



Boletim Cipa 29/06/2011

"Você só estimula o cérebro se o exercita, por isso, quem sempre esteve atento a esta questão terá menos problemas de saúde cerebral, como demência e doenças cognitivas, como Alzheimer".

CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

Gestão: 2010 / 2011

UNESP – Câmpus de Ilha Solteira

21 exercícios de neuróbica que deixam o cérebro afiado

Evitar fazer tudo no automático ajuda a turbinar a memória e a concentração

Por Natalia do Vale

Quem foi que disse que o [cérebro](#) não precisa de exercícios para se manter ativo? Se o nosso corpo necessita de malhação para ficar sempre em ordem e cheio de disposição, por que com a mente seria diferente?

O cérebro também vai perdendo sua capacidade produtiva ao longo dos anos e, se não for treinado com exercícios, pode falhar. O neurocientista norte-americano, Larry Katz, autor do livro *Mantenha seu Cérebro Vivo*, criou o que é chamado de neuróbica, ou seja, uma ginástica específica para o cérebro.

A teoria de Katz é baseada no argumento de que, tal como o corpo, para se desenvolver de forma equilibrada e plena, a mente também precisa ser treinada, estimulada e desenvolvida. É comum não prestarmos atenção naquilo que fazemos de forma mecânica, por isso costumamos esquecer das ações que executamos pouco tempo depois.

"O objetivo da neuróbica é estimular os cinco sentidos por meio de exercícios, fazendo com que você preste mais atenção nas suas ações e então, melhore seu poder de [concentração](#) e a sua memória", explica a psicóloga especialista em análise comportamental e cognitiva, Mariuza

Pregnolo. "Não se trata de acrescentar novas atividades à sua rotina, mas de fazer de forma diferente o que é realizado diariamente".



Para o neurologista da Unifesp Ivan Okamoto, tais exercícios ajudam a desenvolver habilidades motoras e mentais que não costumamos ter em nosso dia a dia, porém, tais habilidades em nada se relacionam com a memória.

"Se você é destro e começa a escrever com a mão esquerda, desenvolverá sua coordenação motora de modo a conseguir escrever com as duas mãos e caso um dia, tenha algum problema que limite a escrita com a mão direita, terá a esquerda bem capacitada para isso. Mas o fato de praticar este tipo de exercício não significa que você se verá livre de problemas como esquecer de pagar as contas, tomar o remédio, ou algo do gênero", explica o especialista.

Como funciona a neuróbica?

A neuróbica consiste na inversão da ordem de alguns movimentos comuns em nosso dia a dia, alterando nossa forma de percepção, sem, contudo, ter que modificar nossa rotina. O objetivo é executar de forma consciente as ações que levam à reações emocionais e cerebrais. São exercícios que vão desde ler ao contrário até conversar com o vizinho que nunca dá bom dia, mas que mexem com aspectos físicos, emocionais e mentais do nosso corpo. "São esses hábitos que ajudam a estimular a produção de nutrientes no cérebro desenvolvendo suas células e deixando-o mais saudável", explica Mariuza Pregnolo.

Quanto mais o cérebro é treinado, mais afiado ele ficará, mas para isso não precisa se matar nos testes de QI ou nas palavras cruzadas para ter resultados satisfatórios. "Estas atividades funcionam, mas a neuróbica é ainda mais simples. Em vez de se inscrever em um super desafio de matemática e ficar decorando fórmulas, que tal vestir-se de olhos fechados ou andar de trás para frente?", sugere a especialista. A proposta da neuróbica é mudar o comportamento rotineiro para "forçar" a [memória](#). Por isso, é recomendável virar fotos de cabeça para baixo para concentrar a atenção ou usar um novo caminho para ir ao trabalho.



O papel dos sentidos

O programa de exercícios da neuróbica oferece ao cérebro experiências fora da rotina, usando várias combinações de seus sentidos - visão, olfato, tato, paladar e audição, além dos "sentidos" de cunho emocional e social.

"Os exercícios usam os cinco sentidos para estimular a tendência natural do cérebro de formar associações entre diferentes tipos de informações, assim, quando você veste uma roupa no escuro, coloca seus sentidos em sinal de alerta para a nova situação. Se a visão foi dificultada, e é isso que faz com que você sinta o efeito dos exercícios, outros sentidos serão aguçados como compensação", explica Mariuza.

Para estimular o paladar, uma dica bacana é fazer combinações gastronômicas inusitadas. Já pensou em misturar doce com salgado? Maionese com leite condensado?

Corpinho de 40 e mente de 20!

A neuróbica não vai lhe devolver o cérebro dos vinte anos, mas pode ajudá-lo a acessar o seu arquivo de memórias. "Não dá para aumentar nossa capacidade cerebral, o que acontece é que com os exercícios você consegue ativar áreas do seu cérebro que deixou de usar por falta de treino", explica Mariuza.

"Você só estimula o cérebro se o exercita, por isso quem sempre esteve atento a esta questão terá menos problemas de saúde cerebral, como demência e doenças cognitivas, como Alzheimer".

21 dicas para você montar seu treino

O desafio da neuróbica é fazer tudo aquilo que contraria ações automáticas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional, por isso:

- 1-Use o relógio de pulso no braço direito;
- 2-Ande pela casa de trás para frente;
- 3-Vista-se de olhos fechados;
- 4-Estimule o paladar, coma comidas diferentes;

5-Leia ou veja fotos de cabeça para baixo concentrando-se em pormenores nos quais nunca tinha reparado;

6-Veja as horas num espelho;

7-Troque o mouse do computador de lado;

8-Escreva ou escove os dentes utilizando a mão esquerda - ou a direita, se for canhoto;

9-Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente do habitual;

10-Introduza pequenas mudanças nos seus hábitos cotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro;

11-Folheie uma revista e procure uma fotografia que lhe chame a atenção. Agora pense 25 adjetivos que ache que a descrevem a imagem ou o tema fotografado;

12-Quando for a um restaurante, tente identificar os ingredientes que compõem o prato que escolheu e concentre-se nos sabores mais subtis. No final, tire a prova dos nove junto ao garçom ou chef;



13-Ao entrar numa sala onde esteja muita gente, tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do lado direito. Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os;

14-Selezione uma frase de um livro e tente formar uma frase diferente utilizando as mesmas palavras;

15-Experimente jogar qualquer jogo ou praticar qualquer atividade que nunca tenha tentado antes.

16-Compre um quebra cabeças e tente encaixar as peças corretas o mais rapidamente que conseguir, cronometrando o tempo. Repita a operação e veja se progrediu;

17-Experimente memorizar aquilo que precisa comprar no supermercado, em vez de elaborar uma lista. Utilize técnicas de memorização ou separe mentalmente o tipo de produtos que precisa. Desde que funcionem, todos os métodos são válidos;

18-Recorrendo a um dicionário, aprenda uma palavra nova todos os dias e tente introduzi-la (adequadamente!) nas conversas que tiver;

19-Ouçã as notícias na rádio ou na televisão quando acordar. Durante o dia escreva os pontos principais de que se lembrar;

20-Ao ler uma palavra pense em outras cinco que começam com a mesma letra;

21-A proposta é mudar o comportamento rotineiro. Tente, faça alguma atividade diferente com seu outro lado do corpo e estimule o seu cérebro. Se você é destro, que tal escrever com a outra mão?



Hábitos saudáveis

Outra atitude indispensável para manter a memória sempre afiada, é prestar atenção na qualidade de vida. O neurologista Ivan Okamoto sugere um estilo de vida mais tranquilo, com alimentação balanceada, sem vícios e com a prática regular de exercícios físicos para manter o corpo e a mente saudáveis.

"A melhor maneira de manter a memória em dia é cuidar da saúde, por isso é importante evitar cigarro e bebidas alcoólicas, seguir uma dieta equilibrada, praticar exercícios e exercitar o cérebro. Manter a atividade mental, seja trabalhando ou participando de alguma atividade em grupo, ajuda a elevar a autoestima e deixar a memória a todo vapor", explica o especialista.

Fonte: <http://www.minhavid.com.br/conteudo/11342-21-exercicios-de-neurobica-que-deixam-o-cerebro-afiado.htm>