquela célebre frase: “men sana in corpore sano”.

Siga conosco... Vamos juntos organizar o nosso cérebro e capacitar a nossa emoção para sairmos deste nevoeiro sem maiores danos.

## A nova era do Cérebro

A Neurociência começou a se popularizar na década de 70, timidamente, contudo, já não era um tema exclusivo da Academia. Na década de 90 os estudos se alastraram pelo mundo devido ao incentivo financeiro dos EUA na pesquisa acerca do cérebro. Então, o grande “bum” aconteceu, despertando o interesse das pessoas de várias áreas pelo tema. Especialmente porque diferente da década de 70, não era mais necessário dissecar um cérebro para estudar, era possível usar os recursos de tomografia computadorizada e ressonância magnética.

Neste momento as portas se abriram de forma mais ampla e a neurociência começa atuar em diversos campos, fazendo pontes com o marketing: neuromarketing; com a pedagogia: neuropedagogia; com a psicopedagogia: neuropsicopedagogia; com as vendas: neurovendas; com a educação: neuroeducação; com a linguística: neurolinguística; e por aí vai. À luz do cérebro tudo muda, e ao perceber a necessidade de se observar como o cérebro de fato funciona surgem muitas questões, nesta hora o campo se abre para os leigos, em virtude disso, muito senso comum acaba sendo disseminado acerca deste conhecimento.



Este e-book irá apresentar meios de estimulação cognitiva que têm um efeito importante na função ideal do cérebro. Ações fáceis de estilo de vida são capazes de influenciar positivamente a saúde do cérebro.

E para esclarecer os enganos, surge a Ginástica do Cérebro mostrando os conceitos importantes que foram ignorados por algumas correntes educacionais que desprezavam a repetição como ganho no processo de aprendizagem. Então, há 2 coisas importantes para esclarecer: 1<sup>a</sup>- fazer sentido; tudo que faz sentido repetir e que não gera um investimento de energia enfadonho é válido para gerar um novo conhecimento. 2<sup>a</sup> - repetir conceitos não é o mesmo que repetir algo sem nexos, pois para trabalhar com empenho uma habilidade e gerar um novo conhecimento é necessário a repetição. Pense aqui em como seria nossos atletas de alta performance se não repetissem exaustivamente os seus exercícios? É um ponto para se observar e compreender melhor do que estou falando e em que nível.



# autoconhecimento

Estamos num cenário único! Acredito que neste século não houve nada igual. E estamos aprendendo a lidar com todas as questões que estão surgindo, bem ou mal, saberemos depois. Felizmente ou infelizmente, o resultado de tudo isso, recairá sobre todos nós. Temos agora que ser responsáveis por criar uma onda de regeneração, revitalização, reorganização, renascimento, revisão de valores para que o futuro seja algo muito melhor. E quando eu digo - revisão de valores - digo que devemos começar pelo cérebro. Sim, pois é pelo cérebro que recebemos todas as informações externas, nele que se processam as emoções, por causa dele nos movemos, falamos, vemos, ouvimos, sentimos, nada tenho dizer caso com tudo que estamos vivendo as pessoas ainda não compreenderem o quanto é importante cuidarmos do cérebro. A palavra certa para esse momento é autoconhecimento.

Nadia Benitez





# COMO EU POSSO CRIAR UM NOVO HÁBITO

# INSERINDO ATIVIDADES QUE ESTIMULEM O CÉREBRO NA ROTINA DAS CRIANÇAS



Um ponto importante a ser abordado sobre os estímulos na infância é a relação com o apoio na fase de alfabetização. Nesse período o preparo por meios de exercícios que desenvolvam novas regiões do cérebro é essencial para o aumento da capacidade de aprendizagem.

Entenda que, quanto mais estimulado for o cérebro maior será a sua área de utilização. Devido a neuroplasticidade ou plasticidade cerebral, o cérebro está em constante transformação, e, o fato de que ele está sempre pronto para novas experiências nos possibilita entender sua capacidade de renovação. O cérebro não nos limita, ele está aguardando os estímulos para que eleve o seu potencial. O que chamamos de período crítico, ou também chamado de janela de oportunidades, que compreende do nascimento até aproximadamente os dez anos de idade. É o período mais propício para o desenvolvimento de habilidades importantes (sejam elas habilidades cognitivas e/ou físicas), que aprendemos neste período da vida e nos acompanham para o resto da vida. A maioria das habilidades que utilizaremos em outras fases da vida são aprendidas exatamente neste período da vida. O que torna importante a estimulação cognitiva e física nesta fase da vida.

Na infância dentre as principais habilidades cognitivas a serem trabalhadas estão a criatividade, o raciocínio lógico, a coordenação motora, a percepção visual e a concentração. Trago agora uma relação de atividades divertidas para serem realizadas em casa que estimulam tais funções.



## 01 Siga as fitas

Essa atividade é ótima para desenvolver a concentração, a atenção e o equilíbrio. Consiste em traçar com fita crepe branca um caminho no piso por onde a criança precisará andar com pé na frente de pé, ou seja, que os dois pés toquem a fita durante todo o percurso. Para aumentar o nível de dificuldade, os obstáculos podem surgir. Que tal inserir no percurso uma adversidade como: andar de costas por alguns metros ou buracos vagos durante o percurso?



## 02 Desvie do barbante

Esse desafio trabalha especialmente a percepção visual, a orientação espacial, a concentração e o raciocínio lógico. Prepare um labirinto de barbantes, cruze diversas vezes para deixar a passagem bem complicada. As regras do jogo são simples, cruzar o labirinto sem encostar nos barbantes. Uma segunda opção é limitar a quantidade de vezes que se pode encostar sem ter que voltar para o início.

03



## Caça ao tesouro

Que tal preparar essa atividade juntamente com o desafio do barbante? A ideia é prender a dica de onde está o mapa ao longo do percurso do labirinto. É claro que vale misturar dicas falsas no meio para dificultar o trabalho de encontrar o mapa com a primeira dica do tesouro. Crie um mapa com dicas de objetos que as crianças saibam onde estão (por ex: a próxima dica está embaixo do local onde você dorme). Tente utilizar todos os cômodos da casa para ficar ainda mais emocionante. Que tal o tesouro ser uma caixa com fotos da família para que vocês possam relembrar juntos enquanto comem uma pipoca?

04



## Crie uma história

Sabemos que a leitura é uma maneira excelente para desenvolver a criatividade das crianças, mas existem diversas outras. Que tal separar uma caixa com diferentes tipos de objetos (por exemplo: brinquedos, utensílios de cozinha, objetos de decoração etc) e uma venda para começarmos a brincadeira? A ideia é que a pessoa vendada segure objetos da caixa e quem está de fora inicie uma história. Imaginação a mil para colocar o objeto no meio da história. O objetivo é que assim que for citado por quem contar a história quem estiver vendado identifique o objeto. Vamos lá?

05



## Vamos trabalhar o sensorial?

A atividade não só trabalha o paladar como também trabalha a relação de confiança com quem vai servir. Separe frutas, doces, azedinhos, alimentos de diferentes sabores (amargo, azedo, doce e salgado). É importante não colocar na lista nada que a criança já tenha identificado que não agrada ao paladar. Coloque em potinhos, (a criança não pode saber quais foram os alimentos selecionados para o teste) vende a criança e comece a degustação. Anote os erros e acertos, aproveite para explicar sobre os diferentes sabores.

06



## Contando um sonho

Essa dinâmica consiste em separar figuras (deixe a criança participar da fase de montagem, cortar e colar) e montar cartas divertidas, por exemplo, uma carta com uma aranha e um picolé. Após montar diversas cartas use uma venda para iniciar o sonho, é preciso incluir os itens das cartas em uma história que seja como sonhar. A pessoa vendada conta a história e os ouvintes adicionam cartas ao sonho. Imaginação a mil, já pensou em começar um sonho onde Era uma vez uma zebra que estava tomando sol com um biquíni de bolinhas.. vamos lá?



## Mão na massa: hora da massinha!

As crianças amam participar de atividades que envolvam atividades de mão na massa, que tal fazer a própria massinha? Vamos precisar de: 4 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de sal, 1 xícara e meia de água, 3 colheres de sopa de óleo e corante alimentício para colorir. Note que caso não tenha o corante em casa, pode utilizar suco em pó para colorir, o de morango fica com um tom de vermelho lindo.



## Vamos brincar de encontrar os objetos da folha?

Fotografe objetos de diferentes cômodos da casa e imprima em uma folha. A missão dessa atividade é encontrar os itens pela casa. Essa atividade exercita a percepção visual e a atenção das crianças. Para ficar ainda mais divertida, prepare uma recompensa como por exemplo um bolo para saborearem juntos ao final.

09

## Atividade sensorial auditiva

Daquelas atividades que rendem muita diversão. Separe sons no seu celular ou computador (se tiver caixinha de som em casa é ainda melhor) e coloque para tocar. A criança precisa associar o som e dizer que som é esse que está tocando. Aqui seguem algumas dicas de sons: barulho da chuva, apito, trovoadas, sino, carro (buzina), aplausos, corrente de bicicleta, objeto quebrando, assobios, gritos, interruptor, máquina de lavar, bebê chorando, estalo de dedos, descarga, avião, rugido do leão, latido do cachorro, miado do gato, barulho da abelha, do elefante, da galinha, do cavalo, do boi, da ovelha, do galo, do porco, da cigarra e diversos outros.

10

## Pintura com tinta

Clássica que não poderia faltar. Minha sugestão é sempre forrar com jornal para amenizar a bagunça. Aproveite esse momento para apresentar as crianças as formas geométricas, os números, letras etc. Uma dica legal para a pintura é utilizar as cores primárias (azul, amarelo e vermelho) para apresentar as possibilidades das misturas e chegar nas cores secundárias (verde, roxo e laranja). As crianças adoram apreciar as misturas!!!



## Colorindo flores

Se você fez a atividade da pintura, prepara esse plus que a experiência é ótima! Compre 6 flores brancas ou claras, coloque cada uma em um copo diferente, na água do copo misture corantes alimentícios e deixe agir! A flor irá sugar a água colorida e suas pétalas vão ganhar novas cores, acompanhar o processo faz parte da diversão das crianças! Aproveitem!

# ATIVIDADES QUE TIRAM DA ROTINA O CÉREBRO DOS ADULTOS



De fato, para os adultos a dificuldade está em “achar tempo”, porque a melhor e maior desculpas desta faixa etária é que está sempre muito cansado, que trabalha muito e que não tem tempo. Bom, uma coisa é certa, ao negarmos buscar meios de tornar a nossa vida saudável estamos pagando um preço, afinal nada é de graça. Apesar de mil motivos para não exercitarmos nosso corpo e nosso cérebro em função da correria do dia a dia, não podemos esquecer que corpo e mente são uma só. Desta forma arrumar um tempinho nas 24 horas que compõem nosso dia ajudará muito na diminuição do nível de estresse, melhoria do humor, melhoria da memória, das relações afetivas e sociais e claro a saúde de forma geral.

A vida deve ser encarada como uma caderneta de poupança, investindo em hábitos saudáveis ao longo da vida maior será nossa “reserva” lá na frente quando alcançarmos a fase idosa. Desta forma sustentamos a teoria de que a longevidade está alicerçada no tripé: alimentação saudável, exercícios físicos e os cuidados com o cérebro. Em contrapartida temos as pessoas com mais de 60 anos de forma geral, com muito tempo e pouca coisa para fazer. São as dicotomias da vida. Contudo, para isso tudo tem uma solução: equilíbrio. Em todas as fases da vida, temos que buscar equilíbrio, será que isso é fácil?

Entendendo que esse processo não é simples, mas que há momentos que chegamos em colapso e precisamos nos realinhar. Mas não podemos deixar o tempo passar para corrermos atrás do tempo perdido. Como dizem “tempo é dinheiro”. Que tal também pensar que tempo é saúde cognitiva e física? Para tanto, segue abaixo diversas atividades que são possíveis fazer em casa com amigos e família:

01



## Faça origamis

Origami é a arte de dobrar papel para formar diversas representações. Existem vários níveis de origamis e você consegue encontrar muitos sites e tutoriais no YouTube para treinar e divertir.

**Habilidades:** coordenação motora, orientação espacial, observação, percepção visual, atenção, foco, concentração, memória.

02



## Faça palavras cruzadas

É um passatempo muito difundido e que você pode encontrar em sites e também em livros e almanaques nas livrarias.

**Habilidades:** memória, orientação espacial, observação, percepção visual, atenção, foco, concentração, velocidade de raciocínio.

03



## Jogue sudoku

Sudoku é um jogo de lógica que não é tão simples encontrar as dicas de ouro, mas há disponível na internet e também há almanaques separados por nível.

**Habilidades:** raciocínio lógico, orientação espacial, observação, percepção visual, atenção, foco, concentração, estratégia.

04



## Jogue dominó

É um jogo de mesa com peças retangulares divididas com números de 1 a 6. É necessário fazer as combinações para ir se livrando das peças, quem terminar as peças primeiro ganha. Existem de forma física e on-line.

**Habilidades:** raciocínio lógico, orientação espacial, observação, percepção visual, atenção, foco, concentração, estratégia.



## Leitura por prazer

O brasileiro tem por fama não ser um leitor comprometido. Contudo, romper com esse estigma é algo que tira o nosso cérebro da zona de conforto. Tente ler pelo menos 1 livro por mês, o ideal é ler, escrever algo que você sobre a história e contar as partes mais interessantes para alguém. Desta forma, você estará ativando 3 tipos de memória: de trabalho, ao fazer uma leitura superficial; a memória seletiva registrando um pequeno trecho do que você gostou; a memória de média duração, ao contar para alguém sobre o livro e o que você gostou mais. Depois disso, indique a leitura se você aprovou.

**Habilidades:** atenção, orientação espacial, observação, percepção visual, foco, concentração, memória.

# ATIVIDADES PARA ATIVAR O CÉREBRO DO IDOSO EM CASA



Envelhecer é parte do processo natural da vida, porém a expectativa de vida aumentou expressivamente nos últimos anos, as pessoas estão vivendo mais. A questão agora não é somente prolongar a vida, é ter qualidade de vida no fim da jornada. A velhice está deixando de ser uma fase relacionada à dependência e passando a ser conhecida como a melhor idade. Parte disso é reflexo dos novos cuidados que as pessoas passaram a desenvolver ao longo da vida. Podemos destacar a importância da manutenção e melhoria das atividades cotidianas, que chamamos atividades de vida diária (AVDs) e também as atividades instrumentais de vida diária (AIVDs) que são atividades como exemplo controlar as finanças de casa.

O nosso cérebro é o responsável pela qualidade de vida, a saúde da mente é atrelada tanto à qualidade quanto a expectativa de vida. Com o passar dos anos ocorre uma diminuição da capacidade cognitiva, e, como cada um vai viver depende dos hábitos que cria, basicamente a escolha individual. O nosso cérebro necessita de estímulos para desenvolver novas conexões e aprimorar as habilidades cognitivas.

Sim isso mesmo estímulos! Alguns anos atrás achávamos que não era necessário estimular os idosos, ou que idoso não aprendia mais nada. Quem nunca ouviu que lugar de idoso é ficar em casa? Mas graças aos estudos das neurociência comprovaram que existe a neuroplasticidade nesta fase da vida. Neuro o que? O nome pode parecer complicado mas podemos definir que é a capacidade do cérebro alterar sua estrutura e sua função decorrente a um processo de aprendizagem ou reabilitação. Traduzindo de forma mais simples é moldar o cérebro através de atividades. Isso acontece em todas as fases da vida. Mas quer mais uma boa notícia sobre a

neuroplasticidade? A neuroplasticidade tem influência das atividades sociais. Ou você acha que não aprendemos visitando novos ambientes como exemplo um museu, em novos relacionamentos e principalmente formando novos amigos. Por isso é fundamental atividades em grupos. Então porque não exercitar nosso cérebro com nossos amigos em um ambiente divertido, estimulante e desafiador? Inclua na rotina atividades que exercitem e estimulam o cérebro, aumente a área de abrangência, faça novas conexões, eleve o seu potencial, viva melhor.



01



## Reviver momentos

Vamos abrir a caixa de lembranças da família? Que tal separar fotos antigas de momentos especiais e reviver essas lembranças através de histórias? Aproveite para compartilhar com filhos, amigos e netos as diversas fases divertidas, emocionantes e marcantes que já viveu. A melhor parte de ouvir histórias de quem é mais velho é poder fazer parte da experiência.

02



## Vamos jogar paciência?

O objetivo do jogo é simples, consiste em mover todas as cartas de modo que se apresentem em ordem crescente separadas em naipes. O jogo utiliza um baralho completo e ele deve ser distribuído na mesa da seguinte maneira: estoque (apenas um na parte superior esquerda) é de onde as cartas são compradas, pilhas (são 7 pilhas na parte inferior) são utilizadas para distribuir as cartas alternadamente de modo decrescente onde o rei deve ser a carta que ocupa o espaço (número 1) em branco da pilha, fundações (são 4 na parte superior) são os locais onde as cartas são separadas por naipes e em ordem crescente até que não reste mais nenhuma no baralho. Na modalidade simples vira-se uma carta do estoque por vez, porém para dificultar após algumas rodadas experimente virar 3 por vez.



### 03 Junte a família para jogar quem será o animal que bebe

O jogo é rápido e divertido, formem uma roda e escolham um animal para cada membro. Então basta dizer: eu não bebo quem bebe é o leão, então o leão responde eu não bebo quem bebe é o tigre e assim continuamente. Quem errar bebe um copo de água, vale lembrar que água é importante também para quem não errar, hidrate-se.



### 04 Brincando com as palavras

Utilize o seu livro de cabeceira (se ainda não está lendo algum, aproveite o momento para começar) abra aleatoriamente as páginas e copie uma frase. Agora, forme pelo menos 3 novas frases utilizando as mesmas palavras. Repita o exercício em diversos dias e momentos, o seu cérebro agradece.



## Conhece as regras do stop?

Em uma folha em branco, monte uma planilha com diversas colunas. Acrescente títulos as colunas tais como: nome, nacionalidade, fruta, cor, carro, marca, objeto, animal, programa de TV, atriz/ator, cantor/cantora entre diversas outras possibilidades. Agora é a hora de exercitar a memória, preencha todas as colunas com palavras iniciadas com todas as letras do alfabeto. Caso esteja em grupo, a competição é sobre acabar antes, caso esteja sozinho a competição é para reduzir o seu tempo anterior.



## Elogiando a figura

Escolhe uma imagem, fotografia, recorte de revista ou até mesmo uma figura de livro para elogiar. Pense em 20 elogios que a pessoa ou objeto da foto poderia receber. Então após listar os 20, vire a folha e tente se lembrar de pelo menos 10.



## O que você estava fazendo na semana passada?

Se já é complicado lembrar o que você fez durante um dia, já imaginou lembrar o que estava fazendo na semana passada? Crie um diário de lembretes, coloque apenas uma palavra para cada informação que seja necessária. Aproveite para realizar esse processo todos os dias pela noite, na semana posterior ao lembrete, está na hora de ler e identificar por meio das palavras chaves onde esteve, com quem esteve e o que fez.



## Os netos estão em casa?

Se filho é bom, neto é melhor ainda. Que tal um cineminha onde só entram maiores de 60 e menores de 18 (ou a idade do seu neto mais velho). Escolham um filme, pipoca, refrigerante e muitos comentários sobre o filme no final.



## Relembre os objetos da sua época

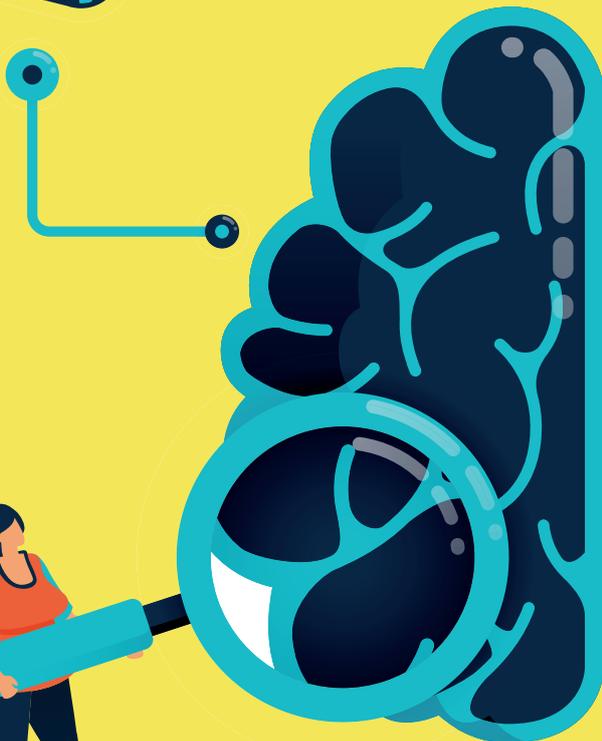
Para um plus na história seria ideal organizar uma lista de figuras com os objetos da sua época para apresentar às crianças, filhos e amigos. Conte particularidades sobre eles, funções, se possuía, quando comprou, aproveite para compartilhar um pouco sobre sua história.



## Possui algum talento?

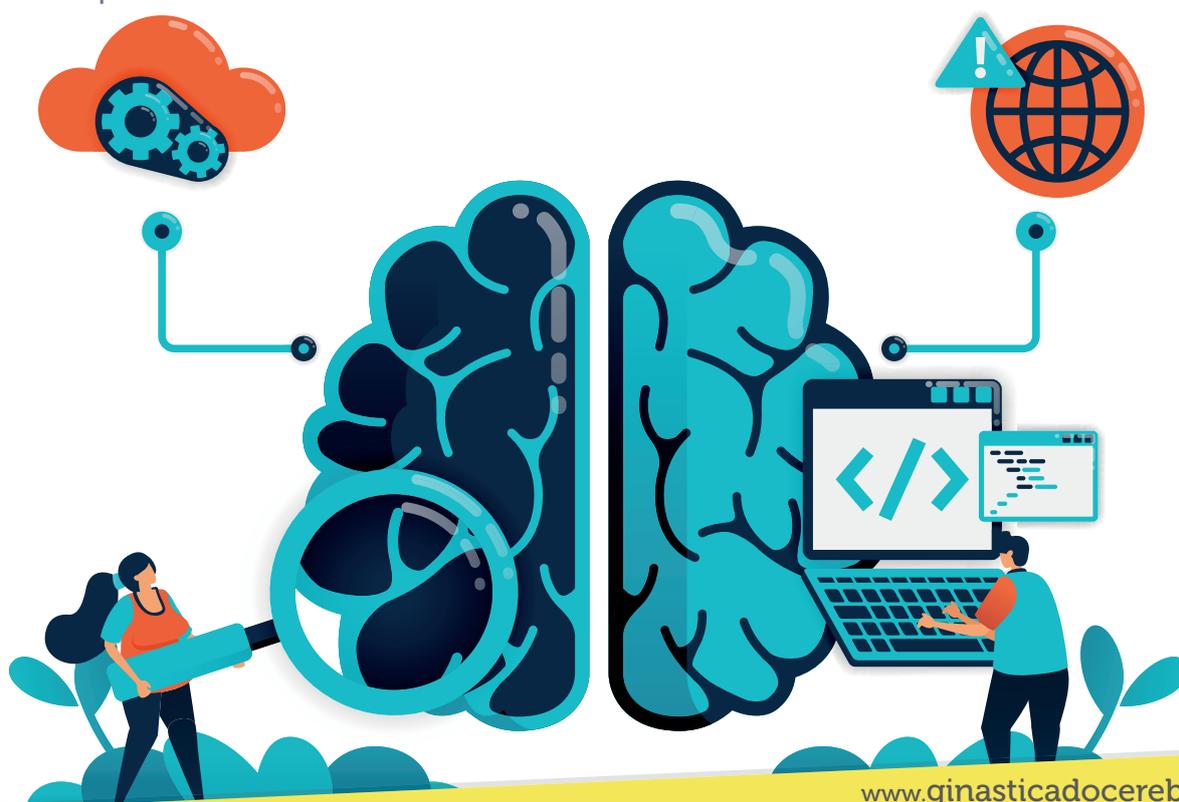
Que tal tentar aprender uma atividade que nunca praticou? Tocar um instrumento, confeccionar artesanatos ou até mesmo cantar! Use seu tempo para pintar, tricotar, desenhar, tocar violão e soltar o gogó! Compartilhe alguns desses momentos com seus netos e filhos, ensine o que aprendeu e se divirtam!

# Cuidando do nosso Cérebro



O cérebro é um órgão em nosso corpo, que, como qualquer outro órgão, pode ser saudável ou não. Exclusivamente, o cérebro está entrelaçado com a nossa mente, emoções, comportamento e as funções de todos os outros órgãos. Felizmente, ações simples na vida cotidiana podem ter um grande efeito na maximização da saúde do cérebro e na minimização de doenças degenerativas do cérebro. Foram encontradas muitas abordagens diferentes para criar e manter circuitos cerebrais ativos positivos, diminuir o estresse excessivo, limpar detritos entre as células cerebrais e diminuir a inflamação e as artérias entupidadas.

Os sistemas biológicos, incluindo o cérebro, prosperam com a atividade celular. Pesquisas recentes mostram que aqueles que usam regularmente o cérebro para atividades de estimulação cognitiva têm menos degeneração cerebral e demência. O velho ditado da biologia é: use-o ou perca-o. Sabe-se agora que o cérebro é extremamente biologicamente ativo e mutável; portanto, como é usado determina os tipos de circuitos cerebrais que se desenvolvem e são mantidos. A Ginástica do Cérebro Franquias oferece um curso de treinamento cerebral que visa atender diretamente essa necessidade.



# O que pode acontecer se você não cuidar do seu cérebro?



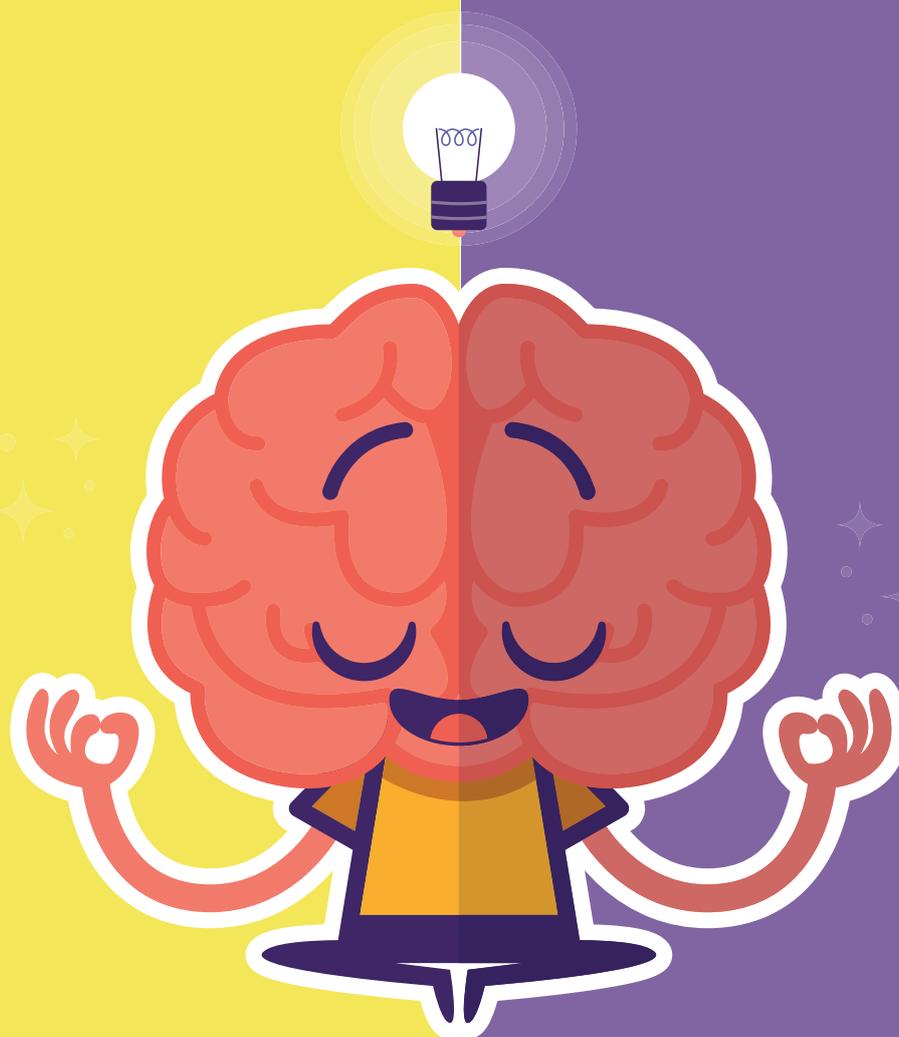
À medida que envelhecemos, o cérebro assume certas mudanças que podem afetar a nitidez de nossa mente e nossa memória. Esse declínio na função pode ser bastante acelerado se não cuidarmos do cérebro e, se essas habilidades atingirem o “fundo do poço”, o CCL (comprometimento cognitivo leve) pode afetar o cérebro. Embora o CCL não seja considerado sintoma ou indicação de desenvolvimento da doença de Alzheimer, uma doença que afeta drasticamente o cérebro, pode levar à doença mais tarde. Ao cuidar do seu cérebro mais cedo na vida, você pode reduzir as chances de o CCL se desenvolver no futuro.

# Estimule os sentidos do seu cérebro para mantê-lo afiado



Um cérebro preguiçoso é um cérebro doente. Um cérebro ativo tem menos tempo para se concentrar em pontos negativos da vida, o que ajuda você a se manter positivo e com a mente clara. Estimule seu cérebro com desafios agradáveis, sejam quebra-cabeças, jogos de tabuleiro ou aprendendo uma nova habilidade. Você deve escolher uma atividade que não o deixe estressado demais, embora um pouco de frustração não seja prejudicial e você receba um impulso fantástico de sentimentos positivos ao realizar algo desafiador. Não se esqueça de sair da sua zona de conforto - você nunca sabe quando encontrará algo novo para se apaixonar e se transformar em um hobby de longo prazo.

*Então, vamos começar a beneficiar seu cérebro hoje!*



Seu cérebro é um dos órgãos mais importantes que você tem e depende de você para cuidar dele! Faça o seu melhor para praticar o autocuidado e manter o cérebro ativo. Você será grato pelas ações que tomar agora, quando manter a cabeça afiada até a velhice! Viva de maneira saudável e seja feliz !



Como encontrar a Ginástica do Cérebro ?

 /ginasticadocerebro

 @ginasticadocerebro

 franquia@ginasticadocerebro.com

 (45)99954-2228

 ginasticadocerebro.com.br

 R. Irlan kalichewski, 389 - Bairro Yolanda  
Foz do Iguaçu - Paraná