

te para otimizar os resultados e traçar objetivos individuais. Em complemento, a neuropsicóloga Julliana Regina recomenda a realização de diversas atividades em casa, como a leitura. A especialista recomenda a experimentação. “O principal é achar atividades que você goste, que se sinta confortável. E, por meio disso, sair do automático, porque é no automático que mora o perigo.”

Devido à estratégia natural do cérebro de economizar energia, tendemos a querer fazer somente o mais fácil, o que demanda menos estímulos. No entanto, quando levamos em consideração o envelhecimento saudável, isso não é interessante. É importante, portanto, que as atividades estimulantes sejam incluídas na rotina desde cedo, para, assim, existir constantes novidades e atividade mental.

Até mesmo atividades simples podem ser adaptadas para melhorar a compreensão e o constante aprendizado. Na hora da leitura, por exemplo, em vez de ler o livro diretamente, uma tática interessante é fazer pausas, refletir sobre o que foi percebido, recontar a história e até tentar adivinhar o que ocorrerá a seguir.

Aprender novas línguas e instrumentos musicais também são formas interessantes de sair da zona de conforto. “Música é um recurso ótimo, inclusive, é o único, que já foi comprovado, que trabalha o cérebro inteiro, tanto cognitivo, quanto emocionalmente”, explica a neuropsicóloga. Palavra-cruzada e caças-palavras podem ter resultados interessantes, desde que não tenham sido realizados durante toda a vida, pois se é algo no qual o indivíduo já é habituado, não estimulará os sentidos de forma diferente.

Atenção às atividades do cotidiano também é um modo de fortalecer a memória, pois, com a atual cobrança de atividades, é normal que diversas delas sejam realizadas simultaneamente, o que faz com que a atenção seja dividida. Com essa falta de foco, acabamos esquecendo de diversas coisas, como onde algum objeto estava localizado ou se realizamos ou não alguma demanda. Por isso, até mesmo pessoas sem qualquer transtorno diagnosticado podem reclamar de problemas de memória, quando, na realidade, são falhas de atenção.

Conhecimento oriental

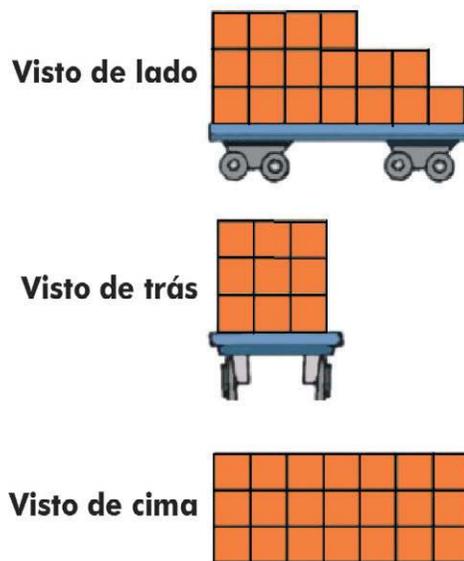
A pedagoga Laís Guedes afirma que existe um leque amplo de exercícios cognitivos que vêm principalmente do Oriente, como o sudoku, que é um dos mais famosos e está tradicionalmente presente em jornais. Semelhantes, mas com desafios diferentes, existem o hitori e kakuro.

EXERCÍCIOS PARA A MENTE

1 PARA EXERCITAR O CÉREBRO O QUE É RECOMENDADO FAZER?

- A () Ficar parado e meditar, deixando o pensamento fluir e acalmando a mente
- B () Fazer um exercício que você domina e faz com facilidade
- C () Aprender algo novo (ex: instrumento, uma nova língua, um novo esporte)

2 VEJA O VAGÃO DE TREM SOB VÁRIOS PONTOS DE VISTA



Qual o número máximo de caixotes que ele está carregando?

R: _____

Fontes: Érica Villaça, no site Matemática Genial (questões 1, 2 e 3) e Supera (questão 4)

- 3 A é irmã de B.
C é mãe de B.
D é pai de C.
E é mãe de D.

Então, qual a relação de A com D?

R: _____

4 HITORI

É um jogo de eliminação de números e, ao contrário do Sudoku, os enigmas começam com todos os números na grade. O objetivo é eliminar pintando algumas células de modo que não haja nenhum número duplicado em nenhuma fileira ou coluna; além disso, os quadrados eliminados (pintados) não devem tocar-se verticalmente ou horizontalmente e podem tocar-se apenas na diagonal; enquanto que todos os quadrados não pintados devem estar conectados horizontalmente ou verticalmente de forma que seja criada uma única área contígua.

6	5	8	1	4	3	7	7
2	6	3	5	1	7	8	3
1	6	7	3	6	4	6	2
5	2	5	7	8	1	6	6
2	3	3	3	7	2	4	6
8	7	2	4	7	6	3	2
3	7	4	6	1	2	7	5
7	4	1	2	3	2	1	2

Veja as respostas na página 12

Estes têm desenhos diferentes e variam na percepção visual, além de apresentar novas regras e graus de dificuldade. Outra possibilidade é o tangram, um quebra-cabeça que surgiu na China. São peças com figuras geométricas em geral que formam casas, pássaros e pessoas, e auxiliam a desenvolver a habilidade visual espacial e a trabalhar a atenção e o raciocínio lógico.

Laís afirma que o carro-chefe do método SUPERA é o soroban, o ábaco japonês, que é uma calculadora milenar. “A neurociência descobriu que a realização de contas no ábaco fortalece, cria novas conexões neuronais nas partes do

cérebro responsáveis pela atenção. Então, há uma grande movimentação, ativação da região do córtex frontal e, diante disso, essas conexões são utilizadas em outros momentos da vida”, explica.

Como as funções cerebrais estão diretamente conectadas, trabalhar uma parte com a ginástica mental é contribuir com o cuidado com o todo, principalmente em uma época tão automatizada e acelerada. Os trabalhos que envolvem o aprendizado e estímulos mentais são um modo de ter uma sociedade “mais viva, bem cuidada, com mais qualidade de vida”, segundo a pedagoga.