

FICHA TÉCNICA

Título original: *Fast Brain Workouts*

Autor: *Gareth Moore*

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2014

Puzzles e soluções © Gareth Moore 2014

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016

Tradução: *António Carlos Andrade*

Imagens da capa: *Shutterstock*

Capa: *Sofia Ramos/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

1.ª edição, Lisboa, junho, 2016

Depósito legal n.º 383 164/14

Reservados todos os direitos
para Portugal à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 BARCARENA

info@presenca.pt

www.presenca.pt

ÍNDICE

Introdução	7
Principiante	9
Intermédio	47
Complicado	83
Avançado	121
Perito	157

INTRODUÇÃO

Cuidar do seu cérebro é tão importante como cuidar do resto do corpo. Os quebra-cabeças deste livro proporcionam uma vasta gama de estímulos cerebrais para o ajudar a manter-se em forma.

O seu cérebro adora aprender novos padrões e associações, os quais usa para o tornar mais inteligente. Estes novos processos mentais podem, inclusivamente, compensar alguns dos efeitos naturais da idade. Os jogos de treino cerebral, tais como os presentes neste livro, encorajam o seu cérebro a pensar de formas diferentes e inovadoras.

Cada exercício cerebral começa com um conjunto de instruções simples. Leia-as antes de tentar executar a tarefa. Por vezes, haverá um exemplo de uma solução à direita das instruções para clarificar as regras.

Tente avançar no livro por ordem. As tarefas estão organizadas por um nível crescente de dificuldade, de forma a dar-lhe o máximo de variedade possível à medida que vai avançando. Não salte tarefas que ache complicadas ou talvez até confusas: o mais provável é que sejam essas as que mais benefícios mentais lhe trarão!

Se ficar realmente bloqueado num quebra-cabeças, não tenha medo de espreitar a solução na página seguinte para conseguir avançar. Ou de experimentar adivinhar. Mesmo que se engane, o mais provável é que aprenda algo que o vai ajudar a progredir. O seu cérebro adora este tipo de coisas.

Para treinar ainda mais o seu cérebro, procure formas de variar a sua rotina diária e de visitar novos locais, inclusivamente novos países, se possível. A novidade é fulcral, por isso tente evitar tudo aquilo que consiga fazer sem ter de pensar muito nisso. Se tiver uma disponibilidade limitada em termos de tempo, considere a possibilidade de usar uma página de treino cerebral diário, como a minha *BrainedUp.com*.

Dr. Gareth Moore

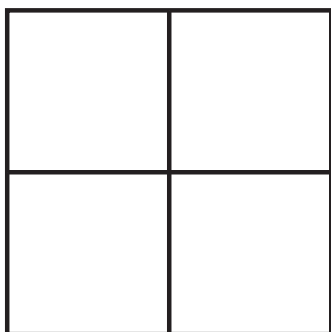
O ENIGMA DAS CARTAS

PRINCIPIANTE

Coloque na grelha as quatro cartas apresentadas, uma carta por quadrado, de forma a cumprir as seguintes afirmações:

- A soma do valor das cartas em cada coluna é igual.
- A diferença da soma do valor das cartas em cada linha é igual a 2.
- A soma do valor das cartas da linha de baixo é superior à da linha de cima.
- O oito de ouros está na coluna da esquerda.

3 ♥ 4 ♠ 7 ♣ 8 ♦



O ENIGMA DAS CARTAS

SOLUÇÃO

3 ♥	7 ♣
8 ♦	4 ♠

QUATRO EM LINHA

PRINCIPIANTE

Coloque um «x» ou um «o» em cada quadrado vazio de forma a que não haja qualquer linha com quatro ou mais «x» ou «o» seguidos, seja em que direção for, incluindo na diagonal.

x	x	o	o	x	x	x	o
x	x	x	o	o	o	x	o
x	o	x	x	x	o	o	x
o	x	o	o	o	x	x	x
o	x	x	x	o	o	o	x
o	x	x	o	x	o	o	o
x	o	x	x	o	x	x	x
x	o	o	x	o	o	o	x

	x	x			o	o	
		x	x			x	o
o				o	o		o
o	x						o
		o		o			
	x		x	x		o	o
x	o		x	o		o	o
	o				x	x	

QUATRO EM LINHA

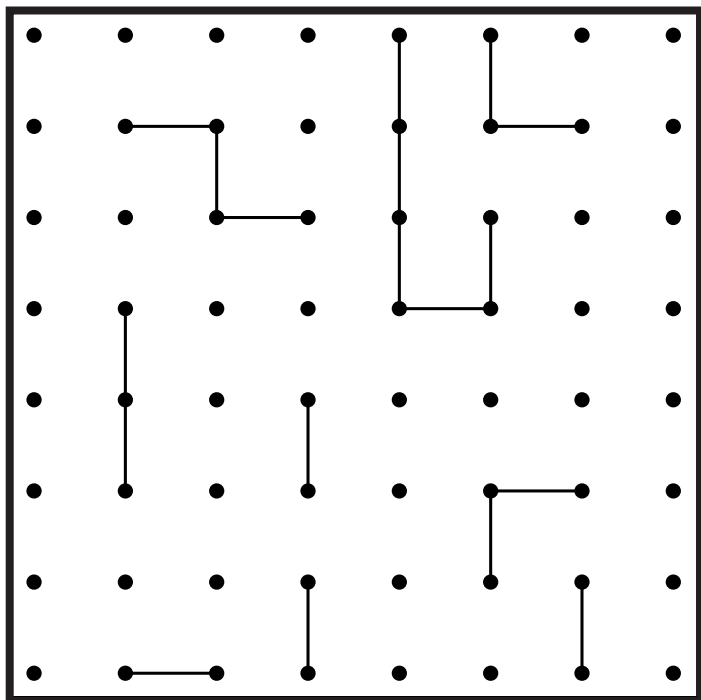
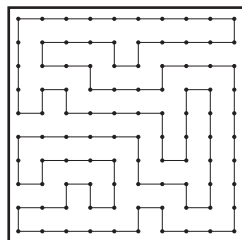
SOLUÇÃO

○	×	×	×	○	○	○	×
×	○	×	×	×	○	×	○
○	○	×	○	○	○	×	○
○	×	○	×	×	×	○	○
○	×	○	○	○	×	×	×
×	×	○	×	×	○	○	○
×	○	×	×	○	×	○	○
×	○	○	×	○	×	×	×

CERCAS

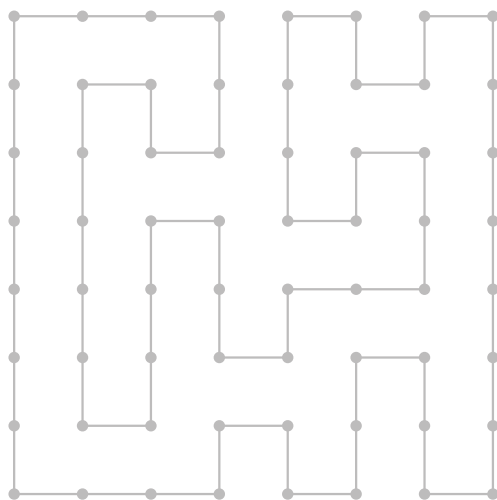
PRINCIPIANTE

Desenhe linhas horizontais e verticais para unir todos os pontos de forma a criar um percurso contínuo. As linhas não se podem cruzar nem tocar em nenhum ponto e todos os pontos têm de ser utilizados.



CERCAS

SOLUÇÃO



CADEIAS CEREBRAIS

PRINCIPIANTE

Tente resolver cada uma destas cadeias mentalmente, sem tomar notas por escrito.

Comece com o número a negrito e depois aplique cada uma das operações por ordem, da esquerda para a direita. Escreva o valor final na caixa RESULTADO.

41	→	-30	→	$\times 4$	→	+4	→	$\times 1/2$	→	+13	→	RESULTADO
-----------	---	-----	---	------------	---	----	---	--------------	---	-----	---	-----------

36	→	$\div 4$	→	+6	→	$\times 1/3$	→	+50	→	-43	→	RESULTADO
-----------	---	----------	---	----	---	--------------	---	-----	---	-----	---	-----------

5	→	$\times 8$	→	$\div 4$	→	+24	→	$\times 1/2$	→	+48	→	RESULTADO
----------	---	------------	---	----------	---	-----	---	--------------	---	-----	---	-----------

14	→	$\times 1/2$	→	+34	→	-11	→	+50%	→	$\div 9$	→	RESULTADO
-----------	---	--------------	---	-----	---	-----	---	------	---	----------	---	-----------

7	→	$\times 6$	→	+50%	→	$\div 7$	→	$\times 1/3$	→	$\times 12$	→	RESULTADO
----------	---	------------	---	------	---	----------	---	--------------	---	-------------	---	-----------

32	→	+5	→	-13	→	$\div 6$	→	$\sqrt{\quad}$	→	+50%	→	RESULTADO
-----------	---	----	---	-----	---	----------	---	----------------	---	------	---	-----------

CADEIAS CEREBRAIS

SOLUÇÃO



RODAR

PRINCIPIANTE

Se cada figura no topo da coluna fosse rodada de acordo com a seta abaixo da mesma (um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio, meia volta e um quarto de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio respectivamente), a qual das três hipóteses apresentadas corresponde o resultado correto, para cada um dos casos?

