

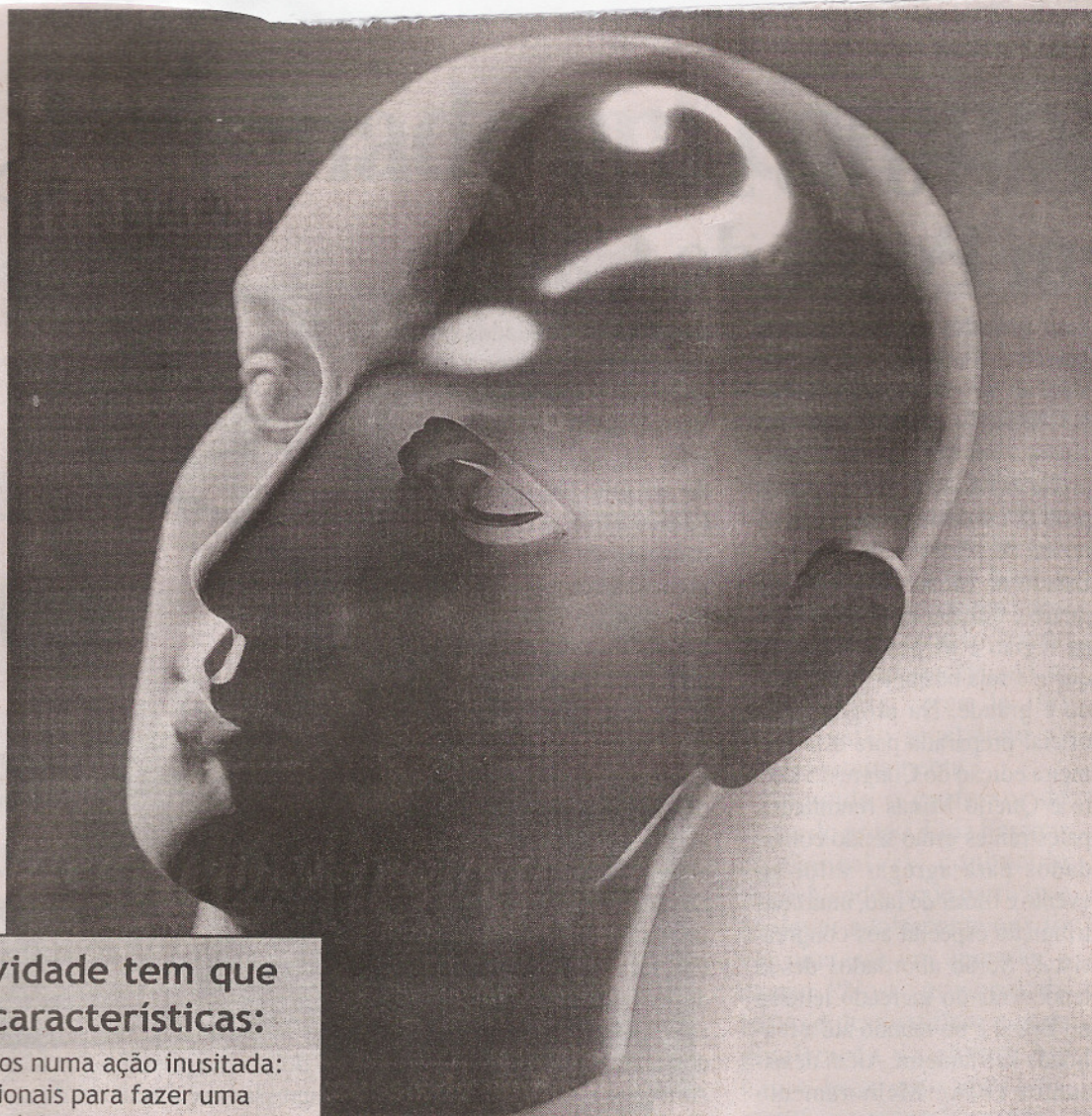
Neuróbica: ginástica para deixar o cérebro afiado e vivo

Jornal Mantiqueira - Domingo 09/08 - Caderno Saúde

Já tentou dirigir de luvas? Tentou fazer com que o primeiro cheiro de comida que sentisse pela manhã fosse de baunilha ou hortelã e não café? Alguma vez escovou os dentes com a mão diferente do que a habitual? Já escolheu batatas no supermercado com os olhos fechados? Não, isso não é loucura. Um cientista da Universidade de Duke, EUA, Dr. Lawrence C. Katz, e um escritor novaiorquino, Manning Rubin, dizem que o cérebro precisa do inusitado e de experiências multisensoriais para se manter sempre afiado.

A nova "ginástica" quer fugir dos pequenos bilhetes e lembretes que remetem a algumas coisas que você tem que fazer naquele dia. A neuróbica condiciona o cérebro a uma vida saudável de uma maneira simples e que pode se tornar muito divertida.

Alguns exercícios são sim-



Para tanto, a atividade tem que seguir algumas características:

- Envolver um ou mais sentidos numa ação inusitada: você pode usar sentidos adicionais para fazer uma tarefa cotidiana ou combinar dois ou mais sentidos de maneiras incomuns
- Se vestir para o trabalho ou tomar banho com os olhos fechados
- Comer com a família em silêncio. Tente usar ao máximo o sentido da visão
- Ouvir música sentindo algum cheiro especial
- Tentar reconhecer algum objeto pelo tato (de olhos fechados), ouvindo música
- Desviar sua atenção: para sair do cotidiano, algo tem ser incomum, divertido, surpreendente ou precisa evocar emoções básicas como felicidade, amor ou ódio
- Acampar durante um final de semana
- Levar seus filhos, cônjuge ou pais para o seu trabalho durante um dia.
- Quebrar a rotina de uma maneira inesperada
- Fazer um caminho completamente diferente para o trabalho
- Mudar completamente a sua mesa de trabalho
- Colocar o relógio de cabeça para baixo

ples: pegar um novo caminho para o trabalho e mudar de lugar sempre na mesa de jantar são alguns deles. Algumas pessoas podem se questionar sobre a sua sanidade mental ao verem você fazendo exercícios mais incomuns como virar o seu calendário e relógio de cabeça para baixo, usar tampões de ouvido na hora do café da manhã ou entrar no carro e ligar a ignição de olhos fechados.

O que acontece no cérebro enquanto você está praticando essas ações se transforma em exercício porque os nervos que normalmente não

trabalham são ativados. O resultado é a produção de um fertilizante natural, a neutrofina, que fortifica as conexões dos nervos e ajuda as células nervosas receptoras (dendritos) a permanecerem jovens e mais fortes. As moléculas de neutrofina criam novos circuitos que melhoram as funções da memória e do pensamento criativo e lógico. Na prática, os benefícios vêm em forma de tranposições de barreiras que antes representavam grandes desafios, como, por exemplo, lembrar nomes de pessoas ou onde estão as chaves do carro.

Segundo os pesquisadores, o erro da maioria das pessoas adultas está em abstrair certas coisas. Olhamos para alguma coisa e imaginamos que sabemos todo o necessário sobre aquilo. Essa é a maneira mais empobrecedora de ver a vida.

A neuróbica pode ser praticada no início ou no fim do dia, enquanto estiver no trânsito, no trabalho e nas horas de lazer.

EXERCÍCIOS - Para começar, nem tudo que é inusitado, ou novo, provê o tipo de força ou estímulo nervoso necessário para ativar novos circuitos cerebrais e intensificar a produção de neurofi-na. Por exemplo: se você normalmente escreve a lápis e um certo dia resolve escrever à caneta, você quebra a sua rotina e está fazendo algo novo. Então, de alguma forma, você mudou o padrão de

atividade que costuma fazer. Uma mudança tão pequena, porém, não ativaria novas associações sensoriais importantes o bastante para exercitar o cérebro.

Contraste isso com o fato de um dia você resolver mudar a mão com que normalmente costuma escrever. Se você é destro, o controle da caneta é responsabilidade do córtex do lado esquerdo do cérebro.

Quando você muda de mão, a grande rede de conexões, circuitos e áreas do cérebro envolvidas em escrever com a mão esquerda - e que raramente estão ativados - agora estão em atividade do lado direito do cérebro. De repente, você está confrontado com um instigante desafio, que pode ser divertido ou frustrante, mas que certamente vai exercitar o seu cérebro.