



**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:

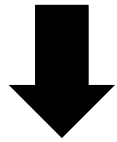
MAIORIA A	MAIORIA B	MAIORIA C
CÉREBRO PREGUIÇOSO	ATLETA DE FIM DE SEMANA	CÉREBRO DE ATLETA
Essas características sugerem que você pode enfrentar desafios na área da memória, da atenção e da organização. A distração frequente e a dificuldade em focar em uma tarefa específica podem prejudicar a construção 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.



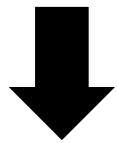
Supera

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.

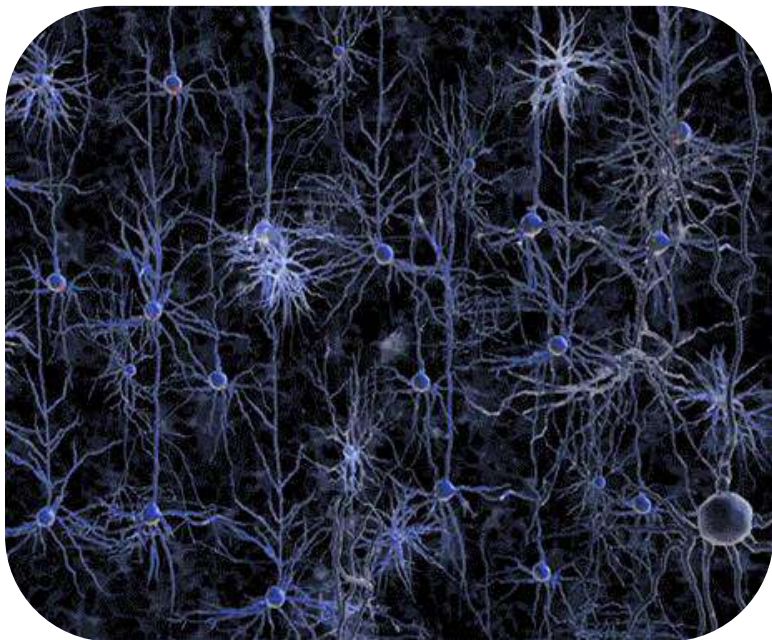
Engrama



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

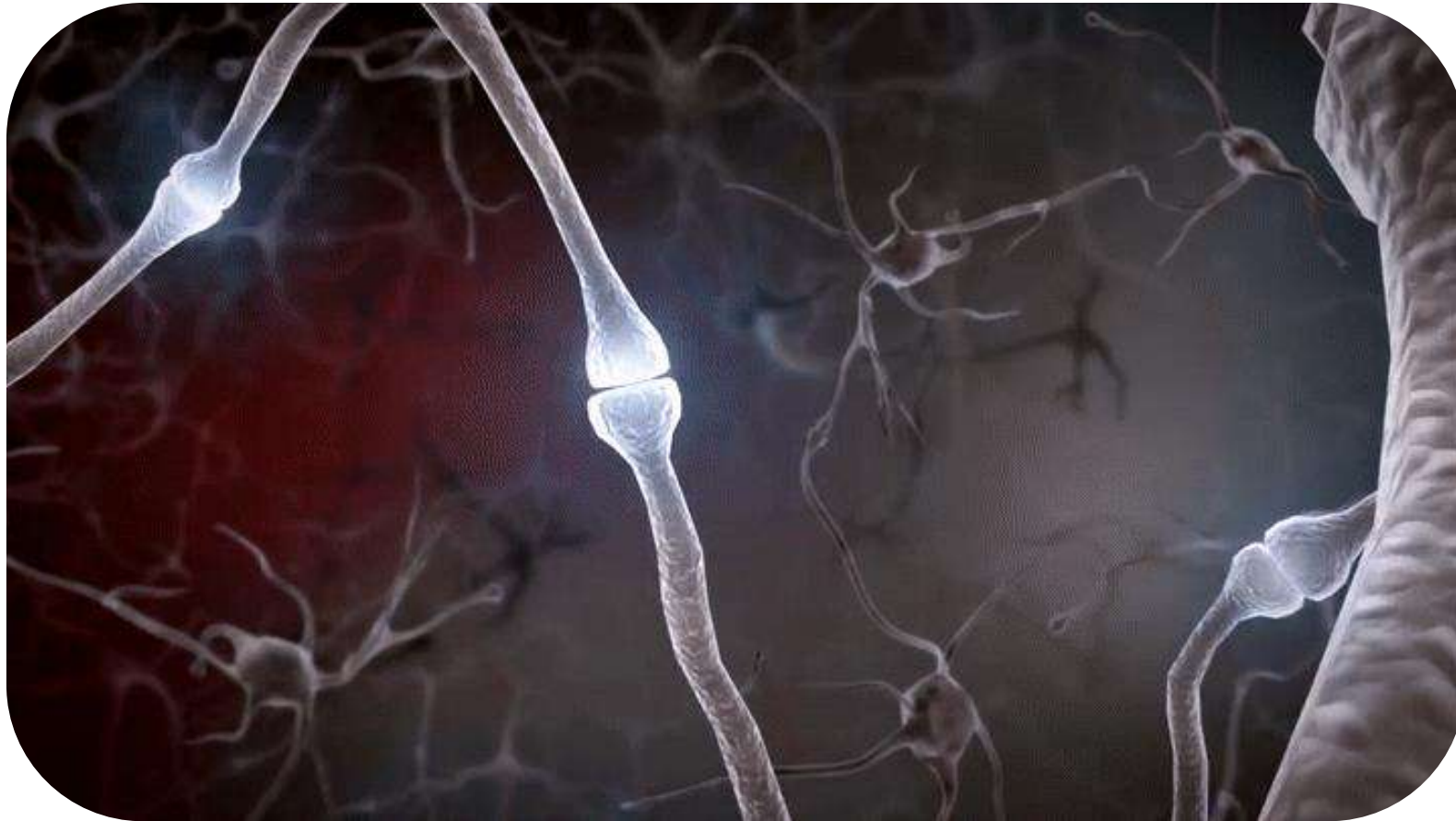


Codificação



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