

## Sedentarismo cognitivo

### EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

**Somos a tecnologia mais avançada de todos os tempos.**

### ENTREVISTA

MunIQUE Bacanieski

**Outubro Rosa: o alerta da sobrecarga feminina para a saúde da mulher.**

### COLUNA

Ruth Melo

**Exergames: Uma forma divertida de se manter ativo na velhice.**



ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



Toque ou clique sobre a seção desejada para ir direto ao conteúdo.

**Capa**

Gerada com auxílio de IA, a imagem mostra um homem envolto em cabos, olhando fixamente para a luz intensa de um smartphone — uma metáfora poderosa sobre a dependência tecnológica contemporânea. Os fios que o prendem simbolizam a conexão que, em excesso, se transforma em aprisionamento: o que deveria facilitar a vida acaba restringindo-a. O brilho do celular, refletido no rosto, representa tanto a atração quanto o controle que a tecnologia exerce sobre nós. O conceito central da imagem questiona o limite entre uso e submissão digital, convidando à reflexão sobre como equilibrar a presença das telas com a presença real — em nós mesmos e nas relações que nos cercam.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

**Somos a tecnologia mais avançada de todos os tempos.**

MATÉRIA DE CAPA

Sabrina Aparecida

**Sedentarismo cognitivo.**

ENTREVISTA

Munique Bacanieski

**Outubro Rosa: o alerta da sobrecarga feminina para a saúde da mulher.**

COLUNA

Ruth Melo

**Exergames: uma forma divertida de se manter ativo na velhice.**

RECOMENDAÇÃO

Sabrina Aparecida

**Cinema: Frank e o Robô.**

EDITORIAL



**Caio Carraro**  
EDITOR-CHEFE



## Somos a tecnologia mais avançada de todos os tempos.

Desde que o ser humano aprendeu a moldar a pedra, controlar o fogo ou traçar símbolos nas cavernas, o conceito de tecnologia tem sido uma extensão da nossa curiosidade e capacidade evolutiva. Ela nasce sempre do mesmo impulso: facilitar a vida, ampliar horizontes, transformar o impossível em cotidiano. A roda, o papel, os motores, a eletricidade, os medicamentos, as vacinas, a internet, a inteligência artificial — todas são expressões de uma mesma inquietação criativa que acompanha a humanidade desde os primórdios.

Mas, junto de cada avanço, vêm também os receios e os impactos positivos e negativos. O medo da perda do controle, da substituição, da distância entre o que é humano e o que é máquina. E esses sentimentos são tão naturais quanto o próprio progresso. Isso porque evoluir não é um movimento linear de ganhos e perdas, e sim uma construção constante de equilíbrio — entre o que criamos e o que continuamos sendo.

Nessa relação, as tecnologias trazem possibilidades imensas, mas também exigem responsabilidade. Elas podem aproximar pessoas ou isolá-las, otimizar processos ou esvaziar propósitos. O ponto decisivo está em quem e como as utiliza. É por isso que, ao olharmos para a história dessa relação, percebemos que toda revolução tecnológica também é uma oportunidade de autoconhecimento: o que fazemos com as ferramentas que criamos diz muito sobre quem somos.

Vale a reflexão de que vivemos um tempo em que as tecnologias já ultrapassam o campo externo e seus algoritmos quânticos se integram aos nossos corpos e mentes, assumindo, muitas vezes, um papel de controle sobre nossas vidas. Por trás disso, porém, não podemos esquecer que estão seres humanos na vanguarda dessas inovações. Assim, o verdadeiro progresso não está nas máquinas ou nos códigos, mas nas mentes e corações de quem as cria.

Ao final, é importante lembrar: as tecnologias são apenas ferramentas, como foi a roda em tempos remotos. E assim como naquele momento distante, em que alguém ousou ser curioso e criativo para mover o mundo, continuamos precisando dessa mesma coragem e imaginação para seguir adiante.

Boa leitura!

MATÉRIA DE CAPA

## Gerações



**Sabrina Aparecida**  
ESTUDANTE DE GERONTOLOGIA DA USP



# Sedentarismo cognitivo.

## O preço da facilidade mental na era das tecnologias

Nunca tivemos tantos recursos à mão para facilitar a vida. Vivemos na era da informação instantânea, da Inteligência Artificial (IA) da automação. Aplicativos traçam rotas, escrevem mensagens, monitoram o sono, contam calorias, montam roteiros e até tomam decisões em segundos. Quase todo problema parece se resolver em um clique.

A tecnologia cumpre o que promete: nos torna mais ágeis, produtivos e eficientes. Mas há um paradoxo: quanto mais ela pensa por nós, menos esforço mental fazemos. E isso pode ser um risco silencioso. Um cérebro acomodado evita desafios, perde o brilho da criatividade e se afasta do pensamento crítico.

## Sedentarismo não é só do corpo

Assim como os músculos precisam de movimento para se manterem fortes e prevenir doenças, o cérebro também precisa de treino constante. Quando deixamos de exercitar a concentração, a criatividade, a memória ou o raciocínio lógico, ele perde vitalidade.

É nesse ponto que surge o **sedentarismo cognitivo**, quando terceirizamos o ato de pensar para a tecnologia e deixamos de desafiar a própria mente.

## Entenda as diferenças entre músculos x cérebro

Característica	Sedentarismo Físico	Sedentarismo Cognitivo
Definição	Falta de atividade física regular, que reduz a força e a mobilidade do corpo.	Inatividade mental, onde o cérebro deixa de ser desafiado e passa a operar no 'modo automático'.

MATÉRIA DE CAPA

## Gerações



**Sabrina Aparecida**  
ESTUDANTE DE GERONTOLOGIA DA USP



# Sedentarismo cognitivo.

## Entenda as diferenças entre músculos x cérebro

Característica	Sedentarismo Físico	Sedentarismo Cognitivo
<b>Definição</b>	Falta de atividade física regular, que reduz a força e a mobilidade do corpo.	Inatividade mental, onde o cérebro deixa de ser desafiado e passa a operar no 'modo automático'.
<b>Causa Comum</b>	Uso excessivo de carros, elevadores, longos períodos sentado e pouca movimentação no dia a dia.	Dependência de tecnologia, uso constante de IA, GPS, calculadoras e hábitos multitarefa que reduzem o foco e a atenção.
<b>Sinais de Alerta</b>	Cansaço fácil, perda de tônus muscular, dores nas articulações.	Dificuldade de concentração, queixas de memória e queda na criatividade.
<b>Consequência</b>	Perda de massa muscular (sarcopenia), maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.	Diminuição da reserva cognitiva
<b>Risco na Velhice</b>	Fragilidade e dependência física.	Maior risco de declínio cognitivo e desenvolvimento de demências.

## Impacto no mundo corporativo

Você já reparou como as novas tecnologias, especialmente as inteligências artificiais, se tornaram nossas grandes parceiras no trabalho? Elas organizam tarefas, gerenciam projetos, escrevem relatórios e até automatizam processos. Tudo isso nos ajuda a ganhar tempo e energia para novas demandas.

Mas aqui vai uma provocação: quando você sai do escritório, esse hábito de “pedir tudo pra IA” continua? Se a resposta for sim, talvez seja hora de repensar um pouco essa rotina. Nosso cérebro precisa ser desafiado constantemente para se manter ativo e saudável.

MATÉRIA DE CAPA

## Gerações



**Sabrina Aparecida**

ESTUDANTE DE GERONTOLOGIA DA USP



## Sedentarismo cognitivo.

Aprender uma nova receita, mergulhar em um livro diferente, treinar um novo idioma, qualquer estímulo que tire o cérebro do automático é bem-vindo. Esses pequenos desafios fortalecem as conexões neurais e ajudam a construir o que chamamos de **reserva cognitiva**, uma espécie de poupança mental que protege o cérebro contra os efeitos do envelhecimento e de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer.

### O segredo das freiras

Para imaginar o impacto da reserva cognitiva, pense no cérebro como um paraquedista em pleno salto. Quem tem baixa reserva cognitiva pula sem paraquedas: quando surge uma doença, a queda é rápida. O cérebro não tem caminhos de compensação, e os sintomas, como perda de memória, aparecem rapidamente.

Já quem construiu uma boa reserva cognitiva salta com o paraquedas aberto. Mesmo diante de um diagnóstico, o cérebro consegue se reorganizar, criar novas rotas e manter o controle do voo por muito mais tempo. Os sintomas demoram a aparecer, e a vida segue com mais autonomia e qualidade.



Registro de 2001 mostra as três irmãs participantes do estudo. Alcantara à esquerda, de 91 anos, Claverine ao centro, com 87 e Nicolette à direita com 94. Imagem: Divulgação / Getty Images via BBC

MATÉRIA DE CAPA

## Gerações



**Sabrina Aparecida**

ESTUDANTE DE GERONTOLOGIA DA USP



## Sedentarismo cognitivo.

Um exemplo real vem do Estudo das Freiras, conduzido pelo pesquisador David Snowdon nos EUA. O estudo acompanhou centenas de freiras por décadas, mostrando que aquelas que mantinham hábitos intelectualmente estimulantes, como escrever em diários e cultivar atividades desafiadoras, eram menos propensas a desenvolver Doença de Alzheimer.

Por isso, aqui vai uma dica simples, mas que faz toda diferença: tenha um hobby. Não precisa ser expert em nada; o que importa é sair da zona de conforto, se permitir experimentar, errar e se divertir. Cada novo desafio é um treino para o cérebro e um investimento na sua saúde mental e cognitiva.

## Exercícios antisedentarismo cognitivo

Sabe aqueles jogos e atividades que fazíamos na infância e adolescência, mas que, com a correria da vida adulta, acabaram ficando esquecidos? Pois chegou a hora de resgatá-los! Jogos de raciocínio, como xadrez, Sudoku e quebra-cabeças, desafiam a lógica, a memória e a atenção. Leitura, pintura, pebolim, banco imobiliário, ludo, dama e escrita manual estimulam a criatividade e fortalecem a concentração.

O corpo também precisa de cuidado: corrida, musculação, CrossFit, dança, yoga e outras atividades físicas melhoram a circulação, aumentam a oxigenação do cérebro e ajudam a reduzir o estresse, além de estimular coordenação, equilíbrio e memória motora.

Incorporar essas práticas no dia a dia é uma forma divertida de manter corpo e mente ativos, proteger a saúde cognitiva e garantir qualidade de vida ao longo dos anos.

ENTREVISTA

## Visão



**Munique Bacanieski**  
GERONTÓLOGA DA LAIMECARE



[www.laimecare.com.br](http://www.laimecare.com.br)

# Outubro Rosa: o alerta da sobrecarga feminina para a saúde da mulher.

## Como a sobrecarga de tarefas e responsabilidades afeta a saúde da mulher?

1/2

AUGE

MUNIQUE

A sobrecarga de tarefas, seja no trabalho formal, nos cuidados familiares ou nas demandas do lar, impacta diretamente a saúde física e emocional da mulher.

Quando a mulher assume múltiplos papéis, muitas vezes abre mão de seu tempo pessoal e de lazer, gerando desgaste físico, estresse e transtornos emocionais.

A rotina intensa e a exigência constante de cuidar de outros sem pausas compromete a imunidade, aumenta a predisposição a doenças como gastrite, ansiedade e problemas dermatológicos, e limita a capacidade de atenção à própria saúde preventiva.

## De que forma a pressão de “dar conta de tudo” aumenta riscos e prejudica o autocuidado, incluindo a prevenção do câncer de mama?

2/2

AUGE

MUNIQUE

A pressão de “dar conta de tudo” faz com que muitas mulheres negligenciem o autocuidado, deixando de realizar consultas e exames preventivos, como a mamografia.

Essa negligência, somada a fatores comportamentais como sedentarismo, alimentação inadequada e sobrepeso, aumenta os riscos de doenças crônicas e câncer de mama.

A falta de tempo para cuidar de si mesma, devido à dedicação integral ao trabalho e à família, evidencia a necessidade de estratégias de apoio, capacitação e conscientização para que o cuidado com o outro não comprometa a própria saúde.





**Ruth Melo**

PROFESSORA DE GERONTOLOGIA NA USP



## Exergames: Uma forma divertida de se manter ativo na velhice.

Com o avanço da tecnologia, os exergames, ou videogames ativos, estão se tornando uma alternativa promissora para a saúde das pessoas idosas. Esses jogos não são apenas uma forma de entretenimento, mas também uma ferramenta eficaz para a prevenção de problemas de saúde e na reabilitação das pessoas idosas.

Os exergames oferecem uma experiência interativa que combina exercícios físicos com desafios cognitivos, proporcionando estímulo de diferentes sistemas envolvidos no controle do equilíbrio. Assim, este tipo de atividade pode auxiliar na prevenção de quedas, além de potencializar a integração entre o movimento e as funções cognitivas. Isso é especialmente importante, pois a capacidade de realizar atividades diárias de forma segura depende do bom funcionamento físico e cognitivo.



imagem: RDNE Stock project por Pexels

Na área de reabilitação, os exergames são utilizados para otimizar a aprendizagem motora em um ambiente seguro, oferecendo feedback detalhado sobre o desempenho motor. Embora os efeitos dos exergames ainda não sejam considerados superiores aos métodos tradicionais de tratamento, eles representam uma opção de baixo custo e acessível para complementar as terapias convencionais no conforto do domicílio.



**Ruth Melo**

PROFESSORA DE GERONTOLOGIA NA USP



## Exergames: Uma forma divertida de se manter ativo na velhice.

Com mais pesquisas e desenvolvimento, os exergames têm o potencial de se tornar uma parte integral dos cuidados de saúde para pessoas idosas, promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

Para as pessoas idosas que desejam utilizar os exergames, é importante tomar algumas precauções para garantir uma experiência segura e benéfica. Primeiramente, é essencial considerar o risco de “cybersickness”, que pode incluir sintomas como náusea, vômitos, dor de cabeça e desequilíbrio postural, especialmente em experiências de realidade virtual mais imersivas.

Além disso, é importante que os idosos realizem uma avaliação prévia de suas habilidades físicas, como equilíbrio postural, mobilidade e força muscular, para garantir que o nível de atividade dos exergames seja adequado às suas capacidades.

Por fim, é sempre aconselhável que as pessoas consultem profissionais de saúde capacitados antes de iniciar qualquer programa de exercício, especialmente se tiverem condições de saúde específicas. Estes cuidados garantem que o uso dos exergames seja integrado de forma segura e eficaz aos seus planos de prevenção e de tratamento.

RECOMENDAÇÃO

## Cinema



**Sabrina Aparecida**

ESTUDANTE DE GERONTOLOGIA DA USP



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

### Onde assistir

Disponível no Prime Video

## Frank e o Robô.

Imagine um futuro em que tecnologia e afeto caminham lado a lado. Frank e o Robô (Robot & Frank, 2012), dirigido por Jake Schreier, nos transporta para esse cenário ao contar a história de Frank, um ladrão aposentado que enfrenta os desafios da velhice, como o isolamento e o início de lapsos de memória.

Preocupados com sua saúde e autonomia, seus filhos, Hunter (James Marsden) e Madison (Liv Tyler), cogitam colocá-lo em uma instituição de longa permanência. Até que Hunter decide oferecer uma alternativa inesperada: um robô cuidador, programado para auxiliá-lo nas tarefas diárias, preparar refeições equilibradas e estimulá-lo a manter uma rotina ativa e saudável.

O que começa como uma relação de resistência e desconfiança logo se transforma em uma improvável amizade. Frank redescobre o prazer da convivência e, de forma divertida e comovente, envolve o robô em suas antigas artimanhas de ladrão, o que dá origem a situações que equilibram humor e reflexão.

Frank e o Robô é uma ficção sensível sobre envelhecer, que nos convida a pensar sobre a solidão na velhice, o papel da tecnologia no apoio à autonomia e independência das pessoas idosas e o valor dos vínculos afetivos, mesmo quando eles surgem das formas mais inesperadas.

## Expediente

PUBLICAÇÃO:

iFractal Tecnologia Para Ser Humano

EDITOR-CHEFE E JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Caio Carraro Gomes da Costa - 0091381/SP

CONSELHO EDITORIAL (GERONTOLOGIA):

Ruth Caldeira de Melo

COLUNISTA (GERONTOLOGIA):

Sabrina Aparecida da Silva

CONSELHO EDITORIAL (GESTÃO DE RH):

Flávia Lobo

CONSELHO EDITORIAL (TECNOLOGIA):

Felipe Waltrick

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:

Munique Bacanieski

EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:

Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:

FreePik e Divulgação

DISTRIBUIÇÃO:

Gratuita

CONTATO:

comunicacao@ifractal.com.br



@auge\_ifractal

A newsletter AUGE é uma iniciativa de comunicação da iFractal® Desenvolvimento de Software Ltda., criada com o propósito de estabelecer um canal gratuito de informação, com curadoria especializada em conteúdos intergeracionais de relevância social e interesse público. As entrevistas publicadas são cedidas com exclusividade e divulgadas na íntegra, sem qualquer alteração, edição ou adaptação do texto original, sendo seu conteúdo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. As opiniões expressas não refletem, necessariamente, o posicionamento institucional da newsletter AUGE ou da iFractal®. A distribuição do arquivo digital, em formato PDF, é livre e permitida, desde que o material não seja alterado, manipulado, editado ou utilizado fora de seu contexto original. A reprodução parcial desta publicação é autorizada, desde que a fonte seja devidamente citada e os autores corretamente creditados. É expressamente proibida a comercialização, bem como qualquer forma de distribuição condicionada ou vinculada a contrapartida financeira, seja em meio digital, eletrônico ou impresso. Eventuais menções a marcas, produtos ou empresas têm caráter exclusivamente informativo e não configuram, em hipótese alguma, vínculo comercial, publicitário ou institucional.