

Desenvolver o cérebro é um processo. Este processo é caracterizado pela transição entre um cérebro simples, reativo aos estímulos do ambiente, para um cérebro capaz de agir de forma deliberada e sustentada.

Quando pensamos no desenvolvimento humano, dividimos as habilidades cognitivas em dois grupos, diferenciados pelas formas como nós as adquirimos:

- **Habilidades biologicamente primárias:** São adquiridas espontaneamente, pois são inatas e dependem apenas da maturação funcional de redes neurais específicas, como a linguagem oral por exemplo (podendo ser aperfeiçoadas nos processos educacionais);
- **Habilidades cognitivas secundárias:** Não são inatas e dependem de esforço intencional para serem desenvolvidas, como por exemplo a leitura, interpretação e resolução de problemas. São habilidades complexas que não estão vinculadas a uma rede neural específica, mas sim processadas por uma integração de redes.

Habilidades cognitivas existem porque foram essenciais para nossa sobrevivência, porém, elas não se aperfeiçoam simplesmente porque nos tornamos adultos, mas sim porque são estimuladas.

Entretanto, para que os estímulos ambientais realmente resultem em aprendizado social e comportamental, é necessário que haja um suporte de funções executivas eficaz.

### O que são funções executivas?

Funções executivas são definidas pela literatura como o conjunto de habilidades e capacidades que permite o sujeito executar ações necessárias para atingir um objetivo.

### Quais são as funções executivas?

São elas: memória de trabalho, raciocínio, flexibilidade de tarefas e resolução de problemas, bem como o planejamento e execução.

Dentre as funções executivas, podemos destacar a atenção e a memória de trabalho, que são consideradas capacidades cognitivas primárias chave para o aprendizado de qualquer outra habilidade secundária, em qualquer faixa etária.

### Por que elas são tão importantes?

Imagine a articulação necessária para o planejamento, preparação e produção de ações apropriadas focadas em cuidar da saúde e se manter intelectualmente e socialmente ativo no envelhecimento, ou liderar equipes ou até aprender matemática.

Isto requer memória de trabalho e pensamento estratégico para representar na mente as metas futuras e funções executivas para inibir distratores, manter o foco nas ações e monitorar o desempenho.

Por isso, a neurocientista do SUPERA Ginástica para o cérebro, Lívia Ciacci, criou uma ferramenta para auxiliar na análise das habilidades comportamentais críticas em cada faixa etária, para um envelhecimento produtivo e autônomo, sucesso nos estudos e na carreira e nas demais atividades cotidianas.

Esperamos que o resultado do teste contribua para o seu autoconhecimento (ou do seu filho) e, assim, te faça acreditar que, de fato, o cérebro é uma máquina incrível capaz de se desenvolver por toda a vida.

Para receber mais conteúdos relacionados ao cérebro, saúde, bem-estar e qualidade de vida, assine a newsletter do SUPERA e se mantenha informado:

