

Mente Curiosa



PACIÊNCIA E RESILIÊNCIA

Como essas qualidades fortalecem o cérebro

RISCOS DIÁRIOS

Fuja de fatores que prejudicam as funções cognitivas



COMO TER UMA MENTE BRILHANTE

Saiba como aprimorar a CRIATIVIDADE no DIA A DIA

Mantenha sua mente funcionando

O cérebro humano é responsável por praticamente tudo o que nós conseguimos fazer: ele nos faz pensar, lembrar, tomar decisões, sentir. É ele que rege todos os nossos movimentos e ações. Entender como esse órgão funciona pode ser a chave para tirar o melhor proveito da sua capacidade e também protegê-lo dos desgastes da idade. Nesta edição da Mente Curiosa, trouxemos um pouco mais de informação sobre esse

órgão tão importante e sobre como podemos exercitar nosso cérebro e treinar a nossa mente para evitar o declínio cognitivo e melhorar a criatividade. Você vai entender também como a paciência e a resiliência ajudam no fortalecimento do cérebro, além de conferir atividades simples que favorecem as funções cognitivas no dia a dia. Venha praticar nossas dicas!

A redação

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota

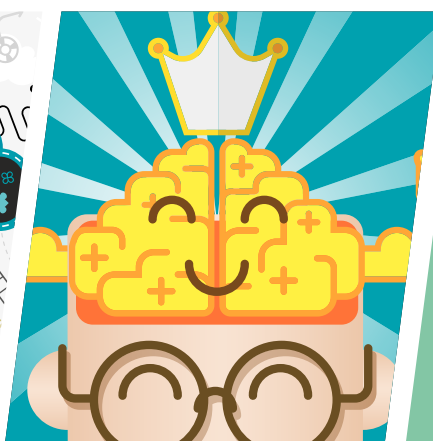
FOTO Shutterstock Images



SEGREDOS DO CÉREBRO
Entenda o funcionamento do órgão



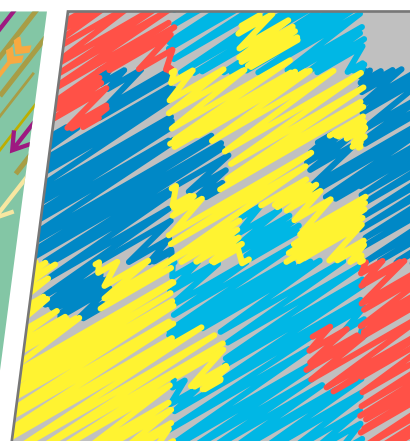
EXPLOSÃO DE IDEIAS
Como ser mais criativo



QUALIDADES DA MENTE
Como a paciência e a resiliência podem fortalecer o cérebro



FATORES DE RISCO
Evite o que prejudica as funções cognitivas



EXERCÍCIOS PARA O CÉREBRO
Resolva essas atividades e treine sua mente



Os segredos DA MÁQUINA

O cérebro está cercado por mistérios na sua estrutura e no seu funcionamento. Conheça um pouco sobre sua estrutura

O cérebro é um órgão complexo, visto que ainda não foi possível desvendá-lo completamente, mesmo com a ciência tão avançada. Principal responsável por comandar todo o corpo, o órgão preenche a maior parte do crânio, sendo responsável pelas lembranças, resoluções de problemas, pensamentos e sentimentos.

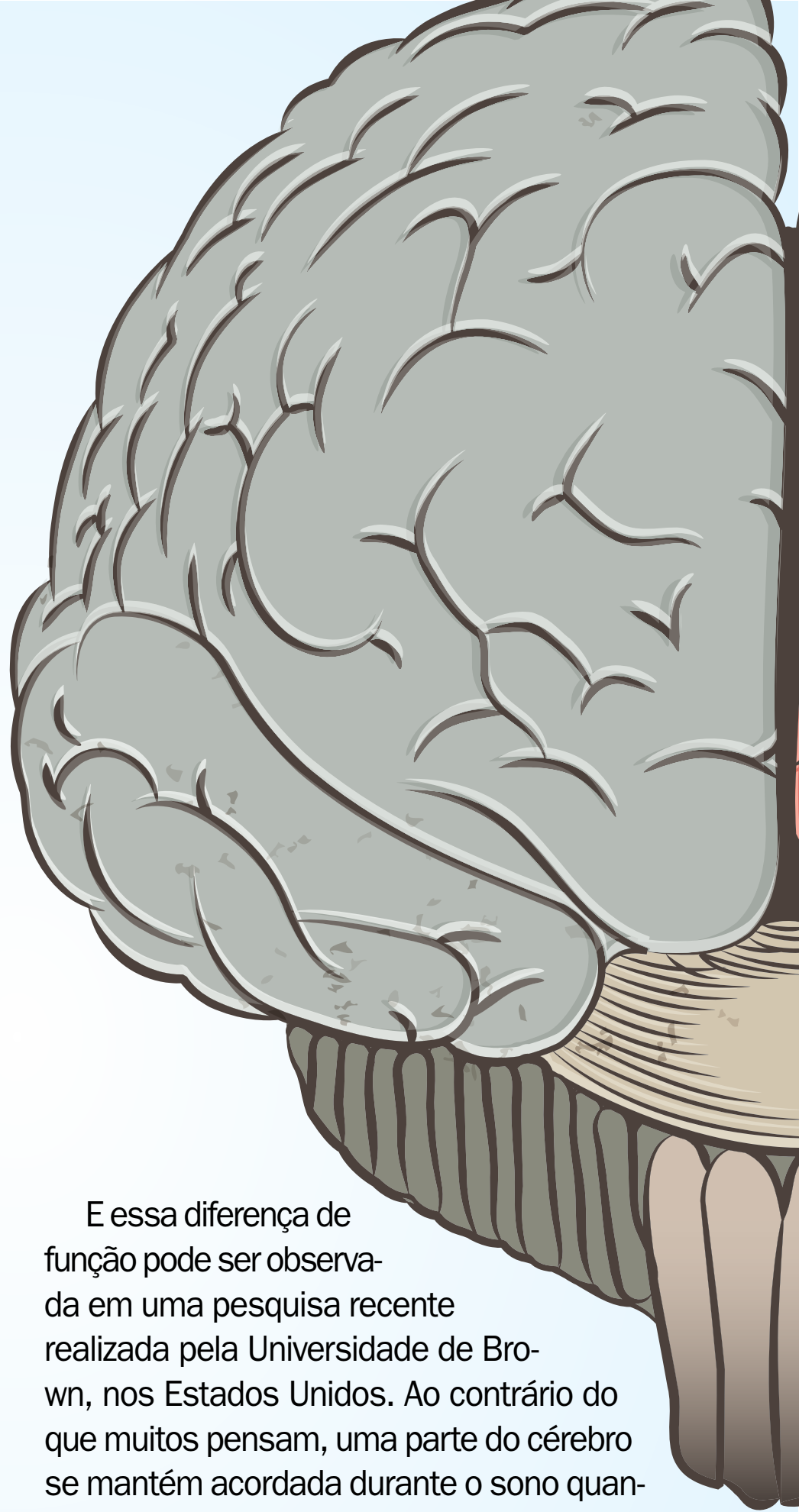
“O órgão é dividido em cérebro reptiliano (responsável pelas áreas ligadas à sobrevivência e instintos); pelo sistema límbico (ou cérebro emocional), que é responsável pelas emoções e o neo córtex, encarregado por quase todas as funções executivas. Ainda é possível dividir o neocórtex em lobos frontal, responsável pela consciência, lobo temporal (humor), lobo parietal (que cuida da parte motora e sensibilidade do corpo) e o occipital, que responde pela visão que é considerada uma das funções mais complexas do cérebro”, salienta o neurocientista e coach Aristides Brito. A seguir, conheça mais peculiaridades acerca do órgão.

DOIS LADOS

O cérebro é dividido em dois hemisférios: o esquerdo e o direito. “O hemisfério esquerdo é mais voltado para a razão e o direito para as emoções e a sensibilidade. No entanto, já existem estudos (inclusive de imagens) que demonstram atividade em ambos quando atuamos tanto em questões artísticas como mais matemáticas”, frisa Aristides.

A região esquerda, especificamente, revela-se apta ao pensamento lógico. Isso porque nesse campo estão localizadas a Área de Broca – córtex destinado à motricidade da fala – e área de Wernick – córtex responsável pela compreensão verbal – o que caracteriza o empenho dessa área à fala.

O lado direito está voltado ao pensamento simbólico e à criatividade. Esse campo é ainda responsável por outras funções como a percepção espacial, o reconhecimento de pessoas e objetos, e a compreensão musical. Ambos os hemisférios estão interligados pelo corpo caloso, rede de fibras nervosas reconhecidas como uma ponte para a troca de informações entre as duas extremidades.



E essa diferença de função pode ser observada em uma pesquisa recente realizada pela Universidade de Brown, nos Estados Unidos. Ao contrário do que muitos pensam, uma parte do cérebro se mantém acordada durante o sono quando se dorme em um lugar distinto do habitual.

Os cientistas que coordenaram este estudo revelaram que os voluntários utilizados no programa, os quais foram destinados a dormir em um laboratório por uma noite, perceberam que o hemisfério esquerdo cerebral se mantinha em atividade. Anteriormente, acreditava-se que apenas as aves possuíam essa característica. Contudo, a análise surgiu como fator para diálogos sobre a atividade do cérebro em suas duas faces.

MULHERES X HOMENS

Muitos acreditam que os homens agem mais com a razão e as mulheres com o coração. Mas será que isso é verdade? Uma pesquisa realizada pela Universidade de Edimburgo, no Reino Unido, com base em uma análise de dados sobre a estrutura cerebral de 5 mil britânicos, revelou que há distinções entre os sexos.



Segundo o resultado da pesquisa publicada na revista científica Science, as mulheres possuem um córtex frontal com maior espessura. Essa região mais externa é responsável pela linguagem e pela memória emotiva de longo prazo.

Contudo, o estudo demonstra que o dado não interfere a nível de inteligência. O sexo masculino, inclusive, apresenta maior volume nas regiões subcorticais, relacionados à consciência espacial e à memória. A grande surpresa da pesquisa foi o fato de que os homens apresentaram uma anatomia mais variável entre eles do que em relação ao sexo oposto.

MITO OU VERDADE?

Há quem acredite que o ser humano só é capaz de utilizar 10% da capacidade do cérebro. Mas, afinal, isso é verdade ou mentira? “Essa afirmação foi um mito criado quando não se existia a quantidade de informações que temos hoje, comprovadas em exames de ressonância, entre outros, que conseguem mapear bem mais claramente essa questão. Para ela, gosto de usar uma metáfora de um carro. Tem peças nele que parece que nunca serão usadas, mas estão ali e vão ser importantes em determinado momento. É o caso do freio, quando está na estrada sem ninguém na frente, você não se lembra que ele está ali; mas quando surge um obstáculo, você freia e se salva de um problema. Assim são todas as áreas do cérebro e de todo o sistema nervoso”, explica Aristides.

Saiba como a criatividade está presente no cérebro e de que forma essa habilidade pode ser aprimorada no dia a dia

Saiba como a criatividade está presente no cérebro e de que forma essa habilidade pode ser aprimorada no dia a dia



Criação no cérebro

Um dos maiores questionamentos a respeito da criatividade é o fato deste potencial ser acessível ou não a todos. Muitas pessoas se consideram inaptas a essa habilidade. No entanto, esse é mais um dos mitos pregados sobre o cérebro.

Para tornar mais concreta a ideia de criatividade, o neurocientista Ricardo Borges Machado sugere que o caminho do cérebro que leva à criação conta com a região do córtex frontal. Ao longo dos anos, notou-se uma atividade de maior frequência nessa parte em pessoas consideradas criativas.

Além disso, “outra característica do cérebro desses indivíduos é a capacidade de formar novas conexões e estabelecer ativação simultânea de áreas distintas do órgão, como o córtex visual, os lobos temporais e o sistema

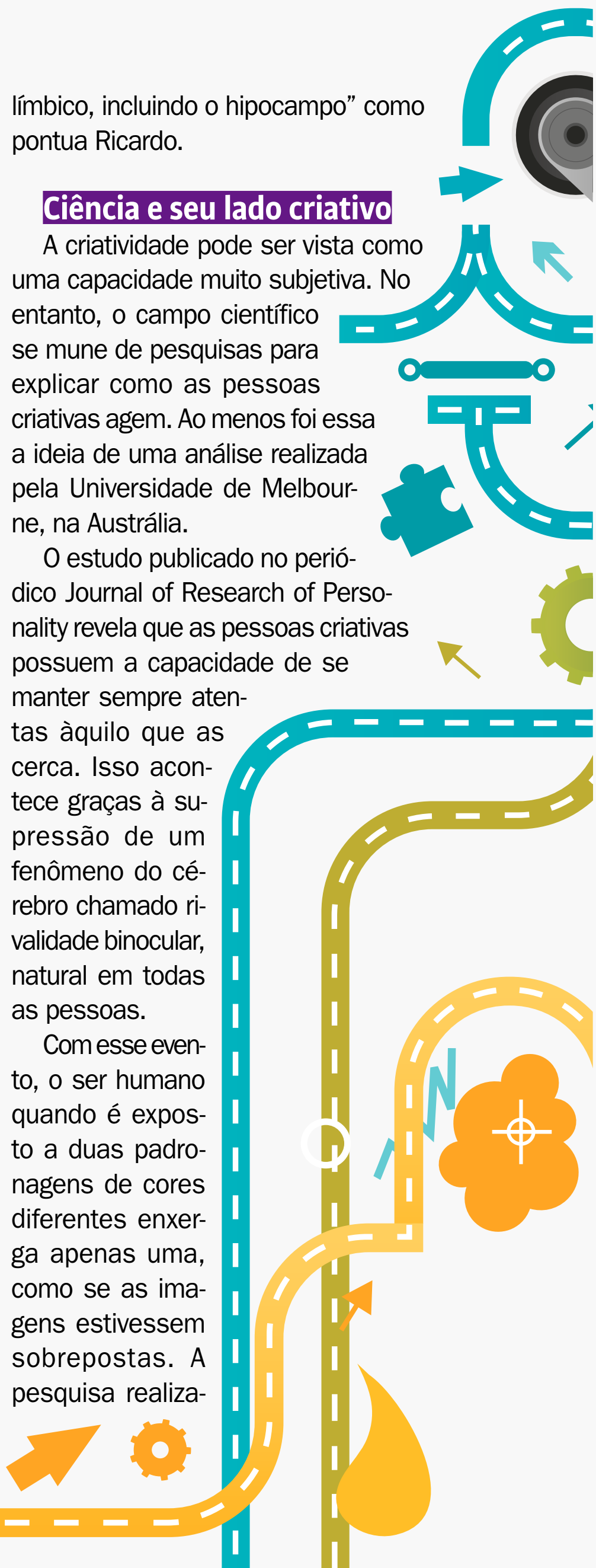
límbico, incluindo o hipocampo” como pontua Ricardo.

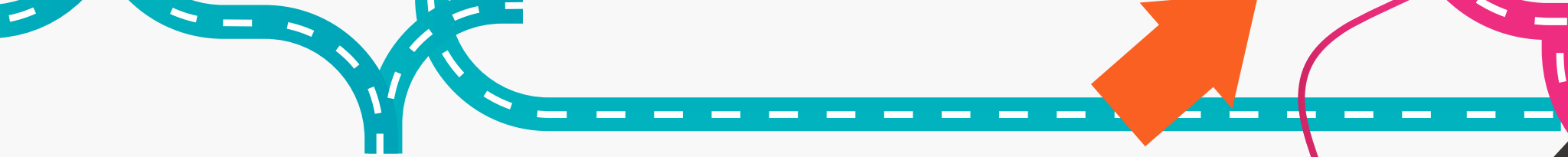
Ciência e seu lado criativo

A criatividade pode ser vista como uma capacidade muito subjetiva. No entanto, o campo científico se mune de pesquisas para explicar como as pessoas criativas agem. Ao menos foi essa a ideia de uma análise realizada pela Universidade de Melbourne, na Austrália.

O estudo publicado no periódico *Journal of Research of Personality* revela que as pessoas criativas possuem a capacidade de se manter sempre atentas àquilo que as cerca. Isso acontece graças à supressão de um fenômeno do cérebro chamado rivalidade binocular, natural em todas as pessoas.

Com esse evento, o ser humano quando é exposto a duas padronagens de cores diferentes enxerga apenas uma, como se as imagens estivessem sobrepostas. A pesquisa realiza-





da notou que as pessoas que possuem a criatividade mais aguçada tendem a ter esse efeito por um período maior de tempo. Dessa forma, a pesquisa estabeleceu um diálogo sobre um possível padrão para a mente criativa.

Potencial e dicas

A criatividade, por vezes, é vista como uma habilidade restrita às ideias de grandes inventores. Contudo, a humanidade foi construída também com base no aprimoramento dos seus feitos, os quais dependem de mentes criativas para adquirir novos retoques, de acordo com a demanda da sociedade. Sobre a percepção acerca dessa habilidade do cérebro, a consultora de líderes Reginah Araújo revela que “enxergar o futuro, buscando referência no passado, para atender uma necessidade do presente, também faz parte do processo criativo”.

Outro ponto que se relaciona ao tema é de que a criatividade pode ser trabalhada no amadurecimento do indivíduo. “A criança muitas vezes é tolida de ser criativa pela própria escola. Tem que fazer e só pode ser de uma única maneira. Hoje nós sabemos que a criatividade pode ser desenvolvida ao longo da idade”, aponta Reginah. Portanto, para desenvolver o potencial criativo algumas tarefas podem contribuir para tornar a mente mais inspirada e apta a propor novas respostas durante à rotina:

1. Faça um brainstorming:

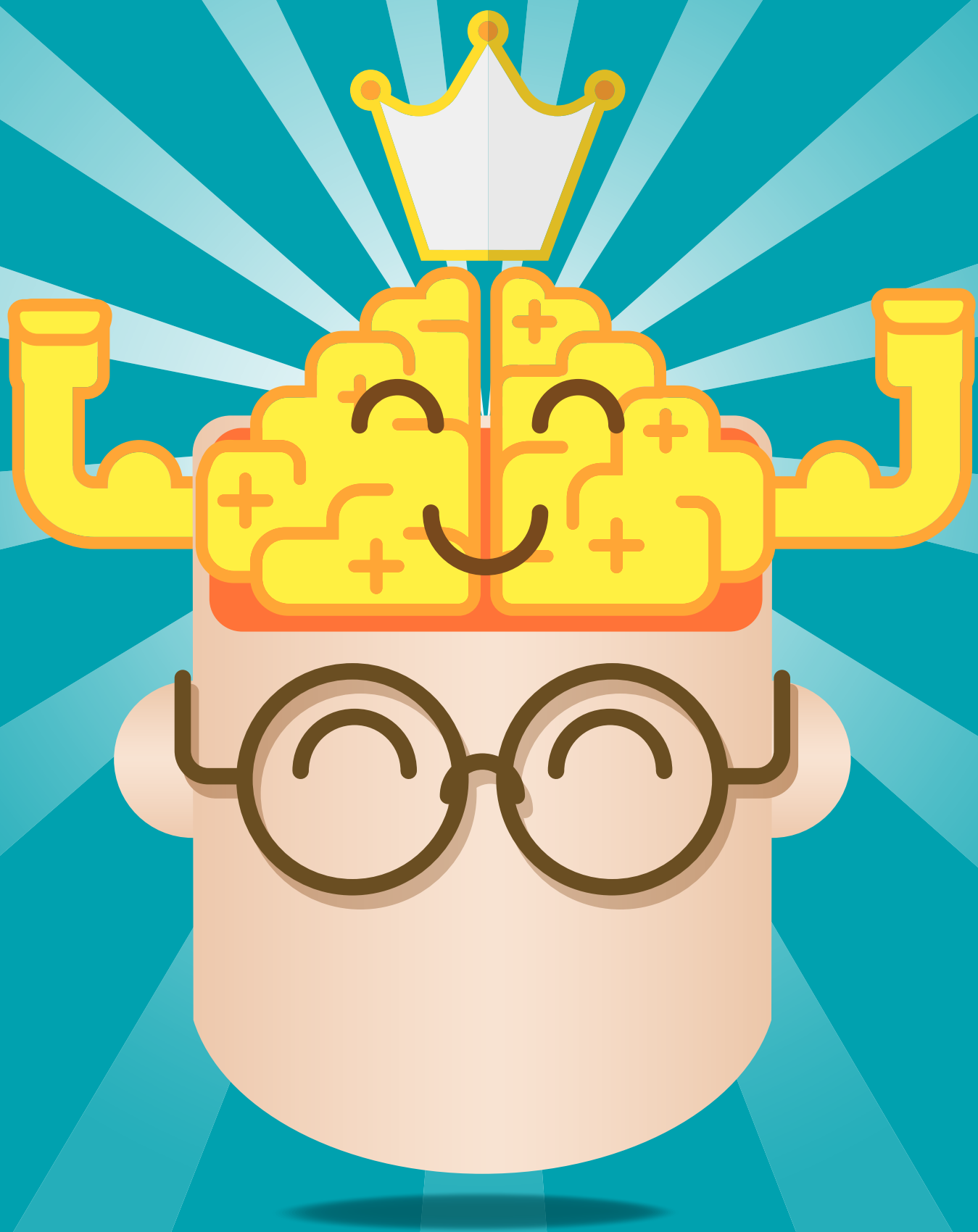
realizada individualmente ou em grupo, essa maneira de verbalizar todas as ideias da mente para, assim, chegar a uma conclusão mais precisa sobre o que deve ser realizado, ganhou força no mercado de trabalho, quando equipes inteiras se debruçam sobre algum problema, buscando sua solução.

2. Saia da zona de conforto: a possibilidade de pensar em alternativas para diferentes casos, exige que o indivíduo fuja do lugar comum. Para isso, ele deve estar habilitado a se perguntar sobre possibilidades existentes e como essas podem ser benéficas ou não à sua demanda. Como fazer isso? O próximo item responde!

3. Pergunte!: indagar todos os processos que constituem alguma atividade pode ser uma forma de perceber detalhes e encontrar neles formas de resolução. Só assim é possível fugir do automatismo diário.

4. Pausas: períodos de descanso renovam a habilidade do cérebro para a criação de novas soluções para determinada situação. Assim, evita também que o indivíduo fique bloqueado em relação à sua busca por novas respostas e ideias.

5. Leitura: além de possibilitar um vasto repertório, ler possibilita a criação imagética, conferida pela imaginação. Isso enriquece o pensamento e atribui novos valores e conhecimentos ao sujeito que lê com frequência.



Ferramentas DO CÉREBRO

Alguns estados garantem que a mente se torne ainda mais blindada contra danos externos. Saiba como a paciência e a resiliência auxiliam nesse processo

Você é daquelas pessoas que ficam apertando com insistência o botão do elevador até ele chegar no seu andar? Sua vida é cheia de compromissos e obrigações que esgotam sua capacidade de pensar adequadamente antes de agir?

“Em um mundo onde tudo acontece cada vez mais rápido, é frequente – mas não natural – querermos um alívio instantâneo para as nossas dores e angústias, além de resultados imediatos para as ações que tomamos. Porém, essa não é a melhor saída”, ressalta o médico-cirurgião e terapeuta Marcelo Kayama.

Então, respire fundo antes de continuar! Em muitos casos, a impulsividade é considerada como positiva, mas, em outros, pode gerar um quadro de insatisfação. “Ser paciente é o oposto de ser imediatista. A paciência pode ser entendida como uma tolerância à frustração, ou seja, pessoas pacientes são aquelas que aprenderam a se comportar em função das consequências futuras de suas

ações”, descreve Thais Barros Rocha, psicóloga clínica comportamental.

No dia a dia

A paciência pode ter um papel fundamental no nosso cotidiano, já que ela potencializa a tranquilidade e contribui na compreensão do momento, auxiliando na resolução das situações mais complexas. “Indivíduos mais pacientes são capazes de analisar melhor uma situação antes de responder. Isso é bastante importante tanto em âmbitos sociais, contribuindo com a manutenção dos vínculos afetivos, quanto nos contextos que envolvem desempenho, como na vida escolar e profis-

sional”, aponta Thais. Dessa forma, desenvolvemos uma maior capacidade de observar e decidir, contribuindo para que haja resultados mais positivos no decorrer da vida.

Por outro lado, pessoas sem paciência desenvolvem aspectos negativos, como “falta de persistência, falta de planejamento, dificuldade de concentração, dificuldade de esperar, entre outros”, elenca Thais. “A paciência pode ser entendida como uma tolerância à frustração, ou seja, pessoas pacientes são aquelas





que aprenderam a se comportar em função das consequências futuras de suas ações.”

Para que isso não ocasione conflitos maiores, ter paciência é importante e, às vezes, necessário! “Ser paciente torna qualquer relação mais saudável. O casal vive em equilíbrio e se respeita mais; no ambiente de trabalho, torna a relação mais agradável; e as amizades se tornam mais duradouras quando há maior compreensão”, explica a psicóloga Sandra Costa.

Ao encontro disso, o psicólogo clínico Alessandro Vianna lembra a existência de impulsos inerentes a nós e reitera a importância de saber lidar com eles para uma ter uma vida social mais produtiva. “No relacionamento interpessoal, a pessoa que tem paciência acaba levando vantagem sobre as outras. Ela controla melhor seus instintos, pensa mais antes de agir e, conseqüentemente, comete menos erros por impulsos”, complementa.

Paciência exagerada? Não!

Apesar de trazer inúmeros benefícios para as situações do dia a dia, a paciência, se apresentada em grande escala, também pode ser um sinal de alerta. “Algumas pessoas se julgam, ou são vistas, como muito pacientes quando, na realidade, são passivas, toleram demais algumas situações e podem acabar se submetendo a relações em que têm seus direitos violados”, explica Thais.

Esses indivíduos perdem a capacidade de expressar seus sentimentos de maneira verdadeira e sem empecilhos.

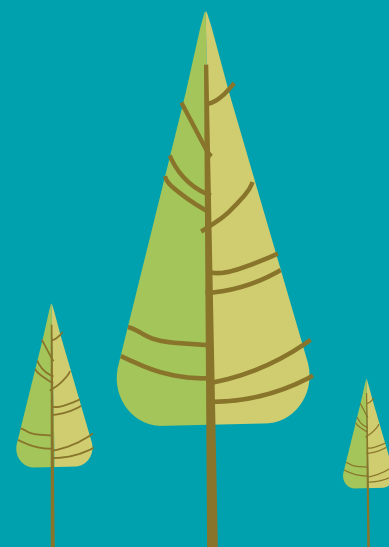
Além disso, desenvolvem comportamentos que os colocam de maneira inferior aos demais, ou seja, anulando a si mesmos e suas qualidades.

Por isso, se você enfrenta esse tipo de situação ou conhece alguém assim, reflita sobre certos pensamentos e atitudes, para que isso não se desenvolva para um quadro mais grave. “Existem pessoas que apresentam dificuldades de se posicionar e relevam muitas situações adversas; a partir disso, podem se tornar vítimas de disfunções, como depressão, transtorno do pânico e crises de ansiedade”, alerta Alessandro.

Dicas

Confira algumas recomendações apontadas pelos especialistas para ser mais paciente e executar melhor as atividades do dia a dia.

- ▶ **1** • Identifique as situações que geram maior impaciência e busque evitá-las ou executá-las de outra maneira;
- ▶ **2** • Reflita sobre suas ações e veja quais estão prejudicando você;



▶ **3 •** Em conversas, aprenda a ouvir mais e aguarde sua vez de falar;

▶ **4 •** Se alguma situação não te agrada, respire fundo ou, em casos extremos, mude de ambiente – sem estourar, claro!

▶ **5 •** Analise seu dia a dia e organize melhor seu tempo;

▶ **6 •** Lembre-se dos benefícios: menos estresse, mais qualidade de vida;

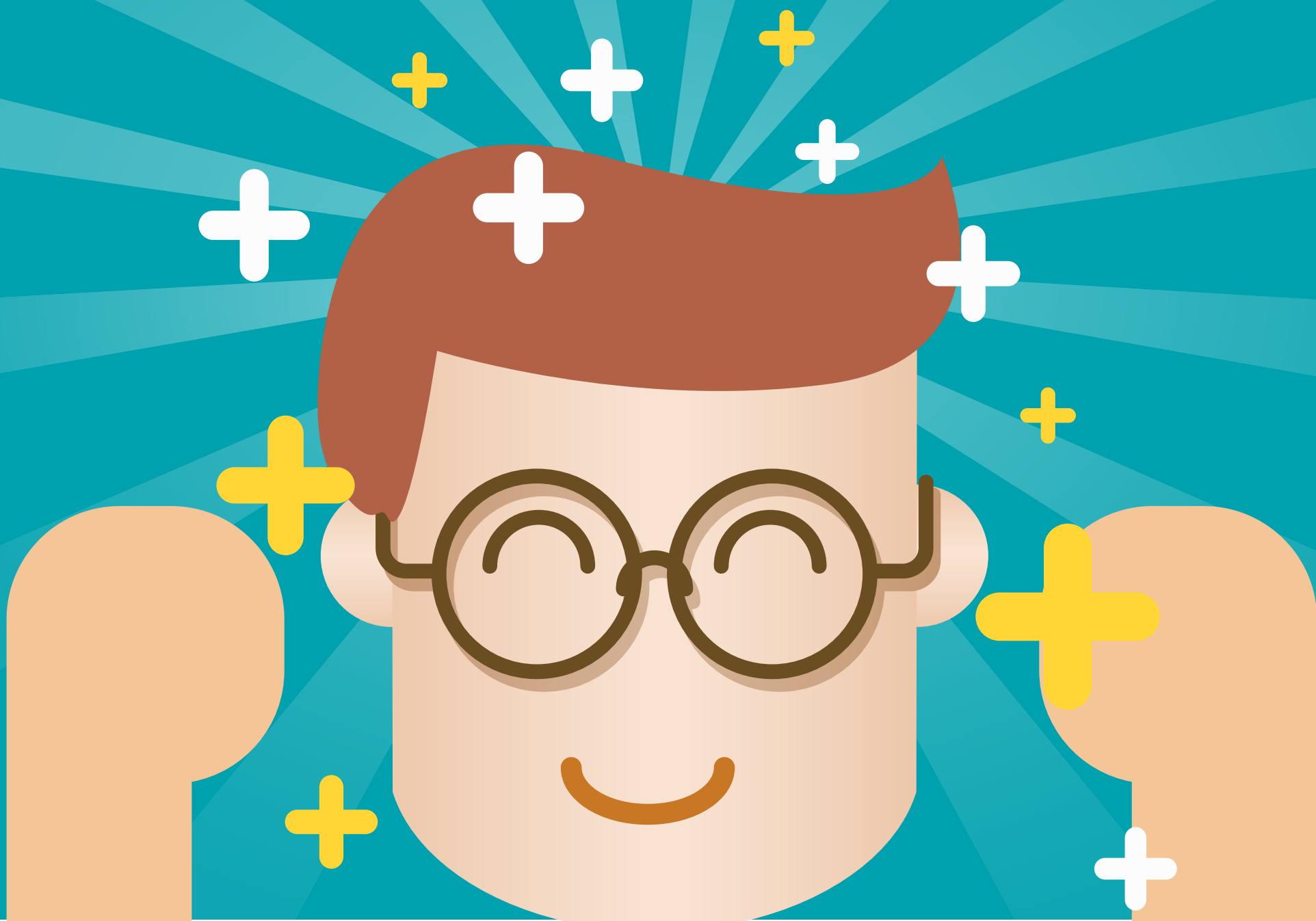
▶ **7 •** Desvie o foco! Está em uma fila de banco há horas? Pense em algo que gosta para distrair-se;

▶ **8 •** Fique em silêncio; em alguns ca-

sos, essa simples atitude pode trazer paz;

▶ **9 •** Se estourar, conte até dez e peça desculpas. Na próxima, tente evitar!

▶ **10 •** Aceite que erros acontecem! Marcelo reitera a importância de manter os nervos sob controle na nossa rotina para não sofrermos com dificuldades. “Utilizamos a paciência principalmente nas situações em que precisamos esperar e dar o tempo certo até que o nosso desejo se concretize. Essa mesma qualidade pode (e deve) ser utilizada para ajudar a atravessar momentos difíceis de nossa vida, momentos de crise, de perda e tensão”, conclui.



Chave para bons relacionamentos

Na convivência com família e amigos, quase sempre há divergência de opiniões. Se não existe um controle emocional, a situação pode se tornar desagradável.

“Pessoas pouco pacientes falam sem pensar, têm maior dificuldade em controlar as emoções e, por conta da alta frustração, podem apresentar comportamentos agressivos”, relata Thais.

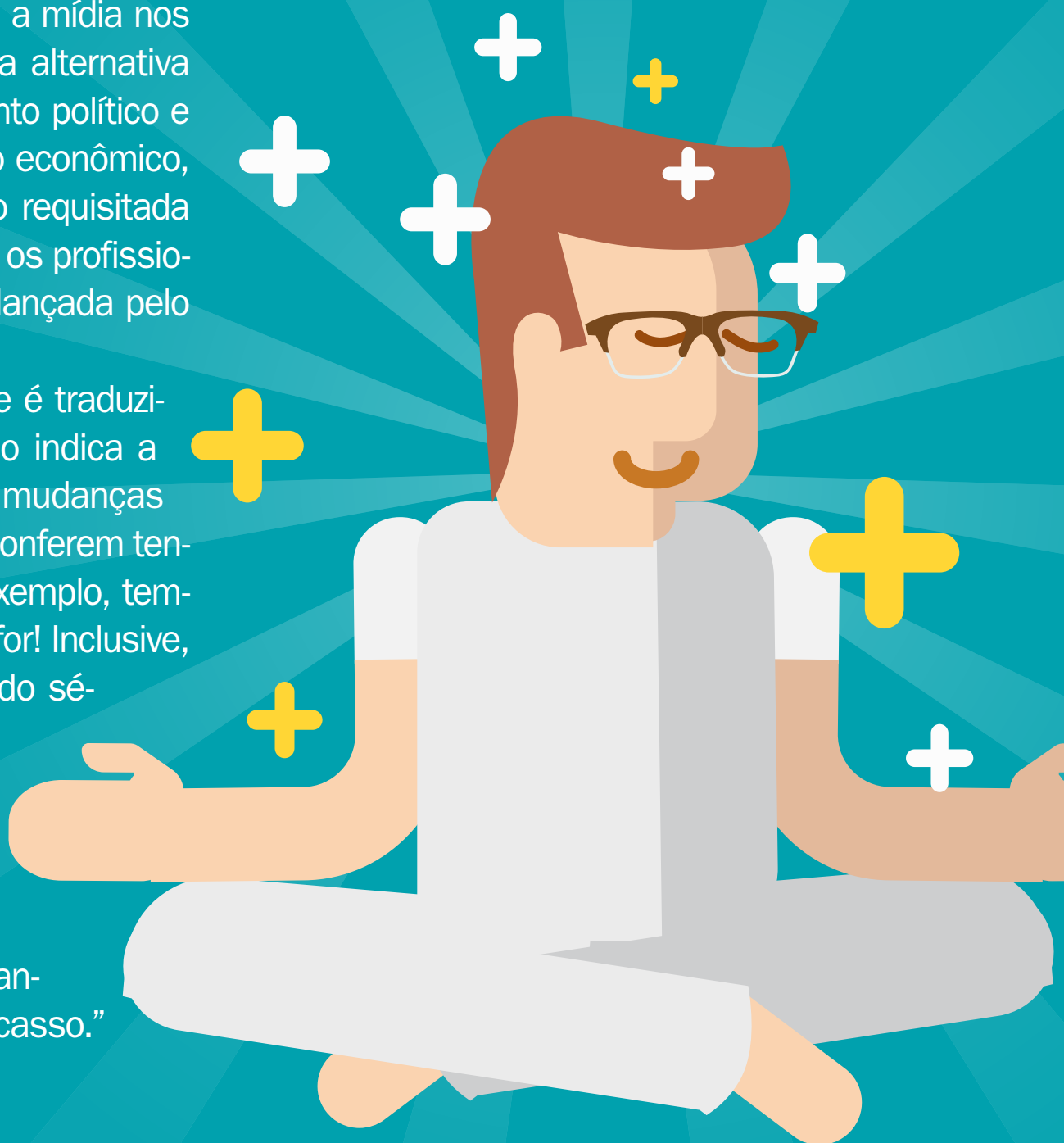
Sobre resiliência

Além da paciência, uma história de adversidades conta sempre com uma boa dose de resiliência. O termo que ganhou a mídia nos últimos tempos vem como uma alternativa à ascensão de um endurecimento político e social. Inclusive, em um cenário econômico, essa habilidade tem sido muito requisitada pelos grandes centros para que os profissionais lidem com a instabilidade lançada pelo mercado comercial.

Provindo do latim *resilire*, que é traduzido como “voltar atrás”, o termo indica a adaptação do ser humano às mudanças repentinas e às situações que conferem tensões ao âmbito emocional. A exemplo, tem-se o fracasso – seja ele qual o for! Inclusive, uma das mentes mais geniais do século 21, Bill Gates, empresário e CEO da empresa de tecnologia Microsoft revelou o seu segredo para lidar com uma frustração: “É bom comemorar o sucesso, mas é mais importante ter em conta as lições do fracasso.”

“A paciência pode ser entendida como uma tolerância à frustração, ou seja, pessoas pacientes são aquelas que aprenderam a se comportar em função das consequências futuras de suas ações”

Thais Barros Rocha, psicóloga clínica comportamental.



INDICAÇÃO DE FILME

A resiliência é requerida em casos de tragédias. Um dos lançamentos cinematográficos do diretor islandês Baltasar Kormákur é um reflexo de como um indivíduo resiliente lida com os conflitos. A história de *Vidas à Deriva* relata o drama de um casal aventureiro que, durante uma viagem do Taiti à San Diego, em um veleiro, a ocorrência de um furacão transforma o vigor juvenil em uma batalha pela sobrevivência.

Para isso, a personagem da atriz norte-americana Shailene Woody, *Tami Odham*, conta com o comportamento resiliente para lidar com o retorno à casa junto ao seu namorado *Richard Sharp* – interpretado por Sam Claflin. A história é baseada em um conjunto de fatos reais e demonstra como essa capacidade da protagonista foi de grande auxílio à retomada do caminho para casa, apesar dos percalços da viagem.

Dessa forma, o processo de resiliência se apresenta ao indivíduo como uma das mais valiosas ferramentas para o desenvolvimento pessoal. Por meio dela, é possível que, no coletivo, algumas tensões sejam atenuadas e o lado negativo delas seja visto como uma preparação à construção pessoal.

Contudo, um comportamento confundido com a resiliência é denominado de resistência. A verdade é que a segunda reação pode

invalidar a percepção de que alguns conflitos podem vir em benefício do aprimoramento pessoal. Vivenciar uma situação com todos os seus contornos talvez não esteja na agenda das pessoas resistentes. Pelo contrário, esses indivíduos tendem a fugir do problema a ser encarado. Nesse caso, cabe avaliar a origem do comportamento resistente e a ajuda de um profissional, como um psicólogo, pode ser requisitada.

CONSULTORIAS Alessandro Vianna, psicólogo clínico; Marcelo Katayama, médico cirurgião e terapeuta; Thais Barros Rocha, psicóloga clínica comportamental, membro do Instituto de Terapia por Contingência de Reforçamento (ITCR), em Campinas (SP); e Sandra Mara de Castro e Souza Costa, psicóloga da Clínica Dr. Família, em São Paulo (SP). | **FOTOS** SkyClicks /Shutterstock Images

Fuja DELES!

A estrutura cerebral conta com uma série de cuidados para se manter em plena atividade. Conheça os riscos diários



Assim como qualquer parte do corpo humano, o cérebro merece ser protegido de algumas armadilhas que, durante o dia a dia, o ser humano coloca-o à prova. Inúmeros comportamentos rotineiros se apresentam perigosos à integri-

dade das estruturas cognitivas e, tal fato pode iniciar até mesmo nas refeições.

Para compreender sobre quais são os obstáculos contra o bom rendimento do cérebro, a seguir estão listados alguns dos prejuízos diários a esse precioso órgão.

Alimentação irregular

A saúde cerebral começa pela boca. Ao menos, é isso que a ciência tem comprovado ao longo dos anos com inúmeras pesquisas, com as quais descobriu-se que substâncias presentes nos alimentos ou a ingestão em demasia de certos produtos podem colocar em risco o desenvolvimento das células nervosas.

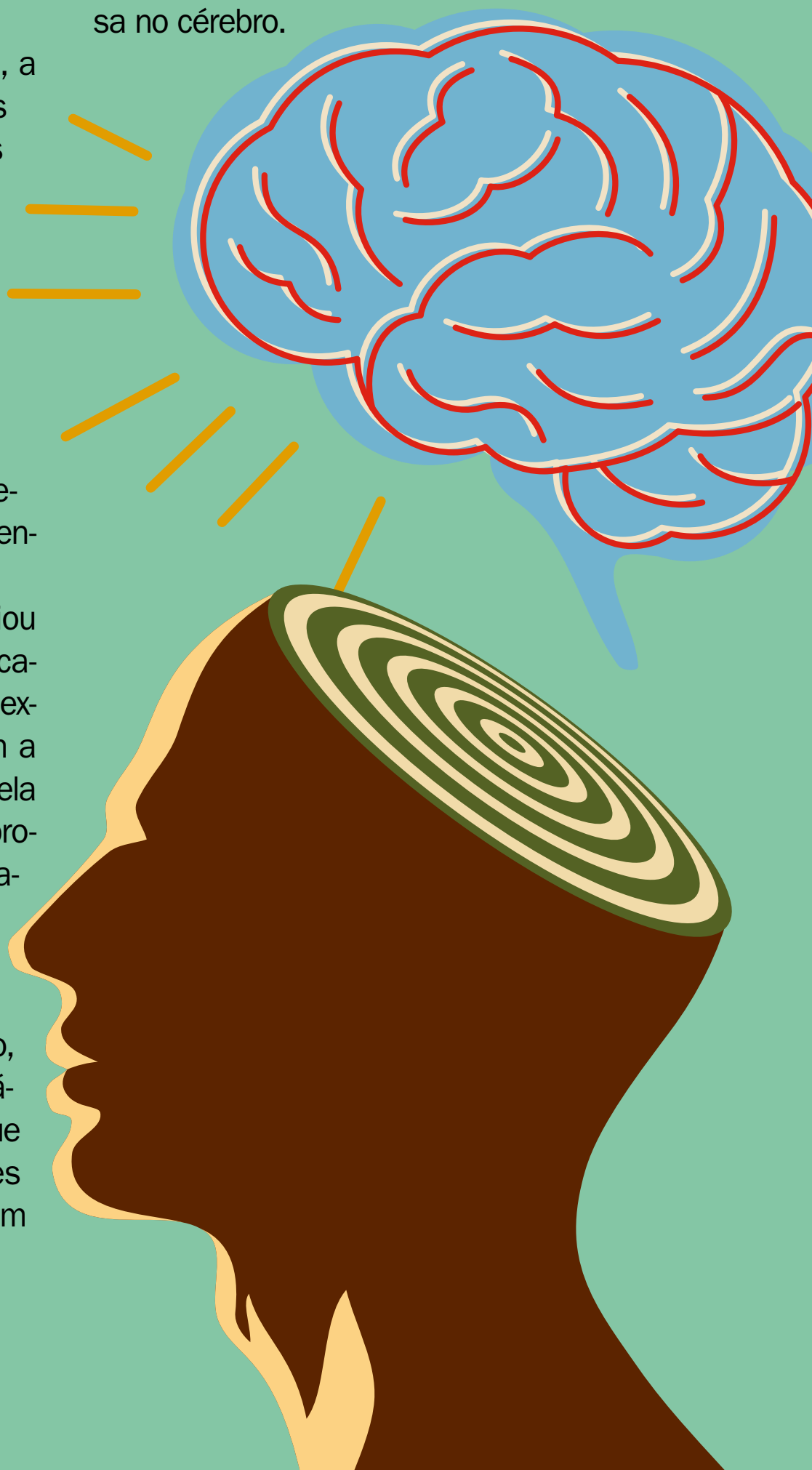
Para se ter uma mente mais saudável, a indicação é de que algumas substâncias se mantenham longe da mesa. Alimentos gordurosos, por exemplo, já são determinados como um dos perigos encontrados nas refeições.

Contudo, aparentemente, o ser humano está propenso à nocividade da alimentação. Segundo um estudo realizado pela Universidade de Yale, nos Estados Unidos, quanto mais danoso um alimento se apresenta, maior será a sensação de recompensa do cérebro.

Por meio de um experimento que guiou 206 pessoas, os cientistas norte-americanos notaram que os voluntários, quando expostos a imagens de guloseimas, tinham a região de circuitos neurais (responsáveis pela sensação de recompensa) ativada. Esse processo demonstrou aos pesquisadores o valor que alimentos, em que havia gordura e açúcar, possuíam para os indivíduos entrevistados.

Não só o valor físico, como monetário, pois os indivíduos que participaram da análise receberam uma soma de dinheiro que seria destinada a cada uma das refeições apresentadas. As sobremesas obtiveram respaldo!

Esse não foi o único estudo a revelar os males de determinadas substâncias, como o açúcar, para a manutenção de uma mente ainda mais saudável. Uma outra análise realizada pelo pesquisador brasileiro Ivan de Araújo, da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, revelou que a gordura é capaz de alterar de maneira negativa as funções do sistema de recompensa no cérebro.





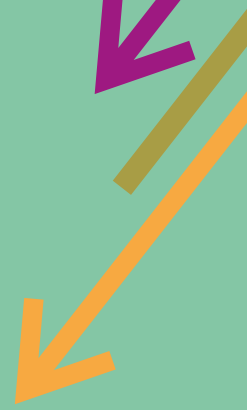
Esse âmbito, que trabalha pelas gratificações, tende a enfraquecer e, consequentemente, impedir que a saciedade seja desfrutada. Isso porque a presença de um lipídio no estômago, denominado OEA, é defasada em dietas com alto teor de gordura. Em menor quantidade, a substância não desempenha sua principal função: comunicar ao cérebro que o organismo está satisfeito.

Sedentarismo

No apanhado de comportamentos diários que comprometem o pleno desenvolvimento cerebral, um dos mais notados (e involuntariamente aderidos) nos dias atuais é o sedentarismo. Seja pelo ritmo imposto por jornadas duplas e pela comodidade ofertada pelas tecnologias, o organismo do ser humano se condicionou a situações em que as atividades físicas se apresentam em defasagem.

Um estudo demonstrou os malefícios da falta de exercícios físicos durante a rotina. De acordo com a pesquisa, a inatividade está apta a mudar a estrutura cerebral. Para chegar a essa conclusão, cientistas da Escola de Medicina da Universidade de Wayne, nos Estados Unidos, formaram dois grupos de camundongos. Um desses conjuntos foi condicionado a uma gaiola sem roda, enquanto o segundo bando desfrutou do exercício em um outro local. Durante três meses, ambos os grupos foram submetidos à injeção de corantes que realçavam as células cerebrais.

Dessa forma, os pesquisadores perceberam que os neurônios dos camundongos que não se exercitaram adquiriram mais den-



ditos – braços que ligam as células ao sistema nervoso. Devido a essa multiplicação de “conexões”, as unidades celulares se tornaram mais sensíveis, propensas a estimularem o sistema nervoso simpático, responsável por funções como a pressão arterial. Essa remodelação pode contribuir futuramente com o surgimento de doenças cardiovasculares.

Estresse

Um dos grandes fatores de transtornos cerebrais é invisível aos olhos durante a rotina. A impaciência ao esperar um ônibus (veja mais sobre o poder da paciência na página 16) e o estado de exaustão gerado pelas inúmeras mensagens deixadas pela equipe do trabalho podem gerar verdadeiras situações de estresse.

Essa reação produzida pelo organismo pode impedir o total desempenho do cérebro, visto que o hipocampo – região responsável pelo aprendizado, memória e outras funções do órgão – pode ser uma das primeiras áreas a ser prejudicada.

De acordo com a revista norte-americana *Scientific American*, situações estressantes impedem a formação de novos neurônios na região do hipocampo. Outro estudo confirma o potencial agressivo do estado de estresse para a saúde cerebral. Quando apresentado de maneira crônica, o transtorno pode comprometer o cérebro com a maior produção de mielina (camada de isolamento encontrada em torno dos neurônios). Dessa forma, as conexões celulares seriam gradativamente prejudicadas.

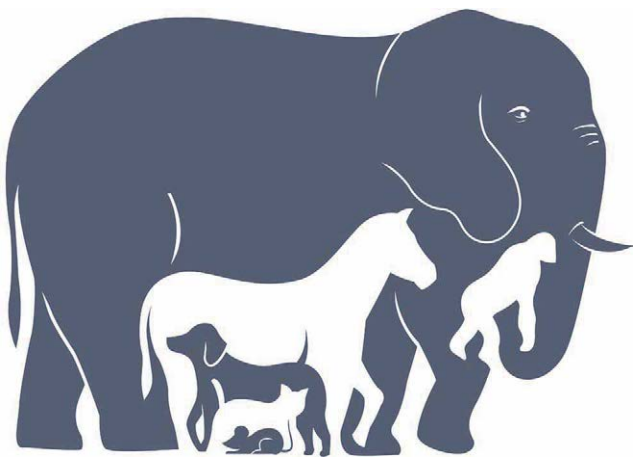


Foco no TREINO!

Para aprimorar o foco e a concentração, fizemos uma seleção de atividades para você exercitá-las

1. DIVERSIDADE ANIMAL

Quais animais podem ser vistos na figura?



2. REINO DOS SAPOS

Três sapos estavam sentados na beira de um rio. Um deles decidiu pular na água. Quantos ficaram? Por quê?

3. QUAL É A IDADE?

Juliana tem o dobro da idade de Mateus, que é seis anos mais novo do que Tiago, cujo irmão gêmeo Caio comemorou 21 anos em uma festa na casa de Juliana. Qual é a idade de Juliana, Mateus e Tiago?

4. QUEM ESTÁ MENTINDO?

Em uma floresta, vivem dona Leoa e dona Hiena, comadres inseparáveis. Contudo, não é todo dia em que podemos confiar no que dizem. Dona Hiena sempre mente às segundas, terças e quartas-feiras. Já dona Leoa sempre mente às quintas, sextas e sábados. Nos dias que não mentem, elas dizem a verdade. Certa vez, em um encontro, os bichos conversaram:

– Olá, dona Leoa! Ontem, eu menti – disse a dona Hiena.

– Olá, dona Hiena! Eu também menti ontem – retrucou dona Leoa. Em que dia da semana aconteceu esse encontro?

5. QUEM ESTÁ SENDO OBSERVADO?

Márcio está olhando a fotografia de alguém. Seu amigo pergunta: “quem é o homem no retrato?”. Márcio responde: “Irmãos e irmãs eu não tenho, mas o pai deste cara é filho do meu pai”. Com essas informações, quem está na fotografia que Márcio está observando?



6. DESAFIO DO SORVETE

Certo verão, uma fábrica de picolés realizou uma promoção que previa a troca de dez palitos de picolé por um picolé de palito. Nessa promoção, um palito de picolé corresponde a que fração do preço de um picolé?

7. PALAVRAS DESCONEXAS

Dentro dos seguintes grupos de palavras, marque quais delas não fazem parte do mesmo universo e descubra por quê:

- a) tesoura – borracha – fichário – rolha – cola
- b) farmácia – supermercado – restaurante – sorveteria – biblioteca
- c) avestruz – pavão – andorinha – galinha – peru
- d) judô – basquete – vôlei – tênis – handebol
- e) Inglaterra – Canadá – Suécia – Polônia – Holanda

Respostas

1. Diversidade animal

Elefante, cavalo, macaco, cachorro, gato e rato

2. Reino dos sapos

Três sapos, pois um deles apenas decidiu pular, mas não foi dito se de fato pulou.

3. Qual é a idade?

Tiago: 21 anos, Mateus: 15 anos e Juliana: 30 anos.

4. Quem está mentindo?

O encontro aconteceu na quinta-feira. Já que era dia de a dona Leoa mentir, ela estava mentindo que havia dito uma mentira no dia anterior; já dona Hiena falava a verdade.

5. Quem está sendo observado?

O filho de Márcio.

6. Desafio do sorvete

Ao receber um sorvete, recebemos também um palito. Logo o sorvete “custa” 9 palitos. Portanto, um palito vale $\frac{1}{9}$ do preço do sorvete.

7. Palavras desconexas

- a) rolha (pois não é um material escolar);
- b) biblioteca (único lugar que não é um tipo de comércio);
- c) andorinha (única ave capaz de levantar voo);
- d) judô (único esporte praticado sem bola);
- e) Canadá (único país que não faz parte da Europa).

FOTOS Artskvortsova/Shutterstock Images

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

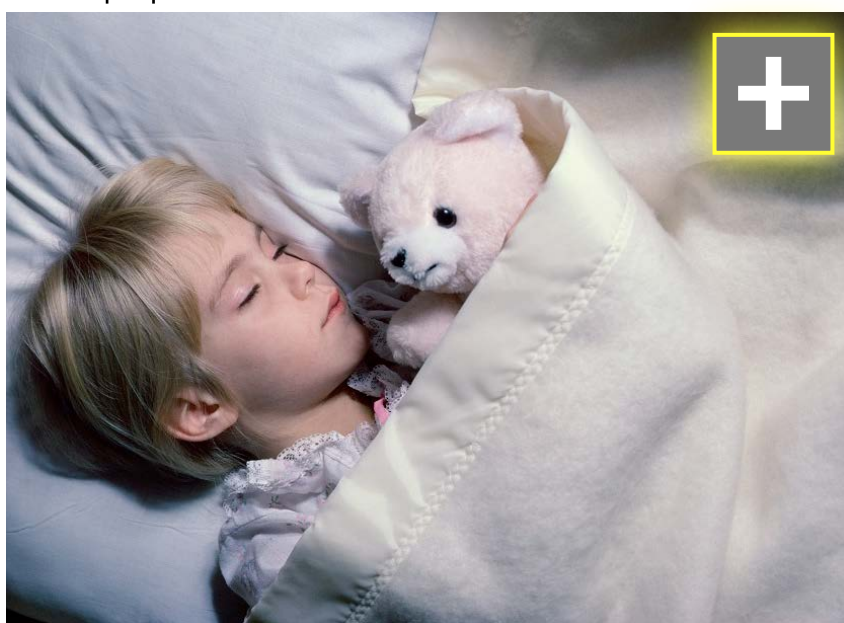
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**CONHEÇA AS ÁREAS DO CÉREBRO
AFETADAS PELO ALZHEIMER**



**CONHEÇA O TRATAMENTO
AUTÓGENO PARA ANSIEDADE**



**INSÔNIA INFANTIL: ENSINE A
CRIANÇA A DORMIR NA HORA CERTA**



**ESTRESSE ENGORDA? ENTENDA
OS EFEITOS DO CORTISOL**

