



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA O CÉREBRO

O cérebro é formado por diversos circuitos que podem ser desfeitos, refeitos e fortalecidos, de acordo com o uso ou desuso das conexões. Quanto mais conexões, maior a capacidade cerebral e maior será a proteção contra os processos demenciais*.

Estimule seu cérebro constantemente com ações fora da rotina:

- Realize tarefas novas e diferentes: atividades que você nunca fez, converse com quem você nunca conversou;
- Exercite a memória, decore a lista de compras ao invés de anotá-la;
- Evite a calculadora para contas simples, faça cálculos mentalmente;
- Aprenda uma nova língua, um instrumento musical ou palavras novas;
- Leia bastante;
- Tome banho de olhos fechados;
- Escove os dentes e o cabelo, use o mouse e escreva com a mão não dominante;
- Faça caminhos diferentes para um deslocamento já conhecido;
- Vá em lojas e supermercados desconhecidos;
- Exercite o cérebro através de jogos eletrônicos, desafios, palavras cruzadas e quebra-cabeça;
- Observe objetos colocados de cabeça para baixo (fotos, relógio...) ou pelo espelho;
- Tente reconhecer uma moeda apenas sentindo com as mãos, ou olhos fechados;
- Leia em voz alta;
- Use o relógio no outro braço;
- Caminhe de costas em locais conhecidos;
- Estimule o paladar, coma alimentos diferentes;
- Aprimore o olfato, identifique os cheiros já conhecidos.

Estimule seu cérebro, ele é capaz de fazer novas conexões e se manter ativo por mais tempo! Nunca é tarde para investir em formar reservas cerebrais.

Assim como é preciso praticar atividades físicas para manter a saúde, é necessário exercitar o cérebro para manter a saúde mental!

REFERÊNCIAS

*BARROS, Nicole. MIRANDA, Marco. PIETRA, Fernanda. As reservas cognitivas tornam o cérebro mais resistente aos danos decorrentes do envelhecimento, ou de doenças. Disponível online em <http://www.fisioBrasil.com.br/main.asp?link=noticia&id=642>, acesso em 1nov2016.

Amanda Pacheco Beck
Profissional de Educação Física
CREF – 12363 – G/SC

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC - 14229