Neuróbica

"Designed by macrovector / Freepik"

A importância de exercitar o cérebro.

"Todo homem pode ser, se se propuser a isso, escultor do seu próprio cérebro".

Santiago Ramón y Cajal

Por que exercitar o cérebro?

Assim como o corpo precisa de exercícios físicos, o cérebro também precisa ser exercitado para melhorar sua capacidade.

A maior parte das atividades do nosso dia a dia são compostas por rotinas que se repetem e vão sendo executadas de maneira cada vez mais automáticas. O automatismo, além de reduzir o esforço intelectual, revela um efeito perverso: limita o cérebro.

Temos, aproximadamente, 100 bilhões de neurônios no nosso sistema nervoso. Para que o nosso cérebro funcione de maneira correta, é necessário que os neurônios se comuniquem entre si. Essas interações funcionais entre as células nervosas são chamadas de sinapses.

"Designed by kjpargeter / Freepik"

Ao contrário do que pensamos, os neurônios não têm contato direto entre eles. As informações são transmitidas por substâncias químicas chamadas neurotransmissores, mensageiros que facilitam a comunicação interna e a transmissão de sinais dentro do cérebro. Quando tudo funciona corretamente, as comunicações acontecem sem que sequer tomemos consciência delas. Os estímulos que recebemos do meio ambiente acessam áreas diferentes do nosso cérebro, em diferentes circuitos e promovem novas sinapses. Por meio das sinapses, as células nervosas conduzem informações a todas as partes do nosso corpo e conseguem controlar todas as funções do nosso organismo.

Com o passar dos anos, os neurônios vão restringindo a capacidade de formar novas sinapses e, se não forem estimulados, podem perder as que já foram formadas. Daí a importância da prática de "exercícios cerebrais" para estimularmos nossas células nervosas, pois nosso cérebro é extraordinariamente capaz de mudar seu padrão de conexões e de se adaptar diante de novos estímulos. Uma nova descoberta dentro da neurociência aponta que o cérebro mantém a capacidade de crescer e de mudar o padrão de suas conexões até o fim da vida.

Como exercitar o cérebro?

Os neurocientistas norte-americanos Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), criaram "a

aeróbica dos neurônios", a qual chamaram de neuróbica. De acordo com os autores, para tornar o cérebro mais eficiente e ativo, não devemos só acrescentar novas atividades à nossa rotina e sim, fazermos de forma diferente o que já realizamos diariamente. A neuróbica defende o argumento de que o cérebro, tal como o restante do corpo, precisa ser treinado e estimulado para se desenvolver de forma equilibrada e plena. Consiste na inversão da ordem de alguns movimentos comuns em nosso dia a dia, alterando a nossa forma de percepção, sem, contudo, ter que modificar nossa rotina.

Ao exercitarmos nosso cérebro com práticas de interações sociais e experiências inesperadas, estimularemos nossas combinações sensoriais, nossos sentidos (visão, olfato, tato, paladar e audição), além do nosso "sentido" emocional, o que permitirá a criação de novas conexões entre diferentes áreas cerebrais.

Os exercícios neuróbicos usam os cinco sentidos para estimular o impulso natural do cérebro de formar novas associações. Essas associações constroem a memória e são a base de nossa aprendizagem. Criar novos padrões associativos é parte fundamental da neuróbica.

Em resumo, os exercícios neuróbicos estimulam a formação de novos neurônios, intensificam a comunicação neuronal e o fluxo sanguíneo, elevam a produção e a liberação de neurotransmissores, permitem que os neurônios recebam nutrição adequada para se regenerarem ou se desenvolverem e aumentam a capacidade do cérebro de se adaptar e de criar novas conexões. Assim sendo, a neuróbica, além de tornar o cérebro mais ágil e flexível, rompe os esquemas mentais automatizados ou habituais para despertar regiões que permanecem "adormecidas" e potencializa a nossa capacidade cerebral.

Que tipos de exercícios a neuróbica propõe?

"Designed by Freepik"

Como vimos, a rotina coloca o cérebro no piloto automático e nos leva à preguiça cognitiva. Sem percebermos, deixamos de pensar e perdemos a chance de exercitar os neurônios. Por isso, é importante sempre buscarmos atividades diferentes e de forma inusitada para estimular o cérebro, tais como:

- Escovar os dentes com a mão não dominante;

- Mudar o mouse de lugar na sua mesa de trabalho;

- Usar o relógio de pulso no braço oposto;

- Realizar tarefas com os olhos fechados, como tomar banho ou trocar de roupa;

- Andar pela casa de costas;

- Ver as horas pelo espelho;

- Fazer um percurso diferente para o trabalho;

- Ao entrar numa sala, identificar os objetos que a decoram. Fechar os olhos e enumerá-los;

- Experimentar memorizar aquilo que precisa comprar no supermercado, em vez de elaborar uma lista;

- Tentar recordar cada item que comprou no supermercado (fazer uma lista e depois comparar com o cupom fiscal);

- Ler um livro e contá-lo, posteriormente, para alguém (ou escrever um resumo);

- Ouvir notícias do rádio ou da TV e depois escrever os pontos principais dos quais você se lembrar;

- Revisitar, mentalmente, os lugares por onde passou durante o dia e tentar descrevê-los em detalhes;

- Tentar lembrar sequências de elementos complexos como cores, roupas e acessórios usados por colegas de trabalho em determinado dia;

- Tentar recitar os dias da semana e os meses do ano na ordem inversa e depois em ordem alfabética;

- Conversar com outros colegas de trabalho além daqueles com quem você fala habitualmente;

- Estimular o paladar fazendo combinações gastronômicas diferentes, misturando doce e salgado ou alimentos amargos e azedos;

- Tentar reconhecer os alimentos sem vê-los, por meio do sabor e do cheiro;

- Ler ou ver fotos de cabeça para baixo, concentrando-se em pormenores nos quais nunca havia reparado;

- Folhear uma revista e, diante de uma imagem que o agrade, pensar em 25 adjetivos que a descrevam;

- Comprar um quebra cabeça e tentar encaixar as peças corretas, o mais rapidamente possível, cronometrando o tempo. Repetir a operação e ver se progrediu;

- Recorrer a um dicionário, aprender uma palavra nova todos os dias e tentar introduzi-la (adequadamente) em suas conversas;

- Ao ler uma palavra, pensar em outras cinco que comecem com a mesma letra;

- Experimentar jogar qualquer jogo ou praticar qualquer atividade que nunca tenha tentado antes;

- Aprender uma nova língua;

-Aprender a tocar um instrumento musical;

- Fazer novos amigos;

- Cultivar momentos de reflexão e de autoavaliação. Eles fazem o cérebro resgatar lembranças que favorecem a memória;

- Praticar ioga e meditação;

-Fazer atividades físicas regularmente;

- Viajar!

"Designed by Freepik"

Você pode fazer uma infinidade de exercícios. Seja criativo!

Atenção !!!!

A leitura é uma das atividades cerebrais mais completas, pois estimula todo o processo de memória.

A meditação é uma forma de treinamento que não se limita à modificação de circuitos isolados, mas tem o potencial de mudar o funcionamento de vários sistemas alterando o estado funcional do cérebro. Meditar aumenta a capacidade de concentração, promove autodisciplina, autoconfiança, autoaceitação e autoconsciência, além de aumentar a capacidade de autorregulação.

A prática regular de atividade física produz irisina, um hormônio que, além de melhorar a memória, pode prevenir doenças neurodegenerativas.

"Designed by Freepik"

Elaboração:

Emanuelle Gomes da Silva
Synara T. de Oliveira Ferreira
Gestoras em Políticas Públicas e Gestão Governamental
Psicólogas

Referências bibliográficas:

CHELLES, R.C.F. (2012) **Ginástica para o cérebro. Levantamento do atual estado da arte deste tema.** Trabalho de Conclusão de Curso de Pedagogia. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Campus Rio Claro, São Paulo.

DESBORDES, G., NEGI, L. T. (2013). **Uma nova era para os estudos da mente: treinando pesquisadores em métodos de investigação científicos e contemplativos.** Disponível em PDF em Frontiers in Human Neuroscience.

LOURENÇO, M. V. et al. (2019). **O FNDC5 / irisina ligado ao exercício resgata plasticidade sináptica e defeitos de memória nos modelos de Alzheimer.** Nat. Medicine 5, 165-175.

SLAGTER, H. A., DAVIDSON, R. J., LUTZ A. (2011). **O treinamento mental como ferramenta no estudo neurocientífico da plasticidade cerebral e cognitiva.** Hum Neurosci dianteiro. 2011; 5: 17. Publicado online em 10 de fevereiro de 2011. Doi: 10.3389 / fnhum.2011.00017. Disponível em PDF em Frontiers in Human Neuroscience.

ARTIGO: Neuróbica: a ginástica para o cérebro. Março, 2020. Disponível em https://amenteemaravilhosa.com.br/neurobica/ acesso em 27/03/2020.