



## Guia Digital: 3 Apps para uma Mente Jovem e Ativa

---

Um guia exclusivo para mulheres  
que acreditam que o aprendizado é  
o melhor segredo de longevidade



## QUEM SOU EU?

---

“Acredito que a tecnologia e o autocuidado são as chaves para uma liberdade que não tem idade.”

### Minha Missão

Olá! Eu sou a Isabel.

Minha missão é simples, mas poderosa: provar que os 50, 60 e 70 anos são o momento perfeito para novas descobertas.

Eu ajudo mulheres a dominarem o mundo digital com confiança e a abraçarem sua beleza com inteligência e sofisticação.

### O Caminho até Aqui

Minha jornada nem sempre foi digital. Com formação em Farmácia, Genética, Imunologia e Estética Avançada, atuo como Professora Universitária há mais de 35 anos.

Entretanto percebi que havia um "vazio" de informação respeitosa para nós, mulheres 50+.

O mercado fala em "combater o envelhecimento" ou trata a tecnologia como algo impossível para quem não nasceu com um smartphone na mão.

Eu decidi mudar essa narrativa.

Hoje, atuo como criadora de conteúdo, desenvolvendo estratégias que simplificam e transformam a maneira como a mulher madura se enxerga e como ela interage com o futuro.

essa foi minha inspiração para criar a Marca  
"Isabel Simplifica"

Gratidão por vir conhecer  
meu trabalho!

# O Poder da Neuroplasticidade "Digital"

## Por que exercitar a mente agora?

Muitas vezes ouvimos que, com o passar dos anos, o nosso cérebro "abrandá". A ciência moderna diz o contrário: o nosso cérebro é como um músculo e possui uma capacidade incrível chamada neuroplasticidade.

Aprender novas ferramentas, resolver desafios lógicos e dominar o ambiente digital são as formas mais eficazes de criar novas conexões neurais. O digital não é apenas entretenimento, é a sua nova ginástica cerebral.



## O QUE ESPERAR DESTE GUIA

Este material foi desenhado para ser o seu primeiro passo. Aqui, você não encontrará apenas nomes de aplicativos, mas sim ferramentas selecionadas para estimular diferentes áreas do seu pensamento: memória, foco, linguagem e raciocínio lógico.

Estas ferramentas foram testadas por mim e posso garantir que são muito funcionais. Todas são gratuitas.

# A Sua Curadoria de Apps (Top 3)

---

Aqui estão as 3 ferramentas que aliam tecnologia, ciência e diversão:

## Lumosity (Cognição)

Considerado um dos pioneiros, o Lumosity oferece jogos desenhados por neurocientistas para treinar a memória, a atenção e a velocidade de processamento.

- Destaque: Ele adapta-se ao seu nível de desempenho, tornando o desafio sempre na medida certa.
- Onde baixar: Google play store ou Apple App Store

## Peak (Design e Desafio)

Com uma interface limpa e elegante, o Peak foca na "agilidade mental". Os jogos são rápidos e visuais, perfeitos para quem gosta de ver o seu progresso através de gráficos.

- Destaque: Possui treinos específicos para "Linguagem" e "Emoção".
- Onde baixar: Google play store ou Apple App Store

## CogniFit (Abordagem Científica)

Este app é ideal para quem gosta de profundidade. Ele começa com uma avaliação cognitiva para identificar os seus pontos fortes e áreas que precisam de mais atenção.

- Destaque: amplamente utilizado em estudos sobre envelhecimento saudável.
- Onde baixar: Google play store ou Apple App Store



# Guia Prático: Como Começar

---

Muitas mulheres sentem receio na hora de instalar algo novo. Então vamos simplificar!  
Siga este passo a passo simples para começar sua jornada:

## Passo 1:

### **Acesse a Loja de Aplicativos**

No seu celular ou tablet, procure pelo ícone da App Store (se for iPhone/iPad) ou Google Play Store (se for Android).

## Passo 2:

### **Use a Lupa de Pesquisa**

Toque na barra de pesquisa (geralmente identificada por uma lupa) e digite o nome do aplicativo que você escolheu (ex: "Lumosity").

## Passo 3:

### **Verifique o Desenvolvedor**

Antes de clicar em "Obter" ou "Instalar", verifique se o nome do aplicativo corresponde ao que indicamos neste guia.

## Passo 4:

### **Comece com Calma**

Não tente dominar todos os apps de uma vez.  
Escolha um, dedique 10 minutos por dia (pode ser durante o café da manhã) e sinta a diferença no seu foco e memória em poucas semanas.

**Atenção: não é preciso colocar nenhum número de cartão de crédito**

# Segurança e Hábitos Saudáveis

## Sua Segurança em Primeiro Lugar

- **Senhas Fortes:** Ao criar sua conta nos aplicativos, use senhas que você consiga lembrar, mas que não sejam óbvias.
- **Versões Gratuitas:** Todos os apps sugeridos possuem versões gratuitas. Você não precisa cadastrar cartão de crédito para começar a exercitar a mente.
- **Privacidade:** Leia sempre as permissões que o app solicita. Se ele pedir acesso à sua localização e você achar desnecessário, você pode negar.



## Criando o Hábito da Mente Jovem

Para que o exercício funcione, a constância é fundamental. Tente encaixar os jogos em momentos de prazer:

1. O Café da Manhã Digital: 10 minutos de jogos lógicos enquanto toma seu café.
2. O Momento de Descanso: Use os jogos como uma pausa produtiva entre suas tarefas.
3. Desafio em Família: Convide os netos ou filhos para jogarem com você; eles vão adorar a interação!



## O Seu Próximo Passo

---

Dominar estas ferramentas é o primeiro passo para a sua Independência Digital.

Lembre-se: a tecnologia deve trabalhar para você, e não o contrário.

Gostou deste guia?

Acompanhe minhas redes sociais para mais conteúdos como esse!

Pinterest: Isabel Simplifica

Instagram: @isabel.simplifica