

**RESERVA
COGNITIVA**

@supera

Supera

Ginástica para o Cérebro

COMO ANDA SEU
AMBIENTE?



QUIZ!

O QUANTO VOCÊ PRECISA TREINAR O SEU CÉREBRO?

ESCREVA A ALTERNATIVA QUE MAIS SE ENCAIXA COM VOCÊ!

Supera

Ginástica para o Cérebro

QUAL É O SEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA?

- A) SEDENTÁRIO – praticamente nenhuma atividade física regular.
- B) MODERADO – exercícios leves a moderados algumas vezes por semana.
- C) ATIVO – exercícios intensos regularmente, pelo menos 3-4 vezes/semana.

COMO VOCÊ DESCREVERIA SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO?

A) Facilidade em se distrair.

B) Dificuldade em focar, mas insiste em se concentrar em tarefas importantes.

C) Capacidade de se concentrar facilmente e por longos períodos.

QUANTO TEMPO VOCÊ DORME EM MÉDIA POR NOITE?

A) Menos de 6 horas

B) Entre 6 e 8 horas

C) Mais de 8 horas

COMO É O SEU HÁBITO DE LEITURA?

- A) Leio e estudo muito pouco
- B) Leio e estudo ocasionalmente
- C) Leio e estudo regularmente e bastante

VOCÊ SE CONSIDERA UMA PESSOA MULTITAREFA?

- A) Sim, costumo fazer muitas coisas ao mesmo tempo.
- B) Às vezes, tento fazer mais de uma coisa, mas nem sempre é eficiente.
- C) Não, prefiro me concentrar em uma tarefa de cada vez.

COMO VOCÊ LIDA COM A ORGANIZAÇÃO DOS PRAZOS E COMPROMISSOS?

- A) Não sou muito organizado (a), muitas vezes esqueço de compromissos.
- B) Consigo me organizar de forma razoável, mas às vezes me esqueço de algo.
- C) Sou bastante organizado(a), não perco prazos nem me atraso.

COMO VOCÊ DESCREVERIA A SUA CAPACIDADE DE SE LEMBRAR DE NOMES E PALAVRAS?

- A) Tenho dificuldades em lembrar nomes e frequentemente esqueço palavras
- B) Consigo lembrar na maioria da vezes, mas às vezes tenho dificuldades.
- C) Tenho uma boa memória para nomes e palavras, raramente esqueço.

COMO VOCÊ DESCREVERIA SUA CRIATIVIDADE?

- A) Tenho dificuldades em pensar soluções criativas e inovadoras.
- B) Consigo na maioria da vezes ter ideias criativas, mas nem sempre é fácil para mim.
- C) Sou naturalmente criativo(a) e tenho facilidade em pensar de forma original e inovadora.

Seu resultado:

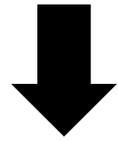
MAIORIA A	MAIORIA B	MAIORIA C
CÉREBRO PREGUIÇOSO	ATLETA DE FIM DE SEMANA	CÉREBRO DE ATLETA
Essas características sugerem que você pode enfrentar desafios na área da memória, da atenção e da organização. A distração frequente e a dificuldade em focar em uma tarefa específica podem prejudicar a construção da sua reserva cognitiva.	Pode encontrar desafios em relação à concentração e à memória porque fragmenta a atenção, o que dificulta a construção de uma boa reserva cognitiva. É importante buscar maneiras de gerenciar seu tempo e estratégias para melhorar a concentração e a memória.	Você tem uma abordagem equilibrada em relação ao seu estilo de vida. Sua capacidade de concentração indica produtividade. Agora é só praticar ginástica para o cérebro para ficar ainda melhor.



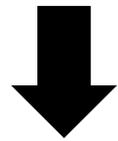
Supera

Ginástica para o Cérebro

Recepção do estímulo



Codificação



Consolidação



Consolidação - fatores que influenciam

1. Foco atencional;
2. Motivação (estado de ânimo e emoções);
3. Grau de alerta;
4. Sono.

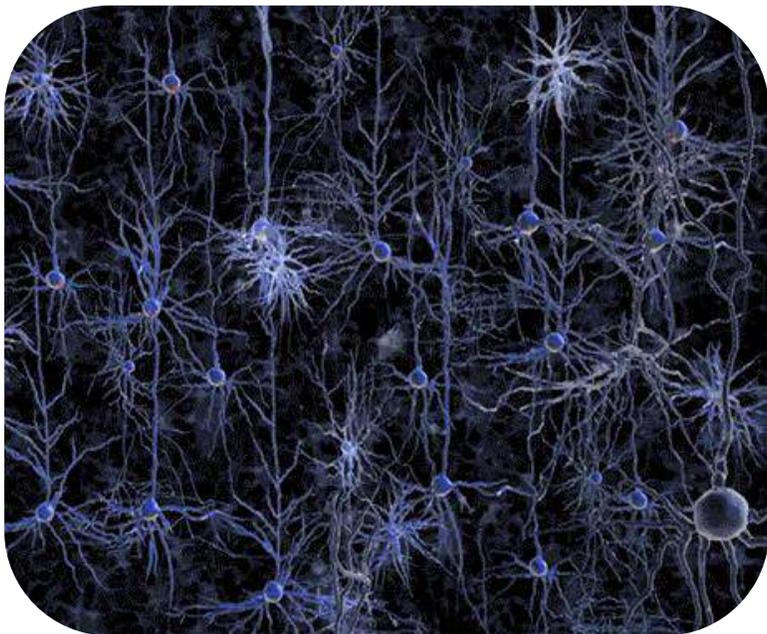
Engrama



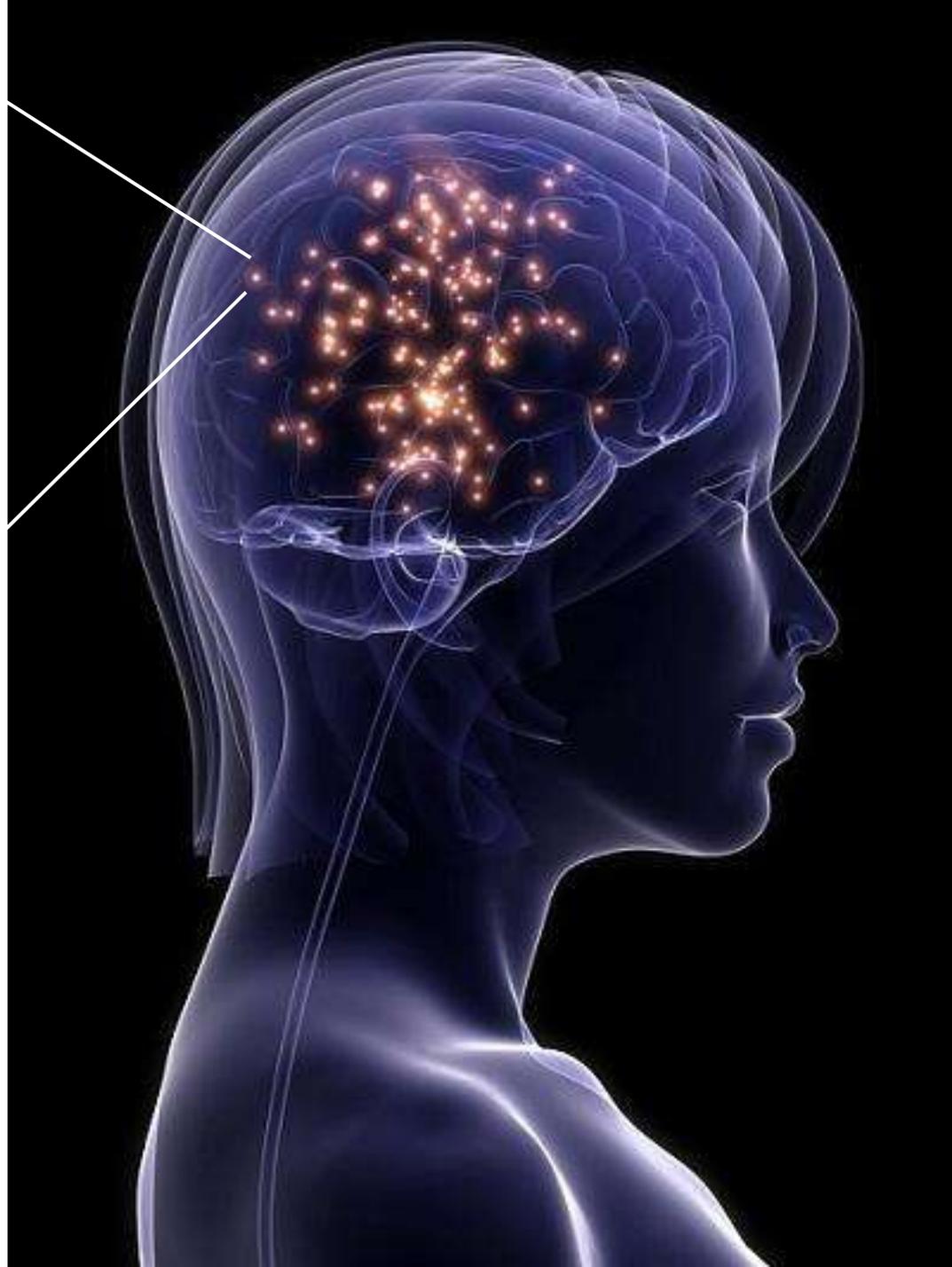
ENGRAMA?

Redes multiescala de **neurônios**, onde uma experiência é armazenada como uma **memória** potencialmente recuperável. Isso ocorre quando as células neuronais excitadas no **hipocampo** ou **amígdala**, são recrutadas.





**Mapa da ativação
que realiza uma
ação ou retoma
uma memória**





Supera

Ginástica para o Cérebro

Recepção do estímulo

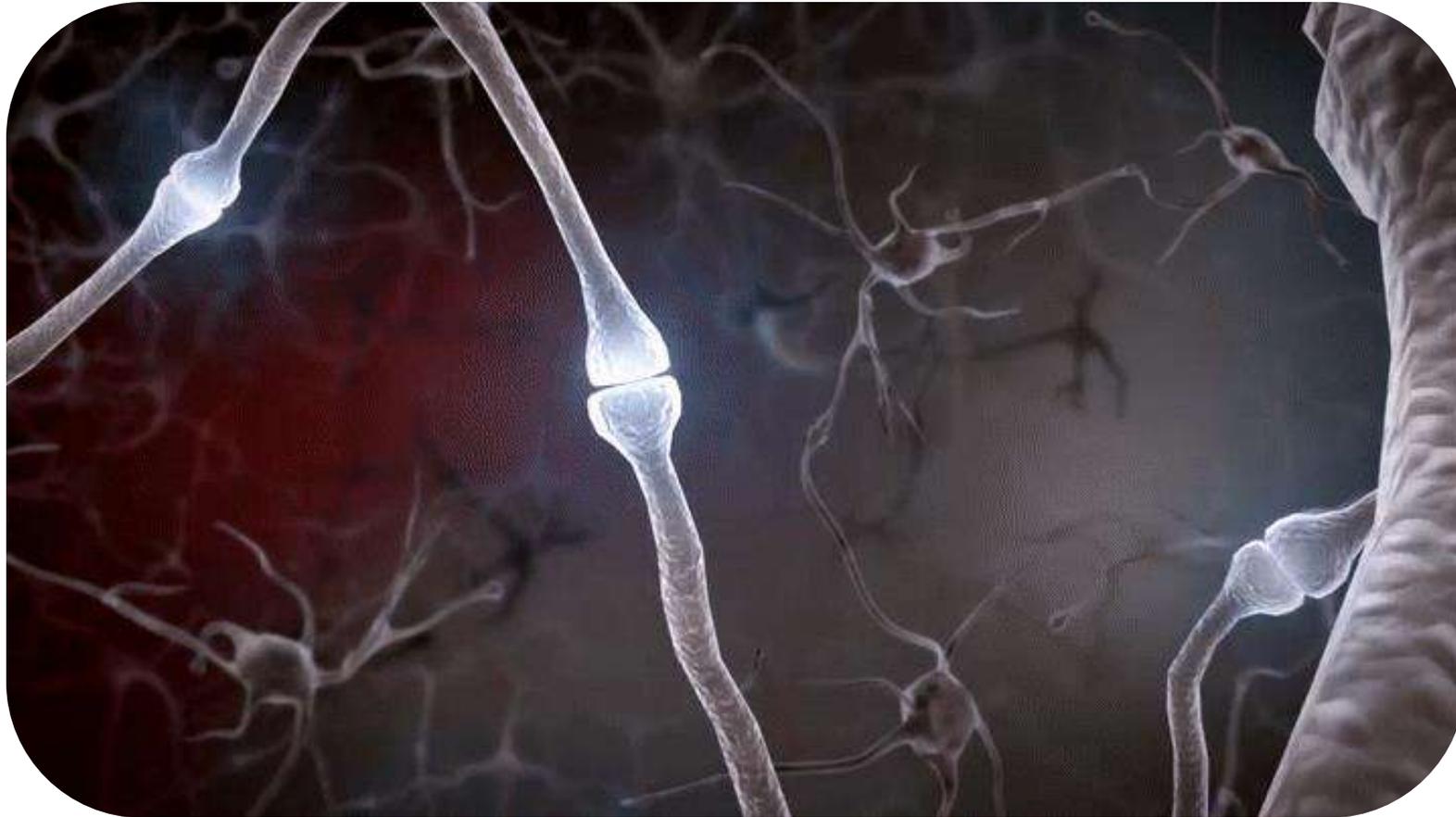


Codificação



Consolidação

Esquecimento



Traços de memória NÃO fortalecidos sofrem interferência de fatores concorrentes e são esquecidos.

ESCREVA 5 NOMES DE PAÍSES E 5 NOMES DE FRUTAS
QUE NÃO CONTENHAM A LETRA A.

-
- CHILE – MÉXICO – PERU – HONG KONG –
CHIPRE
 - COCO – FIGO – PEQUI – KIWI - PÊSSEGO

RESERVA COGNITIVA

- Você pode pensar na **reserva cognitiva** como a capacidade do **seu cérebro** de improvisar e encontrar maneiras alternativas de realizar um trabalho. Reflete **o quão ágil é** o seu cérebro em adquirir habilidades e capacidades para resolver problemas e **lidar com desafios**.



E por que queremos ter RESERVA COGNITIVA?

- Pesquisas mostraram que pessoas com **maior reserva cognitiva** são mais capazes de **evitar sintomas de alterações cerebrais degenerativas** associadas à demência ou outras doenças cerebrais, como doença de Parkinson, esclerose múltipla ou acidente vascular cerebral.

“Uma reserva cognitiva mais robusta também pode ajudá-lo a funcionar melhor por mais tempo se estiver exposto a eventos inesperados da vida, como estresse, cirurgia ou toxinas no ambiente.”

HYPERTRAILER



E como estimular a reserva cognitiva?

-
- **Passo 1**: Coma uma dieta baseada em vegetais
 - **Passo 2**: Exercite-se regularmente
 - **Passo 3**: Durma o suficiente
 - **Passo 4**: Gerencie seu estresse
 - **Passo 5**: Cultive contatos sociais
 - **Passo 6**: Treino cognitivo





NETFLIX







...

**Faça hoje,
para ter o que
você quer
amanhã**

OBRIGADA!

ERICA OLIVEIRA

(31) 97232-4064

@superagutierrez

@bhsuperasavassi



Ginástica para o Cérebro

Sorteio de um intensivo no Supera

- 4 aulas – 1 aula semanal de 2h
- Formato presencial
- Material incluso
- Unidades Savassi e Gutierrez