

Fazendo uma poupança cognitiva

Como forma de tornar a mente mais preparada para enfrentar possíveis dificuldades, ter uma boa reserva cognitiva é uma mão na roda. A pedagoga Laís Guedes, do Método SUPERA, compara a ideia da reserva cognitiva com a financeira: “Desde a juventude, é importante buscar adquirir conhecimento, experiência e recursos pensando na velhice. A reserva cognitiva funciona do mesmo jeito. Fazemos o mais cedo possível essa poupança de experiências e estímulos focados na ginástica cerebral para que, quando haja um declínio lá na frente, a gente utilize essa reserva de habilidades que foram potencializadas e armazenadas”.

Enquanto as perdas cognitivas fazem com que “as luzes se apaguem”, nas palavras de Laís, o desenvolvimento de habilidades “deixa o cérebro mais iluminado”. “É importante criar uma reserva cognitiva para que o nosso cérebro não escureça. Ao criar novas conexões, outras luzes se acendem e, como resultado, o cérebro não vai perdendo essa química de processamento. A gente pode até perder algumas habilidades, mas, como outras estão fortalecidas, elas serão supridas. Portanto, não vai ter uma queda drástica, mas, sim, uma queda menos acentuada”, pondera a educadora.

Em qualquer idade, a ginástica mental pode ter um caráter preventivo, como é o caso de Marlene Ribeiro, 72 anos. Ela deseja chegar aos 100 lúcida e com independência. “Quero poder lembrar o nome das minhas amigas, poder sair, dirigir, me divertir e, claro, tomar uma cervejinha”, brinca a aposentada. Ela conheceu os exercícios para o cérebro em um programa televisivo e, como estava tendo problemas de memória, interessou-se. Há cerca de três meses

Uma vez por semana, Marlene Ribeiro frequenta aula presencial de ginástica cerebral: meta de chegar aos 100 anos lúcida e independente



ED ALVES/CB/D.A.Press

começou a praticar os exercícios e já percebe uma mudança profunda na rotina.

Ela conta que, antes das aulas, sempre precisava realizar anotações para não esquecer demandas ou coisas simples, como itens do mercado. Agora, memoriza os itens e pega tudo o que precisa sem auxílio do papel. Percebe, também, que consegue recordar com mais clareza horários e outras informações. Os exercícios fazem parte dos cuidados que Marlene tem com a saúde. No entanto, eles não são restritos ao cérebro. “Não adianta ficar mentalmente bem e fisicamente, não.”

A socialização e o bem-estar físico também são vitais para o equilíbrio e a plena função cognitiva. Sabendo disso, caminhadas, aulas de dança, pilates e ioga fazem parte da rotina da aposentada que procura manter ainda os cuidados médicos e as vacinas em dia.

Marlene procura tirar o máximo de proveito

de todas as atividades, em especial da ginástica do cérebro, que tem um potencial de trazer qualidade de vida e é recomendada para todas as idades. Na unidade do SUPERA, uma vez por semana, ela realiza exercícios e convive com jovens e adultos. Além das aulas presenciais, tem uma apostila e atividades que faz em casa, complementando o trabalho realizado nas aulas.

No último mês, contaminou-se com o novo coronavírus e precisou ficar completamente isolada por duas semanas. Teve apenas reações leves e continuou realizando os exercícios a distância, adaptados para o momento. As atividades são estimulantes e ajudam a manter a mente ativa, além de ocupar o tempo e fortalecer a atividade cerebral.

Experimentação

É importante existir um acompanhamento profissional com técnicas voltadas para a reabilitação e a estimulação cognitiva, principalmen-