

# 15 dicas para sua MEMÓRIA

Supera

Ginástica para o Cérebro

# 15 dicas para sua **MEMÓRIA**

O cérebro é uma máquina poderosa, mas também tem acessos de preguiça! Estimule-o, treine-o e adquira novos hábitos: isso vai melhorar seu desempenho em todas as áreas da vida: pessoal, acadêmica e profissional.

Neste e-book, o **SUPERA Ginástica para o Cérebro** reuniu para você algumas dicas contra falhas de memória. Ative suas sinapses, resgate boas lembranças!

**Supera**

Ginástica para o Cérebro

# 15 dicas para sua **MEMÓRIA**

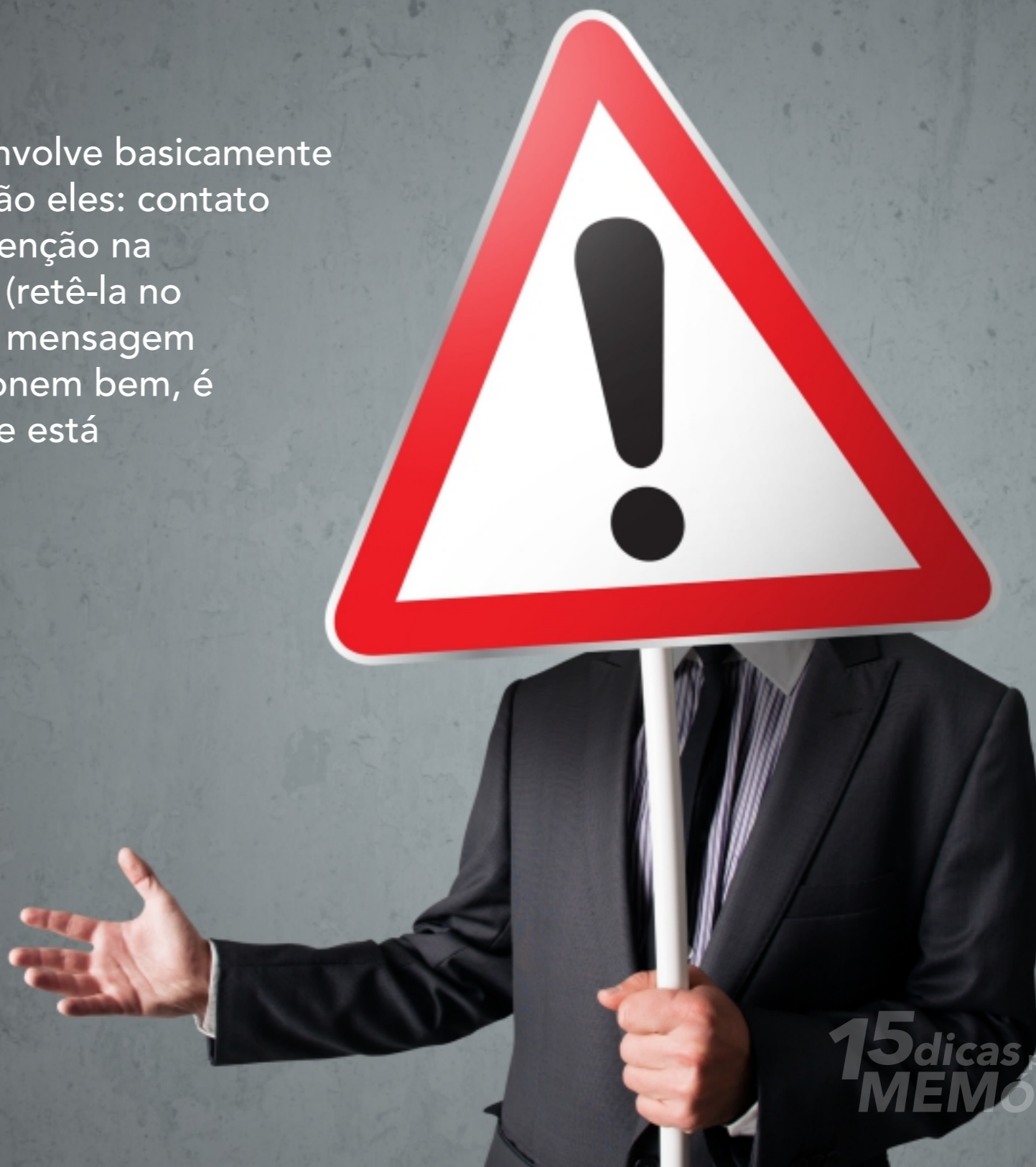
**"A verdadeira arte da memória é a arte da atenção"**

**Samuel Johnson**



# 1 ESTEJA ATENTO

A capacidade de memória envolve basicamente três processos no cérebro. São eles: contato com a informação (prestar atenção na mensagem), armazenamento (retê-la no cérebro) e resgate (lembrar a mensagem gravada). Para que eles funcionem bem, é preciso ter interesse no que se está memorizando. Treine!



## 2 DESCANSE E RELAXE

Para exercitar a capacidade de memória também é preciso descontraír. Brinque de memorizar uma lista de compras de supermercado, o número de telefone de um parente e o nome de um filme épico. Férias e atividades de lazer são boas formas de relaxar a mente.



# 3

## LANÇE MÃOS DAS TÉCNICAS

Elas são válidas. Use técnicas de memorização como, por exemplo, a de associar cada número a uma imagem e, para memorizar um contato de telefone, monte uma história por associação. Esta técnica, chamada de regra mnemônica, pode ajudá-lo a carregar uma informação para a vida toda.



# 4

## PREPARE O AMBIENTE

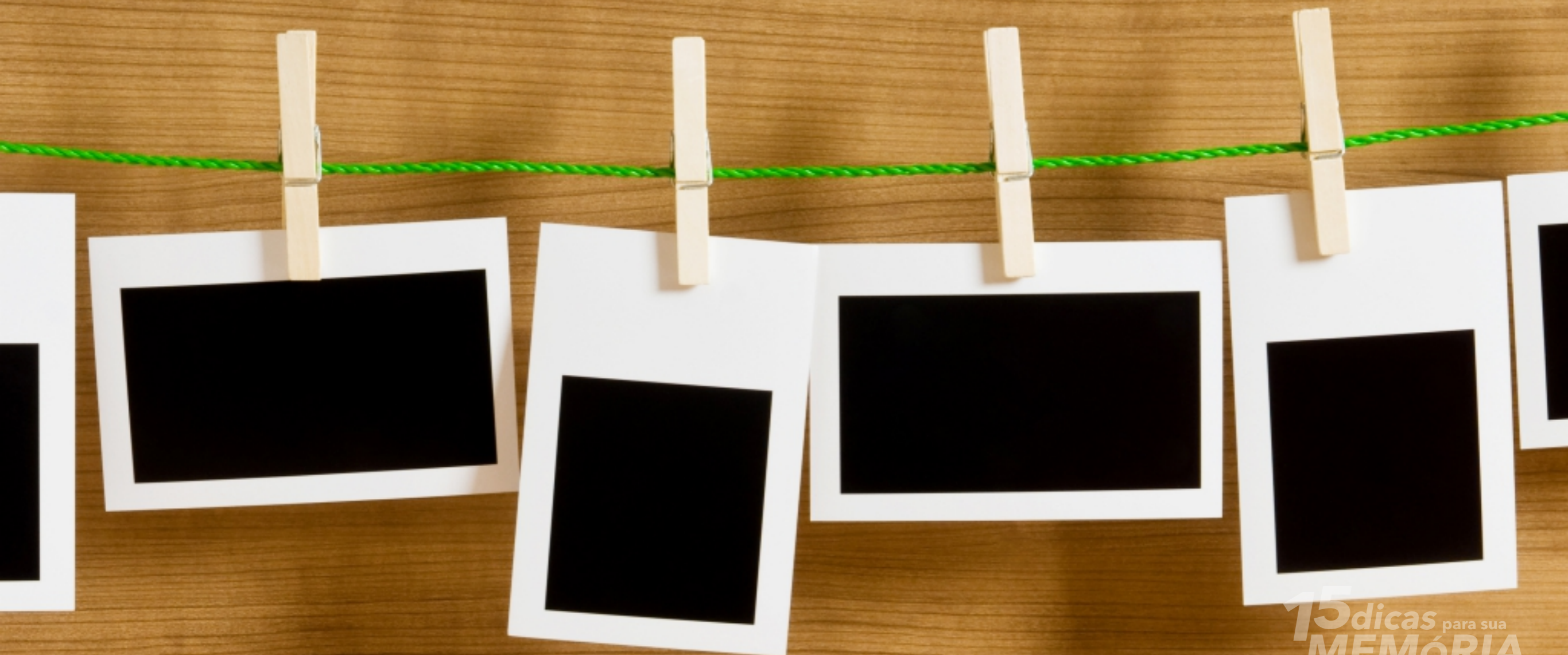
Para memorizar informações, escolha um lugar adequado: silêncio, boa iluminação e organização são importantes para a atenção e, conseqüentemente, para a memória. É por isso que estudar é uma atividade que rende mais quando o aluno está sozinho!



# 5

## VIVA COM INTENSIDADE

Viva cada momento de forma presente. Recorde sempre das boas coisas que viveu, reveja álbuns de fotografia, vídeos antigos e remonte os momentos na cabeça. Quanto mais vezes algo é lembrado, mais vivo fica na lembrança.





# 6

## ESTEJA SEMPRE MOTIVADO

Uma pessoa motivada tende a ter boa memória. A boa memória também depende do nível de inteligência geral, da habilidade verbal e do interesse no que está aprendendo. Estimular o cérebro desenvolve as múltiplas inteligências (lógico matemática, linguística, musical, intrapessoal, corporal, etc...)





# 7


## USE JOGOS

Procure jogos que estimulam o cérebro, porque automaticamente a memória estará sendo exercitada. O xadrez, por exemplo, é um ótimo exercício. Já reparou que um bom jogador de xadrez nunca esquece suas jogadas? Ouse! Qualquer pessoa pode aprender a jogar xadrez. Encare este desafio.

# 8 CULTIVE A FELICIDADE

Procure a felicidade nas coisas pequenas. E lembre-se: ela pode estar dentro de você. A tristeza, a ansiedade e a depressão afetam sua capacidade de memória. Elas deixam o cérebro lento. Portanto, sempre que possível, procure fazer atividades prazerosas.





## 9 FAÇA REVISÃO

Estudar várias vezes o conteúdo de uma matéria aumenta significativamente a chance de você se lembrar dele posteriormente. E mais, relendo um conteúdo há também a repetição do estímulo nervoso de arquivamento, o que também garante uma boa memória.



# 10

## PRATIQUE MEDITAÇÃO

Esta prática milenar também é reconhecida como boa forma de preservar a memória. Segundo estudos amplamente divulgados, a prática diária da meditação ativa partes do córtex cerebral responsáveis pela tomada de decisão, atenção e memória.



1 1

## FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Estudos da Universidade da Pennsylvania mostraram que pessoas que praticam atividades físicas com atenção e regularidade apresentam melhoras significativas no "desempenho cerebral". Se você já não está se exercitando ao menos três vezes por semana, comece fazendo caminhadas curtas!

# 12

## EVITE SOBRECARGA MENTAL

Faça uma coisa de cada vez. O cérebro tem capacidade limitada para lidar com afazeres simultâneos e, se nos excedermos, teremos consequências: esquecimentos, desatenção e baixa no rendimento. Quantas vezes não perdeu a chave do carro ou esqueceu o celular?!





# 13

## **ESCREVA A MÃO**

Tablets, smartphones e outras inovações tecnológicas facilitam a nossa vida devido à praticidade. Mas é importante manter o hábito da escrita no dia a dia, como fazer uma lista de compras e anotar a matéria da aula no caderno.



# 14

## ALIMENTE-SE BEM

Procure alimentos ricos em Omega-3, vitamina B e antioxidantes, como peixe, abacate e castanha. Algumas vitaminas são essenciais para o bom funcionamento da memória como a tiamina, o ácido fólico e a vitamina B12, que podem ser encontradas em pães, cereais, legumes e frutas vermelhas. A água também é indispensável, pois a desidratação pode levar à confusão e outros problemas de pensamento. Evite o consumo de álcool e o cigarro.

# 15

## FAÇA GINÁSTICA CEREBRAL

Estimule seu cérebro com novidade, variedade e desafio crescente. Saia da zona de conforto. Faça coisas rotineiras de um jeito diferente, como mudar o trajeto para o trabalho e andar de costas. Faça amigos, aprenda outros idiomas, toque um novo instrumento e pratique um esporte diferente. Seja criativo e exercite seu cérebro como se fosse um músculo. Um cérebro treinado é muito mais ágil.



# Supera

Ginástica para o Cérebro

O SUPERA é a maior rede de academias de ginástica para o cérebro do Brasil. Venha nos conhecer e experimente. Nosso método inclui o uso de jogos de tabuleiro, apostilas de desafios lógicos, dinâmica e ábaco Soroban.

---

Esperamos que tenham gostado das dicas!  
Até a próxima!

**Equipe SUPERA**

**15 dicas** para sua  
**MEMÓRIA**

# Supera

Ginástica para o Cérebro



[www.metodosupera.com.br](http://www.metodosupera.com.br)