

Supera

Ginástica para o Cérebro

POR QUE DEVO

EXERCITAR MINHA

MEMÓRIA?





Introdução



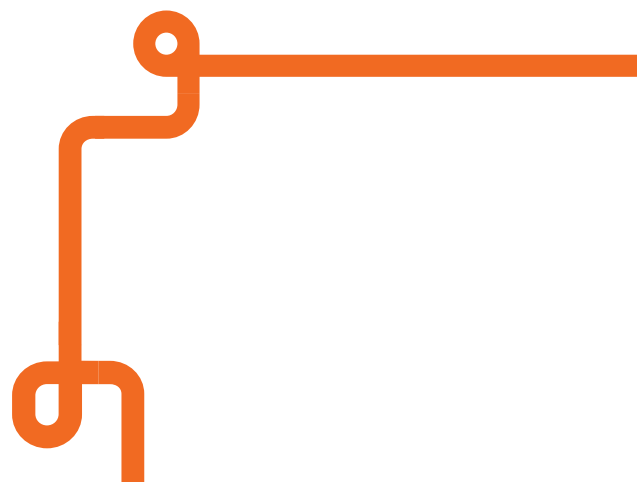
POR QUE DEVO EXERCITAR MINHA MEMÓRIA



Como estão os seus cuidados com o corpo?

E com a saúde do seu cérebro? Estas são perguntas importantes que você deve fazer para manter o bem-estar durante toda a vida. Exercícios físicos e uma alimentação equilibrada são dois dos segredos que ajudam a manter o organismo funcionando bem. Mas não é apenas o corpo que precisa ser exercitado: também é preciso investir em ginástica cerebral. Quanto mais ativo seu cérebro é, maior sua capacidade de processamento e mais fortalecida a memória fica. Pensando nisso, você já dedica tempo suficiente para seu corpo e para sua mente? Não adie mais estes cuidados. Está na hora de começar a exercitar seus neurônios para que os resultados apareçam o quanto antes!

BOA LEITURA!



1

IMPORTÂNCIA DE EXERCITAR O CÉREBRO



Se na infância é fundamental estimular o cérebro para um bom desempenho de aprendizagem, na vida adulta e na terceira idade é mais importante ainda. O cérebro começa a perder desempenho aos 25 anos, mas é capaz de criar e fortalecer novas conexões.

Continuar aprendendo durante toda a vida é o que mantém o cérebro ativo. Quanto mais ágil este órgão é, mais distantes ficam os sintomas degenerativos. Por isso, é tão importante treinar o raciocínio lógico, a atenção, a criatividade e a memória; e isto pode ser feito através da ginástica cerebral: por meio da leitura, de jogos e desafios específicos para o cérebro.

Você já sabe que praticar exercícios físicos é importante para evitar uma série de doenças e para manter o condicionamento físico, não é mesmo? Para isso, costumamos fazer hidroginástica, natação e caminhada. São atividades leves que ajudam a melhorar a força muscular e a combater a hipertensão, as doenças do coração e o diabetes. Além disso, praticar exercícios faz com que as dores no corpo diminuam consideravelmente.

Assim como o corpo, o cérebro também precisa ser exercitado, para garantir bem-estar completo. Manter a mente saudável ajuda a prevenir as doenças degenerativas e a afastar sintomas que podem levar à depressão.

2

MEMÓRIA JOVEM: AINDA DÁ TEMPO?



Nunca é tarde para investir em bem-estar e qualidade de vida, mas quanto antes você começa a preservar a memória, melhor. A maneira mais eficiente de fazer isso é mantendo o cérebro ativo. Quem se aposenta, deve tomar cuidado para não cair na rotina e deixar de adquirir novos conhecimentos. Sair de casa, viajar, conversar com pessoas, ler e fazer exercícios para a mente são maneiras de fortalecer a memória.

Quem já chegou ou está perto da terceira idade sabe bem: a memória vai ficando mais fraca com o tempo. Sendo assim, fica mais difícil lembrar de compromissos, nomes e até de acontecimentos recentes. Isso pode ser bastante assustador, ainda mais quando se pensa em doenças degenerativas, como o Alzheimer. A boa notícia é que é possível retardar os sintomas deste tipo de doença. Também é possível manter a saúde mental e preservar a boa memória por mais tempo.

2

MEMÓRIA JOVEM: AINDA DÁ TEMPO?

Para isso, o idoso deve manter o pensamento ágil e não se deixar levar pela rotina. Deve buscar o convívio social e não perder a curiosidade pelas coisas que acontecem no mundo. Ler sobre países distantes, saber mais sobre a história da própria cidade e aprender uma nova atividade são maneiras eficazes de manter o corpo e a cabeça ativos.

Não é tarde para preservar sua memória! Comece o quanto antes a investir em práticas que ajudem a exercitar o cérebro e desenvolva suas capacidades cognitivas: **a concentração, o raciocínio rápido e, claro, a memória.**



3

COMO MANTER O CÉREBRO ATIVO

Existem muitas maneiras de manter sua cabeça em atividade.

O primeiro passo é não cair na rotina depois da aposentadoria. Hoje em dia, a importância de manter o cérebro trabalhando é bastante conhecida. Tanto que muitos idosos já procuram maneiras de exercitar o corpo e a mente. Exercícios voltados para a terceira idade e caminhadas leves no fim de tarde são alguns dos cuidados que estas pessoas têm com o corpo. Mas como fazer para manter o pensamento ágil?

A prática da leitura e da escrita é um exemplo. Uma ideia é escrever mais bilhetes para os familiares ou fazer anotações de coisas que aconteceram durante o dia. Isso é excelente para estimular o processamento das informações e fixá-las na memória. Interagir com outras pessoas também é importante. Busque locais em que você possa fazer novos amigos e trocar experiências de vida com outras pessoas. Isso é fundamental para manter a mente ágil e alerta.



3

COMO MANTER O CÉREBRO ATIVO



Jogar uma partida de Damas ou Xadrez, com os filhos ou com os netos também são formas de manter a mente ativa. Jogos são eficientes na prevenção do envelhecimento da mente, porque ajudam a fortalecer diversas atividades cognitivas, como a atenção e o pensamento rápido. Outra maneira eficiente de manter a agilidade do raciocínio são as palavras-cruzadas e os jogos de lógica, como o Sudoku. Todos estes são exemplos de ações que ajudam a manter a cabeça ativa. A ideia é investir seu tempo em ações que exercitem o pensamento e ajudem a preservar a memória, a atenção e outros elementos importantes para a saúde mental.



4

COMO ESTIMULAR O CÉREBRO



Manter a motivação e o estímulo cerebral são atitudes essenciais nesta fase da vida. Se não for corretamente estimulado, o cérebro fica cansado e preguiçoso, conseqüentemente o pensamento fica mais lento, com esquecimentos cada vez mais frequentes. Assim como os músculos devem ser exercitados para que não atrofiem, o cérebro precisa ser treinado para continuar na ativa. A melhor maneira de fazer isso é praticando a ginástica cerebral.

Esta é uma prática saudável, que traz uma série de benefícios para a mente. São estratégias que ajudam a desenvolver aquelas competências cognitivas tão importantes para a saúde da cabeça: a concentração, o pensamento rápido e a memória.

Os benefícios também incluem o aumento na autoestima e a melhora nas habilidades sociais.



4

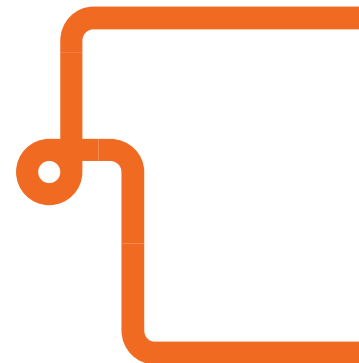
COMO ESTIMULAR O CÉREBRO



Nesta ginástica, são utilizados desafios lógicos, jogos de tabuleiro e ferramentas como o ábaco. São estratégias eficientes para manter a mente afiada e para estimular o raciocínio. Os jogos, por exemplo, ajudam a treinar a concentração e a resolução rápida de problemas. Por isso, eles são tão indicados durante a infância, mas não deixam de perder sua eficácia com o passar dos anos. Durante a terceira idade, também atuam como um importante elemento para manter a mente ativa.

Hoje em dia, também existem os jogos para computador que ajudam nesse processo. No celular, aplicativos de jogos de memória ou de palavras-cruzadas, por exemplo, são duas maneiras divertidas e estimulantes de passar o tempo.

“MANTER A MOTIVAÇÃO E O ESTÍMULO CEREBRAL SÃO ATITUDES ESSENCIAIS NESTA FASE DA VIDA.”



5

ESTIMULAR O CÉREBRO RETARDA O SURGIMENTO DE DOENÇAS DEGENERATIVAS

Manter o cérebro ativo é uma forte recomendação dos médicos, exatamente pelos benefícios que isso traz à saúde mental. Um dos mais importantes é o fato de esta ser uma maneira eficiente de retardar os sintomas das doenças degenerativas. Uma das mais temidas da atualidade é o mal de Alzheimer, um tipo de demência que faz com que o paciente perca a memória e o raciocínio progressivamente. A cura para esta doença ainda não foi desvendada pelos cientistas, mas as pesquisas acerca do assunto são muitas.

“MANTER O CÉREBRO ATIVO É UMA FORTE RECOMENDAÇÃO DOS MÉDICOS.”



5

ESTIMULAR O CÉREBRO RETARDA O SURGIMENTO DE DOENÇAS DEGENERATIVAS



Uma delas apontou a importância de exercitar o cérebro para retardar o aparecimento dos primeiros sinais de Alzheimer. O estudo, realizado por pesquisadores do Hospital Geral de Massachussetts e da Escola de Medicina de Harvard, destaca que o estímulo cerebral não evita o Alzheimer, mas faz com que seus sintomas comecem a aparecer bem mais tarde. Para chegar a este resultado, foram analisados os hábitos de 186 voluntários, com cerca de 74 anos. Segundo a pesquisa, os sinais da doença demoraram mais para aparecer naqueles que mantiveram a mente estimulada ao longo da vida.

Os resultados apresentados por este estudo reforçam a importância de estimular o cérebro para garantir autonomia por mais tempo. Além de praticar exercícios específicos para o cérebro, ler livros, desenvolver novos interesses e manter as atividades sociais são formas eficientes neste processo e exemplos de atividades muito recomendadas pelos médicos.

6

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO SUPERA PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O método SUPERA tem como objetivo o estímulo cerebral, por meio de jogos, apostilas diferenciadas e outras ferramentas que atuam no fortalecimento de características como o foco e o pensamento rápido. Ou seja, é um método que contribui para uma mente saudável.

A qualidade de vida na terceira idade depende do bem-estar físico e mental. Enquanto o bem-estar físico está associado à prática de exercícios, aos exames médicos regulares e à alimentação equilibrada, a saúde do cérebro está relacionada ao fortalecimento das conexões neurais e à manutenção das habilidades cognitivas.

Os benefícios do método SUPERA incluem a melhora da memória, o aumento da capacidade de concentração, uma maior agilidade de pensamento e uma maior facilidade para solucionar problemas lógicos. Todos estes são fatores que ajudam a melhorar a saúde mental e a manter o cérebro ativo, por isso, são fatores que contribuem para a qualidade de vida na terceira idade.

Além disso, quem faz o curso de ginástica cerebral tem acesso a um ambiente onde é possível encontrar pessoas que também buscam melhorar seu desempenho e manter a qualidade de vida. É uma oportunidade de ampliar o círculo de amizades.



7

CONHEÇA AGORA A HISTÓRIA DE ALGUMAS PESSOAS QUE PRATICAM A GINÁSTICA CEREBRAL



Ivan Schwarz, de 78 anos, nasceu na Alemanha e foi criado no Brasil. Praticar atividades físicas sempre foi uma paixão na vida de Ivan, que desde cedo participava de competições de natação. As maratonas de corrida também fizeram parte da sua vida e, atualmente, o atleta dedica tempo aos percursos de bicicleta.

Mas não é apenas o corpo que Ivan exercita. Ele também investe tempo para manter a saúde mental em dia. Segundo Ivan, os exercícios do SUPERA dão a ele a motivação necessária para cumprir suas atividades diárias. Os cuidados que o senhor de 78 anos tem com seu corpo e com sua mente são o diferencial para uma vida ativa, saudável e feliz.

Outra aluna do método Supera é Dona Yolanda, um exemplo de vida ativa na terceira idade. Aos 101 anos, ela pratica uma hora de exercícios físicos, três vezes por semana: levanta peso, faz atividades aeróbicas e alongamento, acompanhada de um personal trainer. Assim como Ivan, Yolanda também dedica tempo à ginástica cerebral, para garantir que tanto seu corpo quanto sua mente permaneçam saudáveis.

No curso, Ivan e Yolanda têm acesso a um método de ensino único, que busca desenvolver as atividades cognitivas e aumentar a qualidade de vida. São estratégias que fortalecem a memória, ajudam a aumentar a autoestima e fazem com que o cérebro permaneça ativo por muito mais tempo, afastando os sintomas das doenças degenerativas.

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.

Conclusão

PARA APROVEITAR O MÁXIMO DA VIDA E TER AUTONOMIA...

é importante investir tempo para alimentar e estimular tanto o corpo quanto o cérebro. Para isso, é preciso dedicar tempo para desenvolver atividades como caminhadas, leitura, escrita e os exercícios que ajudam a desenvolver as habilidades cognitivas. Também é importante encontrar novos interesses e ter a noção de que nunca é tarde para aprender algo novo.

Exercitar a mente é uma maneira de manter a cabeça ativa e de evitar sintomas degenerativos, como os esquecimentos e as dificuldades de raciocínio.



SOBRE O MÉTODO SUPERA:

O SUPERA é a primeira empresa brasileira dedicada exclusivamente ao desenvolvimento das capacidades do cérebro e à saúde mental. Estamos no mercado desde 2006, trabalhando para entregar aos nossos alunos um curso que transforma sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

Trata-se de um método que estimula o cérebro, melhorando sua capacidade de memória, atenção e raciocínio. Além disso, desenvolve habilidades importantes para a terceira idade, como coordenação motora, sociabilização e autoestima.

Pessoas de todas as idades podem se beneficiar desta metodologia. Crianças, para melhorar seu desempenho escolar, e adultos, que buscam melhorar o raciocínio lógico, ter maior agilidade de pensamento e fortalecer habilidades como a concentração.

O método inclui o uso de ferramentas como o ábaco, vídeos motivacionais, dinâmicas em grupo, jogos e apostilas com desafios lógicos.

**QUE TAL SABER MAIS?
ENTÃO AGENDE SUA AULA GRÁTIS:**

QUERO MINHA AULA GRÁTIS

Acompanhe o SUPERA nas redes sociais:



Supera

Ginástica para o Cérebro