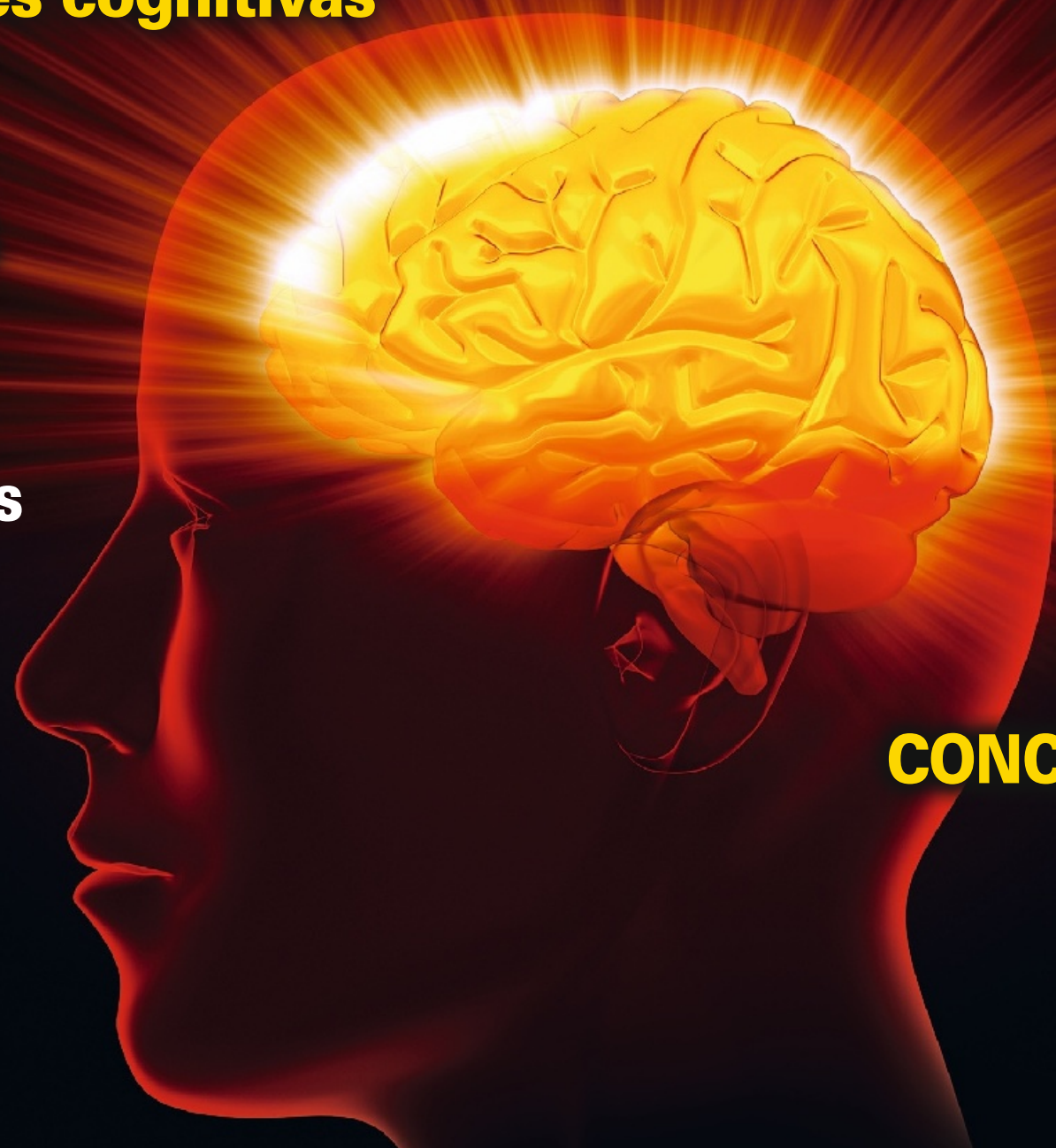
SUPER CÉREBRO

SEGREDOS DA mente

46 dicas para potencializar suas habilidades cognitivas



MEMÓRIA AFIADA
Saiba como dar um fim aos "brancos"

Tenha mais **CONCENTRAÇÃO** no dia a dia

MENTE BRILHANTE

Aprenda a explorar suas capacidades e tenha um cérebro genial

10 EXERCÍCIOS para turbinar o raciocínio

Segredos da Mente - Supercérebro - Ano 5, nº 14 - 2019

alto astral

Já nas Livrarias!



astral cultural

EDITORIAL

Capacidades exigidas

De que forma seu desempenho intelectual baseado nas habilidades cognitivas pode te ajudar no dia a dia? Ao manter a concentração em uma tarefa, é provável que você a realize de maneira mais rápida e com uma margem de erros menor – afinal, estará depositando sua atenção naquele objetivo e poderá analisar com mais eficiência. Com uma memória fortalecida, compromissos não serão esquecidos e os conteúdos necessários para lidar com a vida pessoal e profissional estarão preparados para utilização.

No mesmo sentido, com um raciocínio aprimorado, resolver problemas se tornará mais simples, assim como encontrar soluções inovadores ou lógicas. Já com a capacidade de aprendizado desenvolvida, adquirir novos conhecimentos e tirar lições das experiências serão processos simples.

Tendo em vista essas habilidades primordiais para a evolução humana, esta edição de **SEGREDOS DA MENTE** trouxe tudo o que você precisa para ter um **SUPERCÉREBRO**. Além de tais itens, também destacamos de que forma o hábito de leitura e o aprendizado de um novo idioma podem ser benéficos para a mente, bem como tirar proveito dos tempos livres – as "janelas" da agenda podem ser muito úteis. Por fim, selecionamos uma série de exercícios para desafiar seu cérebro e mantê-lo sempre saudável. Esperamos que gostem.

Boa leitura!
A redação

ÍNDICE



4
Memória excepcional
Saiba como armazenar todas as lembranças importantes e evitar esquecimentos

6
Mente mais atenta
Habilidade fundamental para as demandas da rotina, a concentração pode ser desenvolvida. Veja dicas de especialistas

8
Razão em ação
Conheça métodos para ter um raciocínio mais rápido e eficiente

10
Base sólida
O aprendizado é um processo de mudança que ocorre durante toda a vida. Confira estratégias para aprimorá-lo

12
Entre culturas e imaginações
Ler e aprender um novo idioma são medidas para manter o cérebro afiado. Entenda!

14
Otimize seu tempo
Aproveite seus momentos ociosos com qualidade e garanta mais bem-estar no cotidiano

16
Desafie seu cérebro!
Resolva os exercícios selecionados para ter uma mente brilhante

18
Soluções
Verifique como foi o seu desempenho com as respostas das atividades

CAPA – Design: Laura Alcará/Colaboradora e Josemara Nascimento – Imagem: Getty Images

Memória excepcional

Não é preciso ter um cérebro genial para guardar suas lembranças mais importantes. Algumas mudanças na rotina são capazes de fazer toda a diferença

TEXTO RICARDO PICCINATO
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI / COLABORADORA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Aos cinco anos de idade, a única atividade que o inglês Stephen Wiltshire gostava era desenhar. Aos sete anos, já era fascinado em reproduzir ônibus e prédios de Londres com detalhes surpreendentes. Seus desenhos revelavam um verdadeiro dom para retratar perspectivas. Um professor percebeu esse talento no menino e o encorajou a participar de competições de arte – ganhou prêmios em todas elas.

Além de desenhar extremamente bem, outra habilidade começou a se destacar em Stephen: sua memória fotográfica. Hoje, adulto, basta fazer um passeio de helicóptero por uma cidade que o inglês consegue retratar com exatidão paisagens, prédios históricos e vias dentro de poucas horas.

Wiltshire ganhou destaque na imprensa britânica, chegando a ser apelidado como "a câmera humana". Contudo, por trás dessa genialidade toda, muitos desconheciam o fato de que o inglês foi diagnosticado com autismo aos três anos de idade e começou a falar só aos nove.

Atualmente, ele considera possuir a síndrome de Savant, um distúrbio da mente dentro do espectro autista. O transtorno afeta habilidades sociais (atraso na comunicação, como aconteceu

> "Uma pessoa tem melhor memória do que outras pelo treino feito por meio de estimulação"
>
> **Avelino Leonardo da Silva, professor de neurofisiologia**



com Stephen) ao mesmo tempo em que outras são consideradas fora do comum – como a memória do inglês. Existem savants, por exemplo, que têm a capacidade de memorizar várias línguas, mas sem compreendê-las de fato.

Conectar para recordar

Há muito tempo, a ciência tem investigado como ocorre a formação das lembranças no cérebro humano. Hoje, sabemos que várias estruturas cerebrais estão envolvidas nesse processo: córtex cerebral (memória perceptual), hipocampo (lembranças), córtex pré-frontal (memória para resolver problemas do presente), amígdala (memórias emocionais), cerebelo (memórias relacionadas ao movimento corporal) e gânglios da base (memórias ligadas a procedimentos motores).

Mas nossas recordações não estão hospedadas nessas estruturas. Sua consolidação ocorre na conexão entre células especializadas do sistema nervoso, chamadas neurônios. Já a conexão entre elas é denominada sinapse. "Aquilo que quero memorizar se reforça nesses processos, criando novas proteínas ou modificando as proteínas existentes", explica Avelino Leonardo da Silva, professor de neurofisiologia.

O segredo é a qualidade

Uma boa memória está intimamente relacionada à qualidade de conexões das sinapses. Avelino explica que isso acontece porque "uma pessoa com uma habilidade maior de guardar informações do que outras pelo treino feito por meio de estimulação". Exercícios e estímulos favorecem o crescimento das ramificações dos neurônios. Assim, a quantidade de sinapses aumenta e, quanto maior o número delas, mais fácil e rapidamente as áreas cerebrais responsáveis pela memorização são ativadas.

Um talento para o desenho e uma memória excepcional como a de Stephen Wiltshire são algo único. Porém, com algum esforço ou treino, você pode conquistar maior capacidade de memorizar o que deseja – a fim de melhorar seu desempenho nos estudos, no trabalho ou ter lembranças mais claras de momentos que marcaram a sua vida.

DICAS

MEMÓRIA BRILHANTE

Separamos orientações de especialistas para ajudar você a guardar tudo na cabeça!

1. Pratique exercícios físicos regularmente. Uma pesquisa conduzida por cientistas da Universidade de Tsukuba, no Japão, revelou que basta realizar dez minutos de atividades leves para ter melhoras na capacidade de memória, em especial na região do hipocampo. Para uma saúde em dia, especialistas recomendam a prática de exercícios no mínimo por 30 minutos três vezes por semana.

2. Use a regra mnemônica. É uma técnica baseada na realização de associações a fim de memorizar melhor. Por exemplo, vamos supor que você conheceu uma mulher chamada Juliana quando ela carregava uma bolsa grande. Para se recordar melhor dela, grave em seu cérebro que ela é a Juliana da Bolsa Grande.

3. Realize pequenas mudanças no dia a dia. Fazer o mesmo trajeto de carro para ir ao colégio ou ao trabalho, seguir sempre uma única receita de bolo, organizar as atividades da semana da mesma maneira... Ações que nos colocam no automático, embora sejam mais práticas e ágeis, não fazem nada bem ao cérebro. "Realizar as coisas de um jeito novo e diferente estimula o órgão, enriquece as redes neurais, gera aprendizagem e fortalece a memória", salienta o médico e psicólogo Roberto Debski.

4. Leia com mais frequência. A leitura é uma das melhores maneiras de estimular a memória. E não estamos nos referindo àquelas informações curtas, comuns em mensagens de aplicativos e redes sociais. Jornais, livros e revistas contêm estruturas mais complexas de informações, exigindo maior desempenho de seu sistema nervoso e sua memória.

5. Faça resumos. Depois de ler um livro ou estudar um tópico para um exame, anote os pontos principais. Só o fato de passar as ideias para o papel já melhora sua capacidade de guardar conteúdos mentalmente.

CONSULTORIAS Avelino Leonardo da Silva, professor de neurofisiologia da Universidade Paulista (Unip), em Assis (SP); Roberto Debski, médico, psicólogo e *coach* em programação neurolinguística.



Mente mais atenta

Saiba como melhorar sua concentração e ter mais foco para realizar as tarefas do dia a dia

TEXTO CAMILA RAMOS, JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORAS E ÉRIKA ALFARO
ENTREVISTA JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA
DESIGN BEATRIZ MARIGONDA DE ARAUJO/COLABORADORA

Você já leu um livro e, quando percebeu, começou a pensar em problemas e preocupações, tendo que voltar algumas páginas para entender a narrativa pois não se lembrava do que tinha acabado de ler? Ou então, durante uma aula, parou para verificar o celular e, quando voltou o foco para o professor, não compreendeu o conteúdo? A concentração mental pode ser definida como a necessidade de focar toda a atenção no que deseja realizar em um determinado instante e, para atingir essa meta sem que haja a dispersão durante o processo, é necessário deixar de lado todos os agentes que proporcionam uma distração.

A capacidade de se concentrar pode ser útil em diversas áreas e momentos da vida: em ambiente profissional, educacional e nos esportes, por exemplo. No caso de relacionamentos sociais, ela pode ser uma grande aliada. “Em uma conversa, quando você está concentrado e atento ao que a outra pessoa está falando, sua comunicação fica mais clara e o entendimento também”, acrescenta o especialista em desenvolvimento pessoal Antonio Prates.



Termos distintos

Foco, atenção e concentração são termos que estão interligados, mas se diferem em conceito. Foco significa ter um objetivo e estabelecer um planejamento para atingir metas. Atenção são os estímulos internos que a pessoa sente e seus interesses. "A concentração, no caso, é uma quantia elevada de energia canalizada", explica a psicóloga Márcia Sando.

Dessa forma, uma pessoa pode ser desatenta quando não percebe detalhes ou alguns pontos de informações. A falta de concentração, no caso, acontece em um mínimo tempo, quando o pensamento viaja para outras situações que não têm nada a ver com o que está sendo realizado ou falado no momento.

DICAS

SEM DISTRAÇÕES

Confira formas para aprimorar sua capacidade de concentração.

1. Ciclos de descanso

A Técnica Pomodoro consiste em focar intensamente em uma tarefa durante 25 minutos (que podem ser cronometrados com ajuda de relógio ou celular). Quando o tempo acabar, faça uma pausa de cinco minutos, realizando qualquer atividade que relaxe (pode ser uma caminhada curta, alongamento, meditação ou navegar nas redes sociais). A cada quatro rodadas de 25 minutos, faça uma pausa mais longa, de meia hora, antes de voltar à tarefa.

2. Aumente o som

Escutar canções já conhecidas ou sinfonias clássicas pode potencializar o foco, uma vez que diminui a sensação de barulho do ambiente – que pode causar distrações, como sons de construções. Além disso, as composições podem ser meios para obter criatividade e inspiração para atividades que requerem essas habilidades.

3. Jogue video games

Um estudo realizado na Universidade do Arkansas, nos Estados Unidos, junto com o Ministério da Educação da China indicou que jogar videogame uma hora por dia pode aumentar a concentração, a capacidade de fazer mais de uma tarefa ao mesmo tempo e, ainda, melhorar a memória espacial.

4. Por partes

Uma atividade que seja mais complexa pode ser subdividida em processos. Ou seja, se precisa estudar para uma prova que envolva mais de uma matéria, categorize os conteúdos em temas, capítulos de livros ou dificuldade e estude um por vez – podendo, até mesmo, realizar uma etapa por dia, por exemplo.

5. Treine sua capacidade de concentração

Muitas vezes, é preciso se adaptar a ambientes mais conturbados e estar focado ao mesmo tempo. É o caso de locais de trabalho e provas, nos quais não é possível ter controle sobre o espaço em que está inserido. Assim, para exercitar o foco, escute músicas enquanto realiza atividades menos importantes ou acostume-se a ler dentro de transportes públicos.

6. Busque um especialista

Sempre que surgirem alterações cognitivas importantes, consulte um médico para eliminar a possibilidade de doenças que prejudicam o funcionamento cerebral. Profissionais podem investigar distúrbios do sono, ansiedade, depressão e outras disfunções que impedem o bom desempenho cognitivo.

7. Beba com moderação

Tudo o que um indivíduo ingere acaba interferindo no desempenho do organismo como um todo. Nesse caso, o álcool assume o lugar da glicose nas células do sistema nervoso, mas não consegue disponibilizar a mesma quantidade de energia, originando quadros de confusão mental, liberação de toxinas no corpo e prejudicando a eficiência do cérebro e, consequentemente, da atenção.

8. Organize-se

Além do ambiente bagunçado – o que, por si só, é uma possível fonte de inquietação e distração –, a falta de planejamento pode ser um fator que atrapalha a concentração. Assim, escreva cada compromisso, decida qual é mais urgente e qual pode esperar alguns dias; avalie quanto tempo cada tarefa exigirá e quanto você tem disponível. A partir de então, determine um cronograma e dedique toda sua atenção a cada uma delas, porque você estará ciente de que tudo caminhará sem problemas.

CONSULTORIAS Antonio Prates, especialista em desenvolvimento pessoal e criador do canal no YouTube *Vida com Método*; Márcia Sando, psicóloga.

Razão em ação



O raciocínio é a capacidade que fundamenta o pensamento humano. Saiba como estimular essa atividade mental

TEXTO EDUARDA SOUZA/COLABORADORA
ENTREVISTAS REDAÇÃO ALTO ASTRAL
DESIGN LAURA ALCARÁ/COLABORADORA

O raciocínio é uma função da mente cujo objetivo é estabelecer uma ligação em relação à informação que o indivíduo está absorvendo com um conhecimento já estabelecido sobre o assunto em questão. "O raciocínio se manifesta por meio da química cerebral e dos neurotransmissores. Tudo isso acaba sendo a manifestação física do que a gente chama de pensamento", declara o psicólogo Roberto Debski.

Processos variados

Para raciocinar, é necessário processar as informações recebidas de diversas fontes. "O conteúdo vêm por meio dos sentidos e você faz as conexões até antes de se pensar a respeito. Sempre que está acordado, você está raciocinando, lembrando e acessando informações. É automático, mas sempre pode ser aprimorado", afirma Debski. Existem várias formas de estabelecer uma lógica. São elas:

Silogística: segue a lógica formal, baseando-se em situações pré-estabelecidas com duas premissas já aceitas. Exemplo: todo ser humano é mortal. Nós somos seres humanos. Logo, todos somos mortais.

Inferencial: quando relacionamos ou extraímos novas informações a partir do que está implícito na situação. Exemplo: quando um familiar olha para a criança com desaprovação e ela já entende que fez algo errado.

Divergente: é pensar criativamente, mas sem deixar de considerar se a alternativa imaginada é possível. Exemplo: quando uma marca publicitária inova os conceitos da propaganda de determinado produto, saindo do padrão.

Hipotética: é pensar antecipadamente em situações ou soluções que podem ser desencadeadas a partir de um possível acontecimento. Exemplo: "se você fosse prefeito da cidade, o que você faria..."

Analógica: quando se aponta características similares entre duas situações aparentemente distintas. Exemplo: para criar novos conceitos, a ciência compara dois estudos científicos, um comprovado e não comprovado. Assim, pesquisadores levantam novas hipóteses e pesquisam a partir das suposições, avaliando as semelhanças entre o que foi proposto.

Depois de ler sobre como funciona o processo de raciocínio, que tal colocar esse conhecimento em prática? Conheça a seguir algumas maneiras de desenvolver essa atividade mental.

DICAS

Procure obras que instiguem a mente
Separe um tempo para consumir algum produto que desperte a sua curiosidade. Pode ser um filme, livro ou jogo de video game que envolva mistério. Os conteúdos trazidos na ficção desenvolvem um pensamento mais criativo por parte da pessoa que está acompanhando a história, além de instigar a perspicácia e a ambiguidade diante das situações apresentadas no enredo da obra. Esse exercício pode ajudar a aprimorar o pensamento crítico e a capacidade de dedução.

Pratique exercícios de raciocínio
Jogos de tabuleiro, cubo mágico e sudoku são algumas atividades que incitam o pensamento lógico. Comece com algo que você tenha mais afinidade, o que pode ser um jogo de dama com um familiar ou um caça-palavras de jornal. Lembre-se de se desafiar a cada etapa, porque o estímulo é importante para desenvolver o raciocínio.

Escreva um diário
Além de contribuir para que você se lembre do dia que passou, o diário incentiva a reflexão e o pensamento, pois explora as sensações despertadas na pessoa durante aquele período. Quando possível, reserve um tempo para escrever sobre sua rotina, sentimentos, situações e pensamentos. Isso estimula o autoconhecimento e a consciência de si.

Instigue a criatividade
O ato de criar é um aliado para aumentar a capacidade de raciocínio e sair do comum. Desafie-se a renovar ou inventar algo para você: pode ser a costumização de uma roupa antiga, um desenho, um poema ou até a criação de uma pequena música. É importante procurar algo que seja possível e prazeroso de praticar, incitando sua imaginação e trabalhando o pensamento crítico.

Faça diferente
Atividades desafiadoras auxiliam o cérebro a criar novas conexões neurais, por conta da falta de costume em praticar determinada ação. Sempre que possível, experimente sair da rotina. Busque uma receita nova para cozinhar ou faça uma caminhada para explorar lugares diferentes em sua cidade. Vale também tentar escrever com a mão menos utilizada. Esses exercícios ajudam a manter a mente em constante atuação, aprendendo novas funções no dia a dia.

Fique atualizado
Saber sobre notícias do contexto vivido é importante para fazer com que você pense nos problemas ao seu redor e desenvolva uma boa argumentação em relação ao assunto debatido. Poder conversar sobre determinada questão facilita a sociabilidade e amplia seu conhecimento e senso crítico.

Priorize a saúde mental
Distúrbios da mente prejudicam o bom funcionamento cerebral e, consequentemente, o raciocínio. É importante procurar auxílio profissional para casos como ansiedade e estresse, visto que essas disfunções levam hormônios para a corrente sanguínea que interferem no desempenho do organismo.

Busque novidades
A curiosidade auxilia na memorização de informações e desencadeia uma sensação de felicidade. Pesquise sobre assuntos recentes, que você ainda não conhece, ou aprimore o conhecimento sobre um tema que já tenha mais afinidade, indo além do conteúdo já conhecido. Você pode se surpreender com algo novo e aprender sobre outros tópicos.

Transmita o conhecimento
A melhor forma para fixar um tema ou prática na memória é repetindo o conteúdo diversas vezes. Ensinar alguém sobre um assunto é uma maneira não só de aprender mais, mas também de transmitir o que você sabe, ajudar alguém a entender sobre o tema e até contar com uma nova perspectiva a respeito do tema.

CONSULTORIA Roberto Debski, psicólogo e médico.

Base sólida

A aprendizagem é o que garante a evolução de cada pessoa. Saiba como melhorar esse processo

TEXTO E ENTREVISTA ÉRIKA ALFARO
DESIGN LAURA ALCARÁ/COLABORADORA



Ninguém nasce sabendo escrever, ler, falar ou andar sozinho – muito menos fazer contas ou comportar-se em público. Essas habilidades, tão comuns e importantes no dia a dia, não são naturais dos seres humanos. Isso porque elas foram adquiridas com o tempo e as experiências vivenciadas. No entanto, para que cada um desses conhecimentos fosse possibilitado, uma capacidade inata da humanidade foi requerida e colocada em prática: a aprendizagem.

"Todos nós nascemos com mecanismos sensoriais, perceptivos, cognitivos e motores para realizar esse processo, que, ao meu ver, é uma das maiores habilidades dos seres humanos. A aprendizagem diz respeito a um estado de constante mudança pelo qual você acaba passando durante a sua vida", pontua a psicopedagoga Luciana Brites.

Segundo a profissional, um experimento realizado pela cientista estadunidense Marian Diamond, considerada uma das maiores pesquisadoras em neuroplasticidade, observou essa capacidade desde a gestação. Mulheres grávidas foram selecionadas e fones de ouvidos colocados em suas barrigas a partir do quarto mês de gestação. Assim, estes bebês eram apresentados a músicas em um determinado momento do dia.

Ao nascerem, os cientistas expuseram as crianças a diversos sons, mas, quando colocavam a música ouvida na barriga da sua mãe, elas apresentavam alterações nos movimentos e batimentos cardíacos, mostrando que reconheciam a melodia. "Essa pesquisa nos dá uma dimensão de como a aprendizagem é poderosa", analisa Luciana.

Sendo assim, destacamos dicas para quem deseja obter mais conhecimentos e melhorar esse processo essencial para o desenvolvimento humano.

"A aprendizagem diz respeito a um estado de constante mudança pelo qual você acaba passando durante sua a vida"
Luciana Brites, psicopedagoga

DICAS

1. Estabeleça metas

Ao conhecer uma cidade diferente, viver um momento pela primeira vez ou até mesmo comer um alimento desconhecido, a absorção de novos conteúdos, sensações ou experiências será uma consequência. No entanto, caso você tenha um objetivo, como aprender um novo idioma, metas devem ser traçadas. Dessa forma, ao dividir um longo caminho em etapas, a superação de cada uma poderá motivar a próxima.

2. Organize-se

Com os objetivos claros na sua mente, distribua períodos na rotina dedicados a tal aprendizado. Estabeleça horários para aulas (se necessário), estudos e prática do que foi absorvido. Caso seu cotidiano seja organizado de forma realista, as condições propícias podem ser criadas com mais facilidade – como um ambiente silencioso para auxiliar a concentração.

3. Pratique o autoconhecimento

Escrever um resumo, visualizar um esquema, apenas ler: o que é mais eficiente? Na verdade, existem diversas estratégias para aprender. Sendo assim, de acordo com Luciana Brites, a dica é analisar você mesmo e descobrir o que funciona melhor pensando individualmente, pois cada um tem uma forma mais eficaz.

Além disso, reconhecer as próprias dificuldades presentes no processo é essencial para encontrar formas de superá-las. Muitas vezes, a ajuda de um profissional pode ser importante para identificar essa questão e indicar as melhores formas de lidar com a situação.

4. Utilize ferramentas

"Procure aprender de diversas maneiras o mesmo assunto", afirma a psicopedagoga. Para fixar as informações na mente, pense em alternativas, principalmente lúdicas e que despertem emoções. Músicas, filmes ou seriados que ilustram o conteúdo estudado podem ser opções válidas.

5. Exercite sua curiosidade

A busca por novidades é uma característica de quem é curioso. Assim, a absorção de conhecimentos diferentes será constantemente estimulada.

6. Faça associações

A dica da psicopedagoga Luciana Brites é correlacionar aquilo que deseja aprender com algo que já foi assimilado. Dessa maneira, as conexões cerebrais serão facilitadas.

7. Use a tecnologia ao seu favor

Existem diversos aplicativos, plataformas e ferramentas nos smartphones, tablets e computadores que podem ser auxiliares – basta procurar aquele que se encaixa nas suas necessidades. Mas lembre-se de que os aparelhos eletrônicos também representam distrações, e a concentração é um pré-requisito para o aprendizado. Por isso, deixe-os longe ou silenciados quando não forem relevantes para oferecer ajuda.

8. Mantenha o cérebro ativo

Há vários exercícios focados na saúde da mente, que desafiam o raciocínio e fortalecem as capacidades cognitivas (saiba mais a partir da página 16). Mas, além dessas atividades, é importante continuar aprendendo a vida toda. Mesmo que os tempos de escola ou faculdade já tenham passado, há sempre algo novo para se dedicar, seja um *hobby*, idioma ou esporte.

CONSULTORIA Luciana Brites, psicopedagoga especializada em educação especial na área de deficiência mental, psicopedagogia clínica e institucional e psicomotricidade, além de uma das fundadoras Instituto NeuroSaber e coordenadora do Núcleo Abenepi, ambos em Londrina (PR).

Entre culturas e imaginações

Ler e aprender novos idiomas são práticas benéficas para a mente. Entenda como essas atividades exercitam o intelecto e veja dicas para adotá-las em sua rotina

TEXTO E ENTREVISTAS MATHEUS SANTOS/COLABORADOR
DESIGN BEATRIZ MARIGONDA DE ARAUJO/COLABORADORA



Ao ler um livro, a imaginação e o aprendizado andam juntos. Afinal, ao mergulhar num enredo, desenvolve-se o vocabulário, conhecimento e a criatividade. Entretanto, a prática guarda potenciais ainda maiores. Não à toa, a leitura é responsável por dar origem a uma técnica terapêutica reconhecida entre profissionais da psique: a biblioterapia. O método, que é uma confirmação dos efeitos calmantes que a prática detém, é prescrito de acordo com as necessidades do paciente. Hábitos de leitura, perfil do leitor em tratamento e estilo de aprendizagem são características investigadas na área. A prática originada nos anos 40 é utilizada como um meio para refletir, demonstrar opiniões e, no geral, entender melhor as emoções que, por vezes, se escondem, e, ao entrar em contato com a arte – um meio mais lúdico – se apresentam de forma mais espontânea.

A atividade faz parte de uma série de exercícios que possuem uma finalidade nobre. Servindo como uma forma de aprimoramento pessoal – ou, por vezes, como alternativa em campos consolidados –, a leitura é um dos métodos prescritos para o exercício constante da mente. Por parecer uma atividade exigente para alguns, o hábito da leitura deve inserido gradualmente, junto a outras atividades cerebrais no conjunto de atos que podem trazer melhorias universais, capazes de preparar o indivíduo para lidar com desafios rotineiros de uma melhor forma.

Discutindo melhorias

Seja para relaxar após um dia estressante, servir de "companhia" em uma viagem cansativa, estudar ou promover a reflexão sobre algo, a leitura apresenta diversas funcionalidades. Por conta disso, é alvo de diferentes perfis de indivíduos que procuram um ou mais benefícios da prática para a mente e corpo. Entre os ganhos que o indivíduo pode ter, alguns deles se destacam, como: maior capacidade de memo-

rização, concentração e imaginação, desenvolvimento de reflexões e empatia, além de uma melhor coordenação motora e do aprimoramento da criatividade.

Essa série de evoluções é originada porque, ao ler algo, é comum que a imaginação se aflore e logo passe a projetar cenas, ambientes e ideias sobre o conteúdo que está recebendo. Ao gerar esse fenômeno, de acordo com a diretora do projeto Catapulta Editores (iniciativa voltada a publicação de livros didáticos infantis) Carmen Pareras, um conjunto de conexões se despertam no cérebro, dando origem a uma cadeia de eventos mentais. "Estudos apontam que a leitura estimula o desenvolvimento dos neurônios. Assim, ao ponto que ampliamos essa rede neural, as capacidades de criar, refletir e imaginar são aprimoradas e podemos alterar ideias, figuras e símbolos a respeito daquilo que nos cerca", aponta a especialista.

Mas o quanto é necessário ler para obter esses benefícios? Qual é a leitura mais adequada para mim? E de que forma posso ter mais prazer pelo ato de ler? "Determinar nenhum desses aspectos é importante. A questão essencial é desenvolver o hábito, além de prestar atenção no quanto estamos absorvendo da leitura, e não o quanto estamos lendo. Um aluno pode ler um livro inteiro, fazer uma prova, tirar dez e, pouco tempo depois, não fazer mais ideia do que ele leu", explica a escritora Janine Rodrigues. Portanto, mais importante do que empilhar livros na estante, o adequado é incluir o hábito da leitura em uma rotina saudável, enriquecedora e repleta de busca por novos conhecimentos.

Dessa forma, é possível evoluir e aproveitar do melhor modo os benefícios da prática. "A partir do momento que você se aprofunda em um determinado tema, novas curiosidades são descobertas. Assim, fazendo com que a reflexão seja colocada em prática e ajudando o indivíduo a estabelecer metas, ele pode organizar suas atividades e melhorar", aponta Carmen Pareras.

> "A partir do momento que você se aprofunda em um determinado tema, novas curiosidades são descobertas. Assim, fazendo com que a reflexão seja colocada em prática e ajudando o indivíduo a estabelecer metas, ele pode organizar suas atividades e melhorar"
>
> **Carmen Pareras, diretora da Catapulta Editores**

DICAS

PARA EXERCITAR O INTELECTO

Por mais que sejam desafios e novidades a princípio, desenvolver o hábito da leitura e aprender idiomas podem trazer inúmeras mudanças positivas para a sua vida. Por conta disso, confira esses conselhos e insira as práticas na sua rotina para ter uma mente mais saudável.

1. Não se compare. Cada um tem um ritmo de leitura, por isso leia no seu tempo.

2. Busque temas que te interessam. Assim terá mais identificação com o livro e não se cansará do conteúdo.

3. Aprenda novos termos. Essa atividade pode ajudar a melhorar tanto a fluência em um novo idioma quanto o seu vocabulário para entender um livro com mais clareza.

4. Depois de um tempo, procure novos desafios. Comece a leitura por livros ou textos de fácil compreensão e aumente o nível de dificuldade; isso vai evoluir sua compreensão dos assuntos.

5. Concentre-se o máximo possível na atividade que está realizando. Dessa forma, o seu aprendizado pode ser mais produtivo.

6. Entenda que **todo conhecimento é válido**. Seja por meio de jornais, gibis, filmes, é possível absorver conhecimento para a mente e fortalecer as capacidades linguísticas e culturais de diversas formas.

7. Para ajudar no processo de aprendizagem da criança, tente se envolver com os hábitos educativos do seu pequeno. Ter um **ambiente de ensinamento em casa** pode fazer toda a diferença no futuro.

8. Divirta-se. A leitura e o aprendizado, quando se tornam práticas frequentes, passam a ser, de fato, verdadeiros prazeres.

Aprendizados linguísticos

Outra atividade mental recomendada para aprimorar o funcionamento da mente é o aprendizado de idiomas. A prática, assim como a leitura, exige um conjunto de ações cerebrais que, em consequência, rendem para o indivíduo a evolução de diversas habilidades. "Aprender um idioma com certeza demanda uma necessidade de leitura. Quem lê enriquece o vocabulário e isso faz toda diferença para quem busca uma boa habilidade comunicativa em uma nova linguagem", pontua Janine Rodrigues.

Em virtude desse princípio, buscar compreender uma nova língua é um ato recomendado para todas as pessoas. Afinal, a prática é capaz de evoluir os conhecimentos linguísticos e culturais do indivíduo e o inserir em uma lógica de desenvolvimento pessoal. Por conta disso, a atividade também pode ser indicada para crianças a partir do momento em que desenvolvem habilidades comunicativas. "Quando os pequenos aprendem um idioma, eles ampliam seus conhecimentos e se integram de forma indireta em outros países e culturas", salienta Carmen. Entretanto, é válido apontar que essa atitude deve ser tomada levando em conta as capacidades da idade infantil, sempre de acordo com as atividades que devem ser praticadas em determinada faixa etária para se divertir e aprender.

CONSULTORIAS Carmen Pareras, diretora da Catapulta Editores; Janine Rodrigues, escritora e participante do projeto Piraporiando, iniciativa que reúne projetos de incentivo à leitura.

Otimize seu tempo

Para ser mais feliz, é preciso dar atenção aos momentos ociosos e, principalmente, sua qualidade

TEXTO E ENTREVISTAS CAMILA RAMOS/COLABORADORA
DESIGN BEATRIZ MARIGONDA DE ARAUJO/COLABORADORA

Tempo livre é sinônimo de felicidade? Segundo o estudo feito com mais de 1300 jovens pela Universidade de Cincinnati e Baylor University, ambas nos Estados Unidos, a resposta é não. O resultado da pesquisa mostrou que, quanto mais períodos ociosos uma pessoa tem, mais infeliz ela é, já que os benefícios estão relacionados à qualidade desse tempo.

Uma pausa faz bem

A sociedade moderna tem o costume de valorizar o excesso de trabalho e cultuar a figura do executivo atarefado que leva os afazeres para casa, sem aproveitar os finais de semana e as férias. No entanto, esta não é uma atitude saudável, uma vez que esse esforço pode gerar quadros de ansiedade, depressão e a síndrome de *burnout* (tipo de estresse desenvolvido pelo esgotamento profissional).

Nesse sentido, "momentos de ociosidade, relaxamento e meditação devem compor o dia a dia de um indivíduo, para que este seja mais feliz e produtivo – entre uma respiração e outra, é possível ter momentos de *insight* que podem auxiliar na visualização mais clara e objetiva do que precisa ser feito para solucionar os desafios e problemas", comenta a *coach* especialista em inteligência emocional Renata Aranega.



DICAS

APROVEITE MELHOR SEU TEMPO!
Quando uma janela se abre na agenda de uma pessoa, é comum que ela a preencha com mais tarefas, organizando a casa ou resolvendo contratempos bancários, por exemplo. Desse modo, confira as dicas dos especialistas para você aumentar a qualidade do seu tempo livre.

1. Invista em relacionamentos
Qual foi a última vez que você se reuniu com os amigos ou visitou a família? "A qualidade das relações inperpessoais está intimamente relacionada ao índice de bem-estar e felicidade. Relacionamentos saudáveis requerem presença, empatia, cumplicidade e confiança", elucida Renata. Assim, dedique-se a criar e manter os laços afetivos.

2. Conheça novos lugares
Não é necessário gastar dinheiro toda semana em um restaurante novo da sua cidade. A dica da especialista em neurociência Mel Moura Moreno é caminhar pelo seu bairro e conhecer novos ambientes, parques, praças e, também, vizinhos. Além disso, você pode expandir essas experiências e descobrir feiras pela cidade ou ir a eventos gratuitos.

3. Aprenda algo novo!
O momento ocioso não significa deixar de desenvolver novas habilidades. Por isso, "tente uma receita culinária, pratique um esporte ou uma atividade artística e escreva aquela história que você sempre quis", indica Mel.

4. Cultive sua autoestima
Invista um tempo para cuidar da sua saúde, separando um dia para um spa em casa, praticando meditação ou fazendo terapia. "Quando falamos em autocuidado, incluo o autoconhecimento, que auxilia no reconhecimento e valorização de si mesmo", aconselha Renata.

5. Adote um companheiro
Cuidar de um animal de estimação irá preencher não apenas o tempo ocioso, mas contribuirá com os momentos de diversão. No entanto, esse passo deve ser planejado com cuidado, já que adquirir um pet é uma grande responsabilidade e durará toda a vida do bichinho.

6. Faça trabalho voluntário
Além de ocupar o tempo livre, você ainda ajudará quem precisa. A atividade pode incluir visitar idosos em casas de repouso, alimentar animais de rua, iniciar uma campanha de arrecadação de alimentos, utensílios de higiene básica ou brinquedos ou criar um bazar e destinar o dinheiro arrecadado a uma entidade carente.

7. Saia do celular
Em períodos de tédio, é comum recorrer ao celular como meio de entretenimento. Mas você pode acabar desperdiçando muito tempo nas redes sociais sem nenhum objetivo claro, deixando de aproveitar outros momentos da vida. Assim, reserve uma hora no dia a dia para se atualizar e deixe as notificações no silencioso quando a concentração e o foco são exigidos.

8. Escolha seus problemas
Muitas vezes, a mente pode ficar acostumada a pensar demais, criando obstáculos inexistentes. Reflita sobre as tarefas que devem ser realizadas com mais urgência e se organize. Além disso, entenda que existem acontecimentos não dependem das suas ações para resolvê-los.

CONSULTORIAS Renata Aranega, consultora de recursos humanos, *coach* especialista em inteligência emocional; Mel Moura Moreno, *master coach* e PhD em neurociência.

Desafie seu cérebro!

Selecionamos 10 questões para você praticar seu poder de raciocínio, memória e criatividade. As soluções estão na página 18

TEXTO RICARDO PICCINATO
DESIGN VANESSA SUEISHI

1. DIA DE EXPEDIENTE

(Fundação Carlos Chagas - 2004 - Analista Judiciário - TRT)
Em um dia de trabalho no escritório, em relação aos funcionários Ana, Cláudia, Luis, Paula e João, sabe-se que:
- Ana chegou antes de Paula e Luís.
- Paula chegou antes de João.
- Cláudia chegou antes de Ana.
- João não foi o último a chegar.

Nesse dia, o terceiro a chegar no escritório para o trabalho foi:
a) Ana.
b) Cláudia.
c) João.
d) Luís.
e) Paula.

2. CHARADA DA SEQUÊNCIA

(Fundação Carlos Chagas - 2004 - Analista Judiciário - TRT)
Esta sequência de palavras segue uma lógica:
- Pá
- Xale
- Japeri

Uma quarta palavra que daria continuidade lógica à sequência poderia ser:
a) Casa.
b) Anseio.
c) Urubu.
d) Café.
e) Sua.

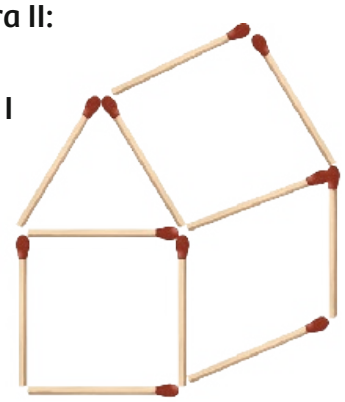
3. DESAFIO DA MESA

(Fundação Carlos Chagas - IPEA 2004)
Encontram-se sentados em torno de uma mesa quadrada quatro juristas. Miranda, o mais antigo entre eles, é alagoano. Há também um paulista, um carioca e um baiano. Ferraz está sentado à direita de Miranda. Mendes, à direita do paulista. Por sua vez, Barbosa, que não é carioca, encontra-se à frente de Ferraz. Assim:
a) Ferraz é carioca e Barbosa é baiano.
b) Mendes é baiano e Barbosa é paulista.
c) Mendes é carioca e Barbosa é paulista.
d) Ferraz é baiano e Barbosa é paulista.
e) Ferraz é paulista e Barbosa é baiano.

4. CASINHA DE PALITOS

(Fundação Carlos Chagas - TRT - 2004)
Movendo alguns palitos de fósforo da figura I, é possível transformá-la na figura II:

figura I



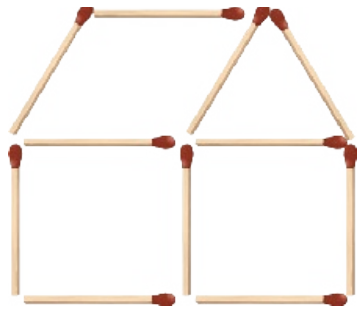


figura II

O menor número de palitos de fósforo que deve ser movido para fazer tal transformação é:
a) 3
b) 4
c) 5
d) 6
e) 7

5. NÚMEROS E LETRAS

(Adaptado de FCC - TRT - 2004)
Observe a tabela a seguir:

um	dois	três	quatro	cinco
2	4	4	6	5

Seguindo o padrão estabelecido, para a palavra "dez", qual será o número?
a) 2
b) 3
c) 4
d) 5
e) 6

6. LUCRO CERTO

(VUNESP - TJ/SP - 2018)

Um investidor adquiriu um terreno por R$ 74.000,00. Algum tempo depois, o terreno foi vendido, e o lucro obtido pelo investidor foi igual a 20% do valor da venda. Se esse investidor conceitua lucro como sendo a diferença entre os valores de venda e de compra, então o lucro obtido por ele nessa negociação foi de:

a) R$ 15.870,00.
b) R$ 14.400,00.
c) R$ 18.500,00.
d) R$ 17.760,00.
e) R$ 16.600,00.

7. QUESTÃO DE TRABALHO

(VUNESP - TJ/SP - 2018)

Considere falsa a afirmação "Se hoje estudo, então amanhã não trabalho". Nesse caso, é necessariamente verdade que:

a) Amanhã não trabalho.
b) Hoje estudo e amanhã trabalho.
c) Hoje não estudo ou amanhã não trabalho.
d) Se amanhã trabalho, então hoje não estudo.
e) Hoje não estudo e amanhã trabalho.

8. MEMÓRIA ESCOLAR

Observe as imagens abaixo por dois minutos. Depois, cubra-as e responda às questões abaixo com V (verdadeiro) ou F (falso):



a) Há 2 livros abertos e 2 maletas. ( )
b) A cor da calculadora é verde. ( )
c) Há 3 notas musicais. ( )
d) A lente dos óculos é azul. ( )
e) Há 2 lápis com borracha na ponta. ( )

9. IMAGINAÇÃO À PROVA

A cena a seguir é bem incomum; na verdade, beira o impossível! Então, coloque agora sua imaginação à prova! Crie uma estória com começo, meio e fim com 8 linhas se baseando nessa imagem.



10. TESTE DE MEMÓRIA

Uma boa maneira de saber como anda sua memória é testá-la. Então, responda às perguntas abaixo, que irão avaliar sua memória de curto, médio e longo prazos.

a) O que você comeu no almoço do último domingo?

_____

b) Que meio de transporte usou na última vez que foi para o trabalho / escola / faculdade?

_____

c) Qual é a data de aniversário da cidade em que você mora atualmente?

_____

d) O que deu de presente para seu pai / sua mãe no último aniversário?

_____

e) Qual é o momento mais marcante da primeira série do ensino fundamental?

_____

f) Escreva o nome completo de 2 de seus avôs ou avós.

_____

RESPOSTAS

1. DIA DE EXPEDIENTE

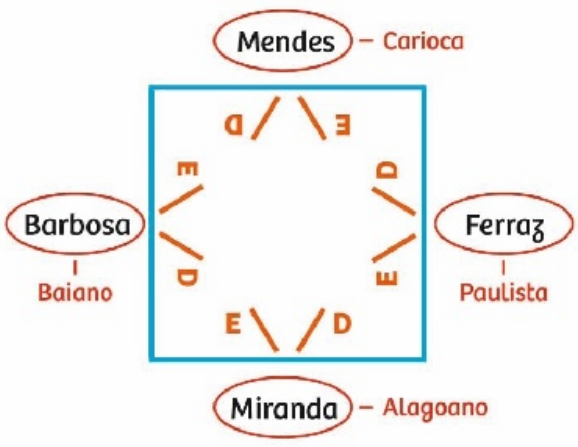
e) Paula.
Vamos ler as frases e colocar os nomes dos funcionários em ordem de chegada.
- Ana chegou antes de Paula e Luís: Ana - Paula - Luís
- Paula chegou antes de João: Ana - Paula - Luís - João
- Cláudia chegou antes de Ana: Cláudia - Ana - Paula - Luís - João
- João não foi o último a chegar: Cláudia - Ana - Paula – João - Luís

2. CHARADA DA SEQUÊNCIA

b) Anseio
Há duas soluções possíveis e / ou que se complementam.
1) Número de vogais em cada palavra. Pá tem 1 vogal, Xale tem 2, Japeri tem 3. Anseio é a única alternativa que tem 4. 2) Cada uma das palavras termina em vogal, que seguem uma sequência. A quarta vogal é o, logo a resposta é anseio.

3. DESAFIO DA MESA

e) Ferraz é paulista e Barbosa é baiano.
Sobre os quatro juristas, podemos obter as seguintes informações: Miranda, o mais antigo entre eles, é alagoano. Há também um paulista, um carioca e um baiano. Ferraz está sentado à direita de Miranda. Mendes está à direita do paulista. Já Barbosa, que não é carioca, encontra-se à frente de Ferraz. Acompanhe no esquema:



Posição na mesa	Nome/Estado
Ferraz está à direita de Miranda	Miranda > Alagoano
Mendes está à direita do Paulista	Barbosa não é Carioca
Barbosa está na frente de Ferraz	

4. CASINHA DE PALITOS

Resposta: c) 5.

5. NÚMEROS E LETRAS

Segundo o padrão, a quantidade de letras em cada palavra corresponde ao número de letras embaixo de cada uma. Sendo assim, para "dez", o número será 3.

6. LUCRO CERTO

c). R$ 18.500,00.
Se considerarmos V o preço de venda, o lucro foi de 0,20V, ou seja, 20% do preço de venda.
Lucro = Venda – Custo
0,20V = V – 74000
74000 = 0,8V
V = 74000 / 0,8
V = 92500 reais
O lucro foi de 92500 – 74000 = 18500 reais.

7. QUESTÃO DE TRABALHO

b) Hoje estudo e amanhã trabalho.
Se a condicional "hoje estudo" (p) -> "amanhã não trabalho" (q) é falsa, então a sua negação é verdadeira. A negação de p -> q é dada por "p e não-q", ou seja:
"Hoje estudo E amanhã trabalho"

8. MEMÓRIA ESCOLAR

a) V. b) V. c) F. 4) V. 5) F.

Segredos da Mente - Supercérebro - Ano 5, nº 14 - 2019

EDITORA-CHEFE Viviane Campos **EDITOR** Ricardo Piccinato **REDAÇÃO** Érika Alfaro e Giovane Rocha **DESIGN** Zu Fernandes (Editora-chefe), Josemara Nascimento e Vanessa Sueishi **ESTAGIÁRIOS** Camila Ramos, Douglas Françoza, Eduarda Souza, Felipe Monteiro, Leonardo Guerino e Matheus Santos (Redação), Beatriz Marigonda de Araújo e Laura Alcará (Arte) **IMAGENS** Getty Images e Shutterstock Image **GRUPO EDITORIAL** Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) **IMPRESSÃO** GRAFILAR Gráfica

alto astral editora

©2019 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR EDITORIAL** Alessandro Paveloski **GERENTE DE REDAÇÃO** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **Loja** www.astralshopping.com.br **E-mail** contato@astralshopping.com.br

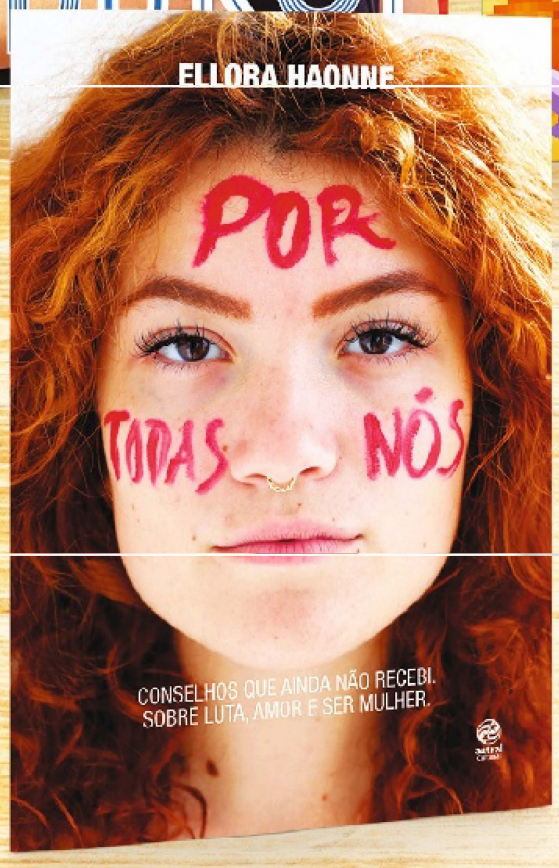
ANUNCIE E-mail publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

CONFIRA ALGUNS DOS NOSSOS TÍTULOS







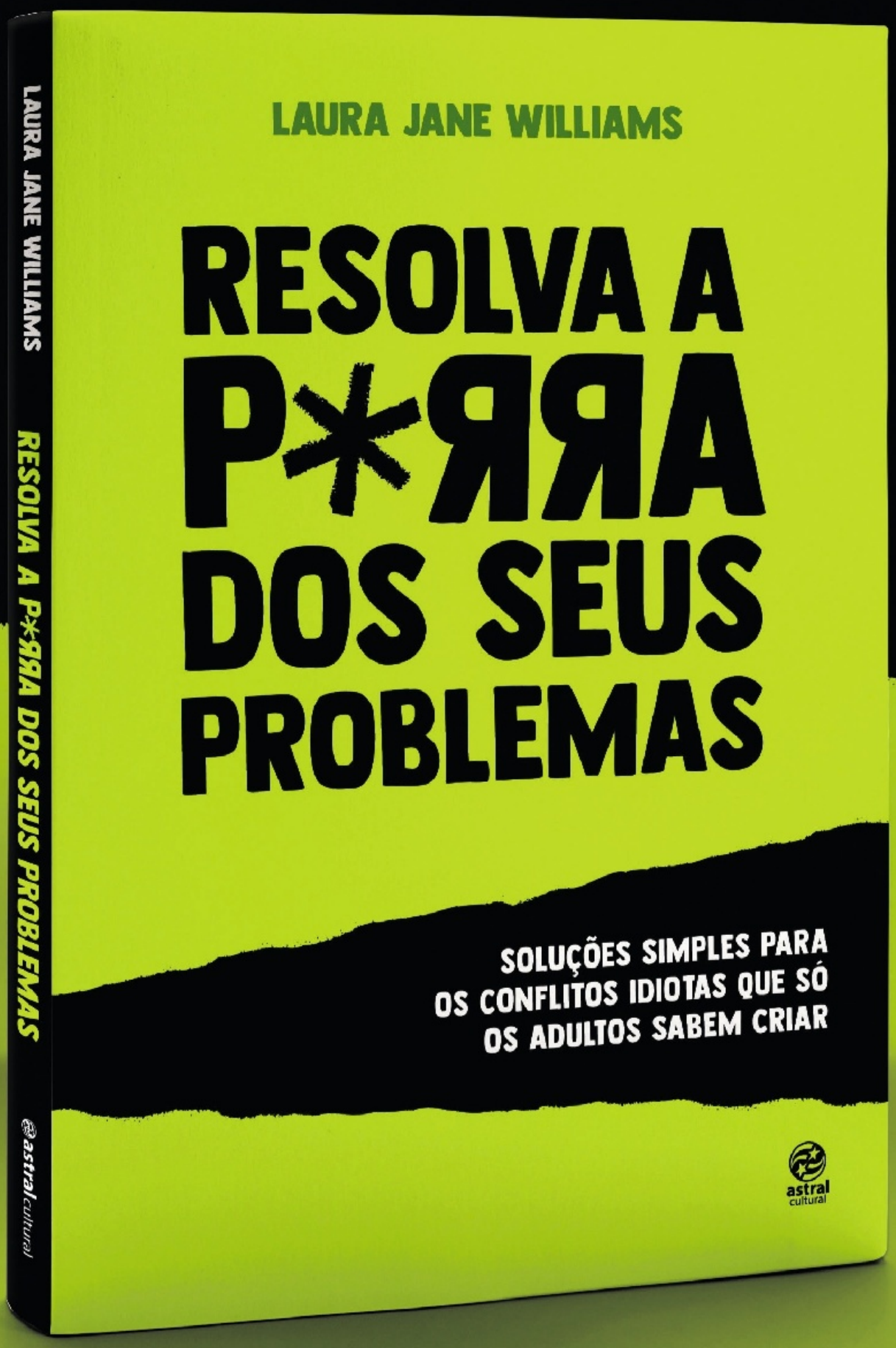






astral cultural

JÁ NAS LIVRARIAS!



astral cultural