

# GINÁSTICA PARA O CÉREBRO?

## A SAÚDE AGRADECE

Uma mente concentrada, ágil e criativa contribui significativamente para que se possa executar as atividades com um nível superior de desempenho. O estudante aprende mais rápido e melhor as matérias da escola. O vestibulando consegue usar o conhecimento de forma inteligente e não fica mais preso à "técnica da decoreba". O profissional executa suas tarefas com mais qualidade e busca de forma mais consistente soluções com melhor relação custo e prazo. E de forma geral, ganha-se com a formação de reservas funcionais que contribuirão para prevenir o aparecimento de doenças degenerativas do cérebro. Afinal, o melhor remédio é antecipar-se às causas do problema.

O que naturalmente se pergunta é: Como se coloca a massa cinzenta para trabalhar de uma maneira sistemática e eficiente? Como se faz a ginástica para o cérebro? Para entender como isso funciona é preciso ter em mente o modo de funcionamento do cérebro. Nosso computador natural aprende por meio da criação de padrões de ligações neuronais, ou seja, cada novo conhecimento adquirido corresponde ao estabelecimento de um novo circuito de conexão entre os neurônios. Como o cérebro é o órgão que mais consome energia do corpo, existe a tendência de economia de recursos que o deixa com os ares de preguiçoso. Sempre que um problema é apresentado, a mente verifica se já existe uma solução armazenada que resolve o desafio.



É o cérebro aplicando a lei do menor esforço.

Apenas o uso mecânico da bagagem prévia de conhecimento pode gerar situações indesejáveis. Para o estudante significa que se na prova o professor pergunta de uma maneira um pouco diferente do que ele ensinou, pode gerar os famosos "deu um branco". Para o adulto a mente fica em um estado de piloto automático que pode causar lapsos de memória: "será que eu fechei a porta do carro?", "será que guardei o leite na geladeira?".

Da mesma forma que com os exercícios físicos, é preciso reservar uma fatia do tempo para regularmente treinar as habilidades cognitivas. E para que o treino seja eficiente, o cérebro precisa

ser desafiado com novidade, variedade e grau de complexidade crescente. Isso é feito utilizando-se de ferramentas que diretamente trabalham concentração, criatividade, raciocínio lógico, agilidade de pensamento e lateralidade, que é a capacidade de se buscar diferentes alternativas para se chegar a uma solução. O treino tem que apresentar resultados, mas também ser prazeroso e desafiante. É tudo o que a mente precisa para responder com "faço porque gosto porque é legal!" Assim o lado racional e emocional se integram com um mesmo objetivo: melhorar a qualidade de vida de forma saudável e divertida.