

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

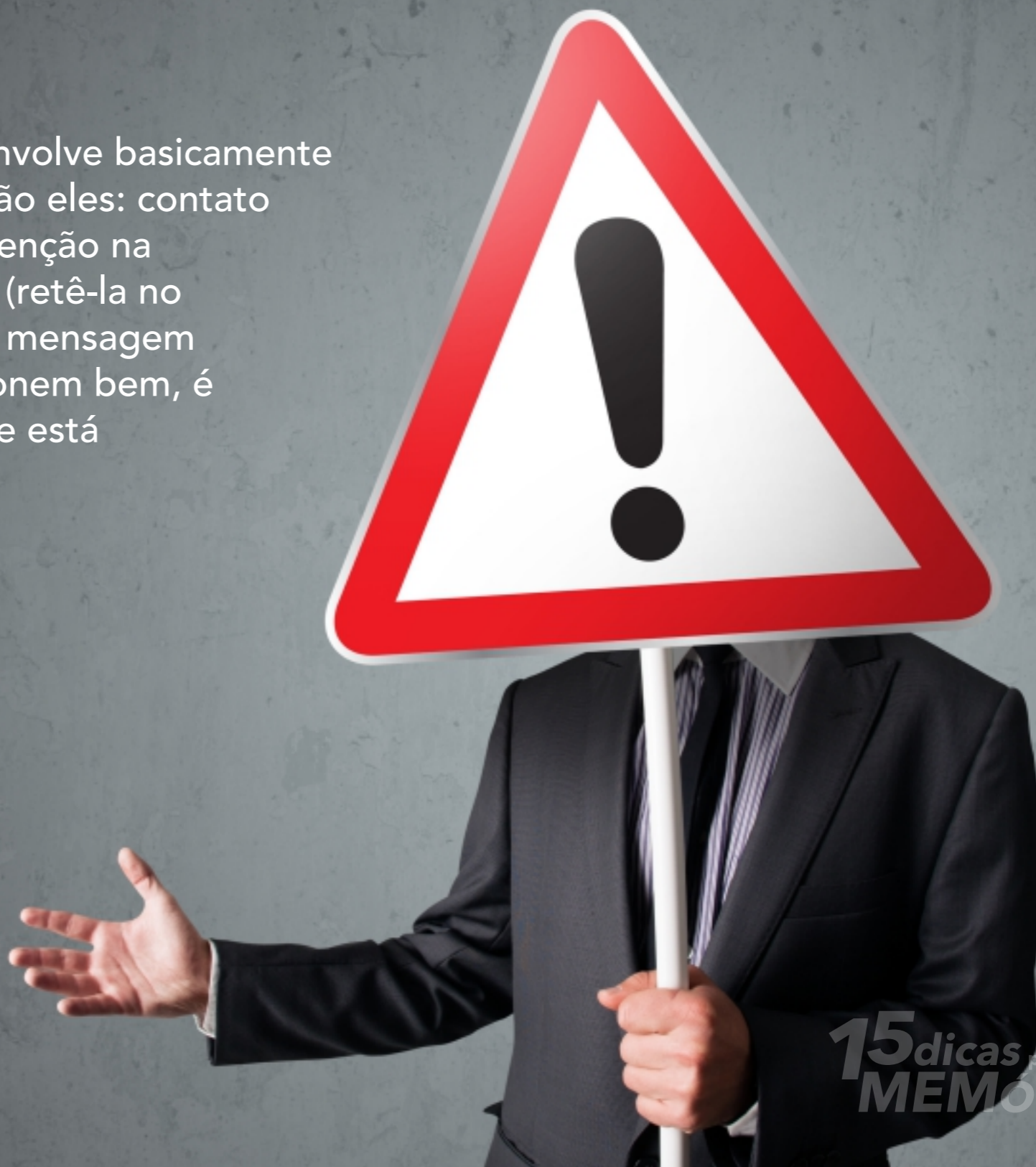
"A verdadeira arte da memória é a arte da atenção"

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 descontrair. 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

LANCE 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

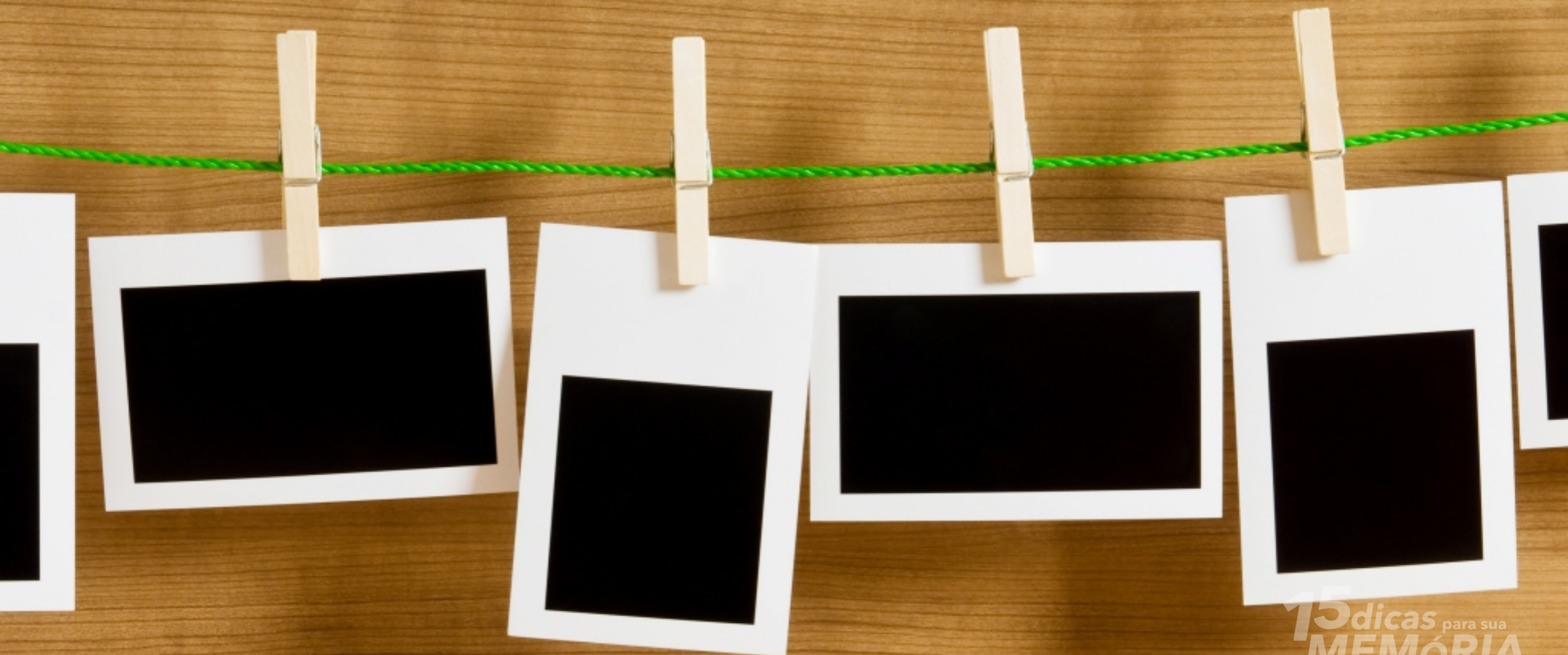
Para memorizar informações, escolha um lugar adequado: silêncio, boa iluminação e organização são importantes para a atenção e, conseqüentemente, para a memória. É por isso que estudar é uma atividade que rende mais quando o aluno está sozinho!



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.



A person with long brown hair is reading a book. The book is open, and the person's hands are visible holding the pages. The background is a light-colored wooden wall. A large, bold, black number '9' is overlaid on the right side of the book's page.

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