



Seu corpo precisa de **exercícios**. Seu **cérebro** também. [cadastre-se](#) | [assine](#) | [login](#)

by **HAPPY** neuron

+ 68.011.135 exercícios completados em todo o mundo

INÍCIO | PASSEIO GUIADO | JOGOS | POR QUE FUNCIONA | BEM-ESTAR | NOVIDADES | LOJA | PARA SUA EMPRESA

Você está em: início : novidades

TERÇA-FEIRA, 25 DE JANEIRO DE 2011

Seu cérebro precisa voltar à escola?



Essa é aquela época do ano em que todas as crianças, adolescentes e a maioria dos jovens adultos voltam às aulas após um longo período de férias. Mas e aqueles adultos que estão há muito tempo longe da escola? Seus cérebros também se beneficiariam se voltassem às aulas? Será que seus cérebros velhos teriam condições de aprender

e reter esse [aprendizado](#)?

É claro que sim. Por ser tentador olharmos apenas para as falhas que o cérebro na meia idade costuma cometer, como não se lembrar de onde colocou as chaves do carro ou do nome de uma pessoa, deixamos de perceber como ele se tornou mais capaz com o tempo. Nos últimos anos, cientistas compreenderam melhor como o cérebro envelhece e confirmaram que ele continua a se desenvolver ao longo de toda a vida.

E como explicar esses eventuais lapsos de [memória](#)? Muito do que você aprendeu pode não estar perdido, mas escondido em algum lugar. A Dra. Burke, professora de psicologia no Pomona College, na Califórnia, tem pesquisado as situações em que a pessoa não consegue se lembrar de algo que ela tem certeza que sabe, aquelas conhecidas como "está na ponta da língua". Sua pesquisa mostra que esses incidentes podem ser atribuídos em parte às conexões nervosas (sinapses) que se enfraquecem com a falta de uso ou com a idade.

A Dra Burke descobriu também que se a pessoa ouvir sons parecidos com os que ela está tentando se lembrar – como se alguém comentasse sobre o desenho dos Jetsons quando você tenta lembrar do Michael Jackson – de repente o nome esquecido salta à mente. A similaridade sonora pode dar um "empurrão" numa conexão nervosa fraca.

Pesquisas recentes têm trazido notícias animadoras. É que o cérebro, ao longo da meia idade, se torna melhor para reconhecer a ideia geral de uma situação. Se mantido em boa forma, o cérebro pode continuar a desenvolver caminhos que ajudam seu dono a reconhecer padrões e, conseqüentemente, ver significados e até soluções muito mais rápido do que uma pessoa mais jovem.

O truque é encontrar maneiras de manter as conexões do cérebro em boas condições e estimulá-las a crescer. "O cérebro possui [plasticidade](#) e continua a mudar, não se tornando maior, mas adquirindo mais complexidade e permitindo uma compreensão mais profunda", diz Kathleen Taylor, professora na St. Mary's College, na Califórnia, que tem estudado maneiras de ensinar adultos de maneira mais efetiva.

Os educadores dizem que, para adultos, o ideal é desafiar os próprios conceitos que eles tanto trabalharam para criar quando jovens. Com um cérebro já cheio de caminhos bem definidos, os adultos devem "chacoalhar um pouco suas sinapses" confrontando pensamentos contrários aos seus e desafiar suas percepções de mundo.

Os desafios, desde que lhe forcem a sair da sua zona de conforto, são a melhor maneira de manter o cérebro em forma e desenvolvê-lo. Vale de tudo, desde aprender um novo idioma a fazer um novo caminho para o trabalho. Quanto mais variados forem os desafios, melhor. E lembre-se que nunca é tarde para começar.

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [17:58:38](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 18 DE JANEIRO DE 2011

MENU

[Início](#)

BUSCA

CATEGORIAS

[Cérebro Melhor \(9\)](#)

[Científico \(20\)](#)

[Curiosidades \(7\)](#)

ARQUIVOS

[janeiro 2011](#)

[dezembro 2010](#)

[novembro 2010](#)

[outubro 2010](#)

[setembro 2010](#)

[agosto 2010](#)

[julho 2010](#)

[junho 2010](#)

[maio 2010](#)

[abril 2010](#)

NOTÍCIAS RECENTES

[Seu cérebro precisa voltar à escola?](#)

[Mais 7 técnicas para despertar a criatividade](#)

[O que você toca influencia suas decisões](#)

[Possível ligação entre pesticidas e demência](#)

[Resoluções de ano novo para um cérebro melhor](#)

[Alfabetização reprograma o cérebro](#)

[As escolas são cognitivamente nutritivas?](#)

[Turbinando a criatividade com técnicas não convencionais](#)

[A aposentadoria pode também aposentar a memória](#)

[Corpo em forma = cérebro em forma?](#)

META



Mais 7 técnicas para despertar a criatividade

Já abordamos anteriormente a relação entre "Inteligência e criatividade" e como a criatividade pode ser melhorada por meio de estimulação cognitiva, como a oferecida nos jogos do Cérebro Melhor. Apresentamos também no artigo "Turbinando a criatividade com técnicas não convencionais" uma série de técnicas, baseadas em pesquisas científicas, para despertar a criatividade. Retomando esse...

[Leia Mais "Mais 7 técnicas para despertar a criatividade"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [23:41:56](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUINTA-FEIRA, 13 DE JANEIRO DE 2011

O que você toca influencia suas decisões

Da próxima vez que você for negociar a compra de um carro, evite sentar em cadeiras macias que você fechará um negócio melhor. É a ciência que está dizendo. Nos últimos anos, psicólogos estudando cognição têm demonstrado que muitos de nossos conceitos abstratos estão fundamentados em nossas experiências físicas no mundo. Por exemplo, Williams e Bargh mostraram que a ideia de calor interpessoal...

[Leia Mais "O que você toca influencia suas decisões"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [08:35:28](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 4 DE JANEIRO DE 2011

Possível ligação entre pesticidas e demência

Por Dr. Bernard Croisile. Os resultados de um estudo com 614 franceses que trabalham em vinhedos com idades na casa dos 40 e 50 anos demonstraram que pode haver uma ligação entre a exposição de longo prazo a pesticidas e a demência. Os participantes do estudo, que haviam trabalhado na agricultura por pelo menos 20 anos, foram classificados pelo nível de exposição que tiveram a pesticidas: diretamente expostos (aqueles que misturavam e aplicavam...

[Leia Mais "Possível ligação entre pesticidas e demência"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [15:48:32](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 28 DE DEZEMBRO DE 2010

Resoluções de ano novo para um cérebro melhor

Como já foi comentado no artigo "Fatos inusitados sobre seu cérebro", o cérebro humano é uma massa gelatinosa que representa aproximadamente 2% do peso corporal e é composto em 80% por água. Além disso, consome até 20% da nossa energia para manter cada um dos seus 100 bilhões de neurônios, que juntos geram eletricidade suficiente para acender uma lâmpada pequena. O cérebro é realmente um órgão...

[Leia Mais "Resoluções de ano novo para um cérebro melhor"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [15:03:25](#) em [Cérebro Melhor \(9\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 22 DE DEZEMBRO DE 2010

Alfabetização reprograma o cérebro

Num estudo publicado pela revista Science, cientistas europeus conseguiram avaliar os efeitos da alfabetização no cérebro. Usando ressonância magnética, eles avaliaram as respostas cerebrais a diversos estímulos, como linguagem falada e escrita, rostos, casas, ferramentas e jogo de damas. Os voluntários eram adultos divididos em 3 grupos: analfabetos, alfabetizados quando adulto e alfabetizados quando criança. Uma das principais diferenças...

[Leia Mais "Alfabetização reprograma o cérebro"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [10:34:36](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 15 DE DEZEMBRO DE 2010

As escolas são cognitivamente nutritivas?

Com o começo das férias escolares e o início do planejamento para o próximo ano letivo, é hora de refletirmos sobre a educação infantil. Será que o tipo de educação oferecido é cognitivamente nutritivo? Isto é, ele satisfaz as necessidades presentes e também serve como alimento para o desenvolvimento cognitivo futuro? Um estudo de mais de 5 anos desenvolvido pelo professor universitário americano Thomas...

[Leia Mais "As escolas são cognitivamente nutritivas?"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:10:07](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 7 DE DEZEMBRO DE 2010

Turbinando a criatividade com técnicas não convencionais

Todas as pessoas são criativas, ou seja, possuem a habilidade de pensar em ideias e conceitos originais. Como já abordamos recentemente, no artigo "Inteligência e Criatividade", a criatividade pode ser medida e é tão importante quanto a inteligência para o aprendizado de novas informações. Já há evidências científicas demonstrando que a criatividade pode ser melhorada por meio de estimulação...

[Leia Mais "Turbinando a criatividade com técnicas não convencionais"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [18:56:04](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 1 DE DEZEMBRO DE 2010

A aposentadoria pode também aposentar a memória

Um estudo publicado recentemente por dois economistas, com o título "Aposentadoria Mental" (Mental Retirement), tem intrigado os pesquisadores comportamentais. Os dados obtidos nos EUA e em vários países da Europa sugerem que quanto mais cedo uma pessoa se aposenta, mais rápido é o declínio da sua memória. Uma implicação desse estudo, dizem os economistas e outros cientistas, é que a ideia do "use ou perca seu..."

[Leia Mais "A aposentadoria pode também aposentar a memória"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [16:20:57](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 24 DE NOVEMBRO DE 2010

Corpo em forma = cérebro em forma?

Resultados de estudos publicados sugerem que pessoas com boa forma física também possuem cérebros em boa forma. Parece que exercitar o corpo promove a saúde cerebral. Será que isso é válido para todas as idades? Como isso funciona? Quanto de exercício precisamos fazer? Atividade física e saúde cerebral em crianças A literatura recente sugere que atividade física e altos níveis de ginástica aeróbica...

[Leia Mais "Corpo em forma = cérebro em forma?"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [16:15:43](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 17 DE NOVEMBRO DE 2010

Como nossa memória funciona

Por Dr. Bernard Croisile. A maneira como nosso cérebro armazena, mantém e acessa a memória é um processo fascinante. Apenas recentemente é que neurocientistas e pesquisadores acadêmicos começaram a realmente

entender como esse processo complicado funciona. As informações que chegam até nós são processadas de três formas primárias: Memória Sensorial – A memória sensorial é...

[Leia Mais "Como nossa memória funciona"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [21:39:26](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 10 DE NOVEMBRO DE 2010

Ginástica cerebral é destaque na Revista Época

A Revista Época, na sua edição 650, publicou uma ótima matéria com o título "Neurônios afiados – como os jogos eletrônicos podem melhorar o desempenho de seu cérebro", traçando um panorama dos jogos para "ginástica cerebral", jogos desenvolvidos com embasamento científico para melhorar as habilidades cerebrais. A jornalista tomou o cuidado de entrevistar usuários e também...

[Leia Mais "Ginástica cerebral é destaque na Revista Época"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:16:08](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUINTA-FEIRA, 4 DE NOVEMBRO DE 2010

Como funciona nossa atenção

Por Dr. Bernard Croisile. A atenção é geralmente definida como nossa habilidade de seletivamente focar em uma coisa, ideia ou tarefa enquanto filtramos as outras distrações. Outra forma de descrever a atenção é concentração seletiva. Atenção é a função do nosso cérebro que aloca corretamente nossos recursos de processamento. Existem várias maneiras de descrever os diferentes tipos...

[Leia Mais "Como funciona nossa atenção"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:43:08](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 27 DE OUTUBRO DE 2010

Inteligência e Criatividade

Por Dr. Bernard Croisile. A maioria de nós tem uma ideia geral do que é inteligência, mas de forma semelhante aos conceitos intangíveis de felicidade e amor, nossa definição pessoal de inteligência é influenciada pelo nosso próprio entendimento do conceito. Costumamos definir inteligência de várias formas: A capacidade de aprender A faculdade de entendimento A aptidão de resolver tarefas Conhecimento geral...

[Leia Mais "Inteligência e Criatividade"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:00:47](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2010

Socialização melhora o funcionamento do cérebro

Dizem que os seres humanos são animais sociais. Intuitivamente concordamos (até os introvertidos!) que o contato social traz benefícios. Obviamente nós precisamos de outras pessoas para preencher necessidades básicas como garantir que nossos genes passem a outras gerações. De forma menos óbvia, nós precisamos de outras pessoas para manter níveis adequados de sanidade mental e motivação. Menos óbvio ainda...

[Leia Mais "Socialização melhora o funcionamento do cérebro"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [18:57:08](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 13 DE OUTUBRO DE 2010

O cérebro é matéria do Globo Repórter

O Globo Repórter da última sexta-feira foi inteiramente dedicado ao cérebro, apresentando casos que mostram os diversos caminhos para manter o cérebro saudável. O que nos deixa orgulhosos é que toda a reportagem foi feita com base em pesquisas que estão sendo desenvolvidas aqui no Brasil, por cientistas brasileiros. Um caso muito interessante apresentado pela reportagem é o do rapaz que nasceu sem parte do cérebro. Aos três meses...

[Leia Mais "O cérebro é matéria do Globo Repórter"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [23:43:46](#) em [Cérebro Melhor \(9\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 5 DE OUTUBRO DE 2010

Fatos inusitados sobre seu cérebro

É ele que diferencia os humanos de todas as outras espécies, permitindo-nos realizar maravilhas como andar na Lua e criar obras-primas em literatura, pintura e música. Sim, o cérebro humano – uma massa esponjosa de 1,4 kg – já foi comparado a uma central telefônica e a um supercomputador. Mas o cérebro é muito mais complicado que quaisquer desses equipamentos, um fato que os cientistas confirmam quase diariamente com cada nova descoberta...

[Leia Mais "Fatos inusitados sobre seu cérebro"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [14:40:26](#) em [Curiosidades \(7\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUINTA-FEIRA, 30 DE SETEMBRO DE 2010

Novidades e promoção no Cérebro Melhor

Nós do Cérebro Melhor estamos sempre ouvindo nossos usuários, seja através de pesquisas de opinião ou dos emails que trocamos, e temos implementado diversas melhorias no site com o objetivo de oferecermos a melhor experiência possível com nossos serviços. Muitas dessas melhorias passam despercebidas, até porque elas se integram ao site de forma natural. Hoje lançamos mais uma melhoria – uma nova página de início...

[Leia Mais "Novidades e promoção no Cérebro Melhor"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:26:00](#) em [Cérebro Melhor \(9\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

QUARTA-FEIRA, 22 DE SETEMBRO DE 2010

Esqueça o que você sabe sobre bons hábitos de estudo

Estamos acostumados a ouvir diversas recomendações sobre bons hábitos de estudo, como escolher um local silencioso, manter uma rotina para fazer tarefas, estabelecer metas e limites, entre tantas outras. Mas como sabemos se esses hábitos são realmente bons? Uma excelente matéria publicada no jornal New York Times analisou as descobertas mais recentes em hábitos de aprendizado e descobriu muitos resultados surpreendentes que podem ajudar qualquer...

[Leia Mais "Esqueça o que você sabe sobre bons hábitos de estudo"](#)

Postado por [Cérebro Melhor](#) às [09:14:20](#) em [Científico \(20\)](#) | [Comentários \(0\)](#)

TERÇA-FEIRA, 14 DE SETEMBRO DE 2010

Mais um motivo para se praticar exercícios cerebrais

Nós agora temos ainda mais motivos para praticar exercícios para o cérebro. Na última semana, uma nova pesquisa científica verificou que exercícios para o cérebro podem atrasar o surgimento dos sintomas da doença de Alzheimer (DA) e encurtar a sua duração. O estudo foi conduzido pelo neuropsicólogo Dr. Robert Wilson, do Centro Médico da Universidade Rush, em Chicago, e publicado no dia 1 de setembro de 2010 na revista...

[Leia Mais "Mais um motivo para se praticar exercícios cerebrais"](#)

Postado por Cérebro Melhor às 18:22:47 em Científico (20) | [Comentários \(0\)](#)

[FEED \(RSS\)](#)

[INÍCIO](#) | [PASSEIO GUIADO](#) | [JOGOS](#) | [POR QUE FUNCIONA](#) | [BEM-ESTAR](#) | [NOVIDADES](#) | [LOJA](#) | [PARA SUA EMPRESA](#)

[FAQ](#) [Suporte](#) [Termos de Serviço](#) [Política de Privacidade](#) [Quem Somos](#) [Imprensa](#)

©2009-2011 Cérebro Melhor - Todos os direitos reservados. Desenvolvido por:  