

Exercitando o cérebro

Ginástica cerebral potencializa capacidade de atenção, memória e raciocínio e favorece o desempenho escolar

LD
Equipe
Linha Direta

Memória, disciplina, foco, concentração. Habilidades cada vez mais cobiçadas e que chamam a atenção em meio a tantas atividades, recursos, informações. Muitas vezes ignorado, o cuidado com a mente é tão importante como o com o corpo físico. Ao longo de toda a vida, o cérebro tem a capacidade de se modificar (neuroplasticidade). Mas, apesar de receber estímulos a todo momento, é um órgão que tende a ser preguiçoso. Portanto, tirá-lo de sua zona de conforto pode ser fundamental para alcançar melhor qualidade de vida. Uma das formas de atingir esse objetivo é a ginástica para o cérebro.

Liliana Zaramela, uma das franqueadas do Supera – empresa brasileira dedicada à saúde mental e ao desenvolvimento das capacidades do cérebro –, explica que a ginástica cerebral consiste em toda atividade que estimula os neurônios e ativa áreas distintas do cérebro, potencializando a capacidade de atenção, memória e raciocínio. Além disso, a prática favo-

rece a criatividade e as habilidades socioemocionais, com melhoria na autoestima e nos relacionamentos intra e interpessoal.

Na unidade que administra, na Alameda da Serra, em Nova Lima/MG, Liliana e sua equipe trabalham com um público que envolve desde crianças de 6 anos até idosos. As turmas são compostas de até 12 alunos, e as aulas, semanais, têm duração de duas horas.

O curso pode ser aplicado também em instituições de ensino. “Nos dias atuais, pais e colégios estão preocupados com o fato de os alunos, com tanta informação, não estarem conseguindo absorver e relacionar os conteúdos. As escolas já estão buscando uma forma diferente de fazer com que os educandos tenham mais concentração e consigam aprender melhor o que está sendo ensinado”, conta a pedagoga Tânia Andrade. A psicóloga Neila Coutinho completa que “o excesso de informação sobrecarrega o cérebro. A partir do momento em que o aluno aprende a ter mais foco, aten-

ção, ele começa a filtrar melhor essas informações, gerando benefícios tanto para a vida pessoal quanto para a vida acadêmica e/ou profissional”.

Quando vai para as escolas, a ginástica para o cérebro pode complementar a pedagogia, trabalhando com atividades que vão ajudar os estudantes a fixarem a matéria. “Na sala, eles aprendem o conteúdo. Mas como eles vão captá-lo e absorvê-lo para os estudos ou até mesmo para o futuro? É sobre esse aspecto que a ginástica trabalha”, explica Tânia.

De acordo com Liliana, “a criança que pratica a ginástica começa a entender melhor as regras e tem mais disciplina. Temos vários depoimentos de que os alunos melhoram seu desempenho, especialmente no que diz respeito à matemática e à compreensão de texto”.

COMO A GINÁSTICA PARA O CÉREBRO É REALIZADA?

As atividades têm como referência os conceitos da neurociência, da educação e aprendizagem e, portanto, contam com a colaboração de neurocientistas, pedagogos, psicólogos. Liliana explica que não se trata de um trabalho realizado com técnicas de memorização, mas da aplicação de uma metodologia que promove o desenvolvimento cerebral.

Para isso, três princípios são trabalhados: a novidade, a variedade e o desafio crescente. “O cérebro recebe vários estímulos diários. No entanto, a maior parte desses estímulos são rotineiros, o que faz com que o cérebro fique em uma zona de conforto. É necessário trazer estímulos que modifiquem a forma como o cérebro interpreta o mundo”, explica a educadora do Supera, Natália Fernandes.

Ao chegar à instituição, por exemplo, os alunos se deparam com as salas organizadas em diferentes formas. As atividades e os desafios também são diversos e aumentam de dificuldade conforme o progresso do aluno. Tudo para que o cérebro seja tirado da rotina. Dentre as atividades desenvolvidas estão desafios de lógica, jogos, vídeos e dinâmicas.



Para tirar o cérebro da rotina, a novidade, a variedade e o desafio crescente compõem as atividades baseadas em conceitos da neurociência, da educação e da aprendizagem

Fotos: Lucas Fonseca



Liliana Zaramela é responsável por uma das unidades do Supera

Apesar de as atividades poderem ser realizadas em grupo, a avaliação sobre o progresso do aluno é feita individualmente. “Se a pessoa tiver mais dificuldade, não tem problema algum, porque analisamos a evolução de modo individual e conseguimos direcionar os esforços para que ela possa continuar se desenvolvendo da melhor forma possível”, garante Liliana, ainda afirmando que, normalmente, a partir do 3º ou 4º mês de curso, o aluno já consegue perceber melhorias.

Isabela Bretas (48), que pratica a ginástica para o cérebro, conta sobre os benefícios que tem sentido. “Vamos nos acostumando com as coisas do dia a dia. Então, quando começamos a realizar as atividades, notamos o quanto o raciocínio vai mais longe. A paciência também é muito exercitada por meio de alguns jogos, exercícios. É muito bom.” Liliana conclui: “Com as novidades, variedades e desafios que promovemos em sala, nosso aluno se sente cada dia mais desafiado. Quando ele consegue resolver o desafio proposto, fica mais feliz, mais realizado”. ■