



# Como construir uma reserva *Cognitiva*

**Super<sup>o</sup>**

Ginástica para o Cérebro



## RESERVA COGNITIVA E A IMPORTÂNCIA DO ESTILO DE VIDA

Quando pensamos no termo Reserva Cognitiva, logo nos remetemos ao próprio nome reserva, que expressa quantidade armazenada, estocada.

Esse conceito vem ganhando muita força nos últimos anos, pois destaca a variabilidade de cada indivíduo no processamento de suas habilidades mentais e no enfrentamento de doenças neurodegenerativas.



Essa variabilidade pode ser consequência do envolvimento de cada um em estimulações cognitivas contínuas ao longo da vida, tais como:

- \* um bom nível de escolaridade,
- \* uma ocupação profissional desafiadora,
- \* o engajamento em atividades cognitivamente estimulantes,

resultando em uma ação neuroprotetora contra os declínios cognitivos relacionados à idade e na diminuição do risco de desenvolver Doença de Alzheimer.



**OU SEJA,** quanto melhor for o seu estilo de vida, melhor será a sua reserva cognitiva —em outras palavras, “poupança cognitiva”—, que é acionada quando for necessário para suprir algum déficit do funcionamento cerebral.

Por isso, a realização de exercícios físicos, a interação social, os exercícios intelectuais (chamados popularmente de exercícios de ginástica para o cérebro) são de fundamental importância para estimular nossa capacidade de manter uma boa reserva cognitiva. E como dito anteriormente, por meio da reserva cognitiva é que nos protegemos do declínio das habilidades mentais relacionado à idade e do possível aparecimento de doenças neurodegenerativas.

Só que não são apenas os anos na escola que dão essa reserva cognitiva; esta é acumulada ao longo da vida. Muitos indivíduos usam o intelecto, a criatividade e a capacidade de raciocínio sem que isso seja, isoladamente, habilidades desenvolvidas pela escolaridade. A escolaridade é apenas um marcador.

MEU  
TEMPO  
É AGORA



## O que fazer?

Devemos estimular o cérebro durante a vida inteira, e o que mais estimula o funcionamento cerebral é o aprendizado. O ideal é fugir da rotina, usar estratégias desafiadoras e ter engajamento em atividades diversificadas. Um músico, por exemplo, deve ler partituras diferentes das que está habituado; uma cozinheira, fazer sempre novos pratos. Se queremos aumentar nossa reserva cognitiva, cuidemos do nosso estilo de vida, mantendo hábitos saudáveis e exercícios que possam exercitar o funcionamento cerebral.

Agora é com você, construa sua reserva cognitiva! Não perca tempo e coloque seus novos conhecimentos em prática!

CONSTRUA  
UMA MANEIRA  
INCRÍVEL DE  
VIVER!





# Supera

Ginástica para o Cérebro

No SUPERA, você pode conquistar mais concentração, raciocínio, criatividade, memória e mente saudável.

Faça como milhares de pessoas e conquiste muito mais você também!

## Curtiu?

Baixe agora mesmo os outros e-books da nossa série Cérebro Saudável por Toda sua Vida, **CADASTRE-SE** no site e garanta sua **AULA GRÁTIS!**

**EU QUERO!**

