

Especial

Assim como os músculos do corpo, o cérebro precisa ser exercitado. A ginástica cerebral ajuda a combater doenças e problemas psicológicos e a proporcionar o bem-estar

POR CAROLINA MARCUSSE*, RAQUEL RIBEIRO*

Nem todo mundo sabe que exercitar o cérebro é fundamental para a qualidade de vida. Do mesmo jeito que os músculos do nosso corpo precisam estar fortalecidos para realizarmos os movimentos necessários ao longo do dia, as células cerebrais também precisam ser ativadas para o bom desempenho das habilidades cognitivas e emocionais. Na pandemia, a importância da prática da ginástica cerebral se tornou mais evidente, uma vez que aqueles que ficaram doentes — física e mentalmente — acabaram sentindo maiores impactos neurológicos.

“O cérebro precisa ser treinado e estimulado para ser mantido forte, funcionando bem e dando conta das demandas e necessidades que vamos enfrentando no dia a dia. Como vamos perdendo algumas capacidades ao longo do tempo, precisamos potencializar o funcionamento do nosso cérebro. Por isso, é muito importante que tenha esse caráter preventivo, para que a gente consiga manter cada vez mais nossas funções preservadas”, explica a neuropsicóloga com especialização em saúde do idoso e reabilitação cognitiva Julliana Regina.

Originada do campo da neurociência e da neuroaprendizagem, a ginástica do cérebro é um trabalho voltado para a potencialização das capacidades cognitivas e emocionais por meio de atividades mentais. A pedagoga e educadora do Método SUPERA Lago Norte, rede de escolas de ginástica para o cérebro, Laís Guedes, aponta que, à medida que o cérebro vai recebendo estímulos, as conexões neurais vão se ampliando e, conseqüentemente, se desenvolvendo. “Quanto mais estímulo, mais conexões acontecem. Essas conexões são reações químicas, que eu costumo chamar de luzes. Então, quanto mais estímulos, mais iluminado vai ficando o nosso cérebro, e isso nos permite potência e qualidade de vida.”

Ao contrário da crença comum de que o cérebro só deve ser estimulado na infância ou na velhice — quando a pessoa tende a apresentar perdas cognitivas —, a neuropsicóloga Julliana Regina destaca que o ideal é que o

Ao ver o equilíbrio emocional “virar de cabeça para baixo” durante a pandemia, Neusa Maria Nora buscou exercitar a mente



Ativando a mente

treino cerebral seja feito ao longo de todas as fases da vida. O que muda é que cada etapa vai receber um estímulo de forma diferente.

De acordo com ela, começamos a envelhecer quando estamos na barriga materna. “Por isso, é importante trazer essa conscientização da importância de cuidar também do nosso cérebro, da nossa cognição, de fazer esse estímulo ao longo de toda a nossa vida. Quanto mais cedo a gente começar, melhor vai ser. Cada vez mais, vamos ter habilidades para conseguir enfrentar as dificuldades que surgem, criando uma reserva cognitiva, que vai nos ajudar a pensar em estratégias para lidar com os desafios quando estivermos mais velhos e com capacidades mais limitadas”, completa Juliana.

A covid-19 e o cérebro

No início da crise sanitária, uma das preocupações de neurologistas era relacionada aos possíveis impactos da infecção por coronavírus nas funções cognitivas. Isso ocorreu devido ao

surgimento de casos de hipometabolismo cerebral, dores neuropáticas, cefaleia e outras conseqüências em pacientes, mesmo após a recuperação. Hoje, conhecida como “long covid”, a condição se trata do aparecimento e sequelas de sintomas mesmo quando não há mais quantidades significativas do vírus no organismo. Essas conseqüências variam e podem afetar diversas áreas do corpo, além de não ser exclusividade de casos graves — alguns casos leves podem sentir a conseqüência da falha na memória e da perda de concentração. No entanto, não há um consenso do porquê desses impactos, que podem chegar a meses após o teste positivo.

O doutor em neuroimunologia Felipe von Glehn, do Hospital Sírio Libanês, explica que existem muitas hipóteses sendo debatidas e avaliadas no momento, mas a seqüela mental pode ocorrer devido ao vírus chegar ao cérebro e afetar alguma região — o que é raro —, à falta de sangue em alguma região, em casos graves, ou até uma reação emocional, dadas as inseguranças do período. O médico reforça que situações de estresse podem ter conseqüências diversas e levar a distúrbios mentais. Durante a pandemia, com casos de famílias