



MATHNASIUM SÉNIOR

Estudos científicos comprovam que as pessoas que deixam de estar profissionalmente activas devem manter o seu raciocínio estimulado como forma de reduzir as perdas de memória.

Embora as alterações da função cognitiva normais do envelhecimento não afectem profundamente o dia a dia dos indivíduos, reduções modestas destas funções podem ter impactos negativos na qualidade de vida, na independência, na qualidade das interacções sociais. A possibilidade e a probabilidade do aumento do declínio das funções cognitivas, de uma alteração normal para Alzheimer ou outro tipo de demência é uma preocupação dos indivíduos e da comunidade em geral. (Michael M. Merzenich, 2006).

Com o aumento da esperança média de vida, há que criar condições para que o nosso cérebro se mantenha ágil, vivo! Por isso, as boas práticas de saúde actuais incluem, não só a alimentação saudável e a regular prática de exercício físico, mas também o regular treino do raciocínio.

A importância da estimulação cognitiva é mesmo considerada urgente para a Organização Mundial de Saúde (OMS), que substituiu o termo “envelhecimento saudável” por “envelhecimento activo”; porque **o cérebro, à semelhança dos músculos, precisa de se manter em funcionamento para estar em forma**. De facto, um cérebro activo contribui para manter a autonomia e a independência, ou seja, para garantir uma boa qualidade de vida - O treino cognitivo é assim considerado uma das estratégias de prevenção da demência nos indivíduos.

Está cientificamente comprovado que, por meio de exercícios mentais metódicos e deliberados, as pessoas estimulam os seus cérebros, melhoram a sua memória, pensam com mais agilidade e captam com mais eficiência os conceitos mais abstractos. Em contrapartida, pessoas que sofrem uma deterioração mental apresentam atitudes e actividades associadas a uma rígida rotina e à insatisfação com a vida. ***Estas evidências reafirmam que o estímulo para um bom funcionamento mental é um dos mais importantes princípios para a promoção da saúde dos idosos (Restrepo & Perez, 1994).***

Após 5 anos de implementação e expansão em Portugal, a **MATHNASIUM** disponibiliza agora a sua metodologia, única no mundo, a todos os seniores com mais de 55 anos e que já estejam reformados. Desenhamos programas de treino específicos e individualizados, com o objectivo de estimular o raciocínio e manter acesa a actividade cerebral. Através dos nossos exercícios de matemática, apoiados por instrutores certificados no nosso método, propomos:

- Promover a saúde do cérebro
- Aumentar a confiança e auto-estima
- Treinar o raciocínio
- Fomentar a socialização
- Aprender com um plano de treinos individual

Por tudo isto, esta é uma oportunidade de viver a sua vida de uma forma saudável e activa, num ambiente descontraído e em boa companhia.

Tal como num ginásio se exercita o corpo, na MATHNASIUM exercita-se o raciocínio.

Para mais informações contacte-nos!

Mariana Tavares

Tlm: 969 808 890

senior@mathnasium.pt

MATHNASIUM Portugal

www.mathnasium.pt