

+ *CalendárioDaSaúde*

## Reprogramando o **cérebro**

A capacidade de reter informações varia com sua manutenção diária. **Aprenda a turbinar o seu cérebro.**



## REEDUCAÇÃO CEREBRAL? ADOTE-A O QUANTO ANTES

Uma imagem complexa leva apenas 13 milissegundos para ser processada pela mente humana. O que você tem feito com a informação que absorve? Saiba que ela pode ser usada para o bem do próprio cérebro. Como? Aprenda já a turbiná-lo!

A capacidade de reter conhecimento útil (ou nem tanto) passa também pela qualidade da manutenção que realizamos diariamente na mente, ao priorizar o descanso, levar os nutrientes certos ao prato e liberar as endorfinas e a boa circulação por meio da prática física.

E socializar. Sim, mas pessoalmente. Deixe um pouco de lado as redes sociais.

Indo além, isso vai ditar a longevidade da boa memória e lucidez em idade mais avançada. E com um bônus interessante: além de prevenir as doenças neurodegenerativas, pode auxiliar quem está sofrendo com sequelas neurológicas do covid-19 e portadores de TDAH - Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade.

**Leia, analise e reflita. Como manter o cérebro saudável?**

O cérebro não está restrito a uma única prática para prosperar.

Diversificar e nutri-lo ajuda nas tarefas do dia a dia.

Quer ter o raciocínio afiado no trabalho? Ser a autora

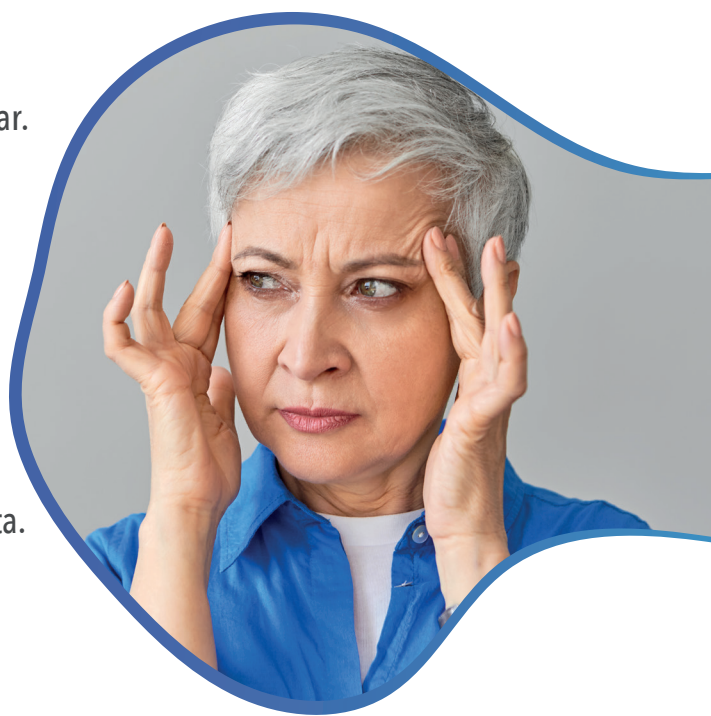
daqueles comentários sagazes e ideias diferentes?

E a produtividade nos estudos?

Considerando o cérebro como uma central de processamento de informações e funções, podemos ter a exata dimensão de sua importância e entender por que devemos cuidar constantemente da chamada massa cinzenta.

Vamos ser claros sobre o que deve ou não ser feito.

Enquanto aprendemos já estamos exercitando toda a área desejada. Simples assim!



### As múltiplas formas de benefícios para a mente e os perigos da rotina

Uma série de hábitos saudáveis para a vida está diretamente associada a uma boa condição cerebral. Dito isso, existe um combo que pode e deve ser seguido como guia para a saúde da mente. Imprima e coloque na porta da geladeira, no mural ou sempre à vista na mesa do escritório.

**O equilíbrio entre as saúdes física, mental, social e os hábitos campeões:**

Qual o início de tudo? Se pensou em alimentação...acertou.

Não hesite em aceitar aquele convite do colega de trabalho para um almoço mais saudável. A qualidade do combustível ingerido influencia e muito na saúde cerebral, assim como atividade e descanso, desafios diários e buscar a socialização.

### **Quer exemplos? Temos:**

- Coloque em sua dieta fontes do famoso Ômega 3 - salmão, truta, sardinha, atum, cavala, couve, nozes, linhaça, soja, brócolis, espinafre e amendoim (atenção aos alérgicos) - e polifenóis antioxidantes: frutas roxas e vermelhas (uva, morango, cereja, mirtilo, framboesa, jabuticaba, romã, amora, gojiberry, cranberry, maçã e açaí) e chá verde, responsáveis por descartar os radicais livres, ligados a diversos males característicos da velhice, como catarata, artrite etc.
- Reforçamos aqui a importância do café da manhã para um dia produtivo após um jejum prolongado durante o sono e ainda sugerimos alguns alimentos ligados ao bom desempenho cerebral para sua escolha: broto de feijão, damasco, abacate, caqui, semente de abóbora, cacau, granola e café (com moderação), além das opções anteriores;
- O repouso adequado, com sono diário de 6 a 8 horas, em média, zera e restaura o nosso metabolismo. Com o corpo revigorado, incluindo restabelecimento energético e troca celular, a prática de exercícios vai irrigar de sangue todas as nossas células, favorecendo o surgimento de outras e também novas conexões cerebrais;
- Desafie e estimule o cérebro a todo momento - comprometa-se a aprender algo novo todos os dias, como uma palavra na língua nativa ou estrangeira, um fato curioso ou histórico. Leia bastante, leia muito (às vezes em voz alta e adotando o hábito de fazer anotações para facilitar a gravação das informações). Faça palavras-cruzadas (derrube o preconceito de que você precisa atingir certa idade para começar), monte quebra-cabeças e cubos mágicos, jogue xadrez, sudoku, cartas e tabuleiros;
- Continue diversificando. Mude o seu percurso habitual para o trabalho, exercite a curiosidade, faça atividades diferentes que estimulem outras áreas do cérebro, como artesanato, carpintaria, aulas de dança, e/ou música com um instrumento de sopro ou percussão.
- Saia da rotina; isso relaxa e cria novas sinapses. Você fica mais adaptável.
- A meditação e o yoga ajudam a construir uma mente forte, acalmam, estimulam a concentração, memória e o sistema imunológico, além de combaterem o estresse;
- Somos seres sociais. A ciência mostra que a interação oxigena o cérebro, reparando-o e diminuindo o risco de perda de memória. Portanto, invista nos laços familiares e de amizade. Persiga os momentos de contentamento, muito benéficos para a saúde do cérebro.
- Frequente clubes e tenha tempo de qualidade para a sua espiritualidade;
- Pratique o bem e converse também com pessoas de fora do seu círculo social. Envolver-se em algum trabalho voluntário e tenha sempre a companhia agradável de um bichinho de estimação. Assim, os neurotransmissores farão o restante do trabalho, inundando seu organismo de hormônios que trazem vigor, disposição e felicidade.

## Os vilões da boa saúde cerebral e doenças relacionadas

Tão importante quanto saber em que se espelhar é fugir das armadilhas. Ou ao menos evitá-las ou minimizá-las.

Mas então o que não fazer para ter resultados duradouros no cotidiano, trabalho e relacionamentos? Vamos começar abordando dois fatos curiosos:

1. Quem vive nas grandes cidades infelizmente já se acostumou com a poluição atmosférica (entre outras). Essa exposição constante prejudica a absorção de oxigênio pelas células cerebrais, reduzindo o desempenho intelectual.

Eis um bom motivo para procurar respirar ar puro sempre que possível, seja em um ponto alto da cidade, parque ou no interior.

Gestores: invistam em espaços arejados e arborizados no local de trabalho - é saudável, produtivo e ecológico;

2. Você se cobre até a cabeça ao dormir?

Saiba que é um ato não recomendável, pois aumenta a concentração de gás carbônico a cada inspiração, podendo até causar danos ao cérebro.

No inverno, cobertor somente até a orelha.

Não podemos deixar de citar aquilo que figura permanentemente nas listas de hábitos nocivos.

Sim, sim e sim: tabagismo, excesso de álcool e estresse permanente. Ao mesmo tempo que são temas delicados muitas vezes ligados a vícios (inclusive em trabalho sem o devido descanso), merecem atenção e rede de apoio de familiares, amigos e colegas.

E podem levar a uma série de males também prejudiciais ao cérebro - aterosclerose das artérias cerebrais, perda de neurônios e favorecimento de infartos e AVC (acidente vascular cerebral).

O que mais podemos acrescentar? Claro, a alimentação desregrada.

Um indivíduo que segue essa cartilha tem boas chances de desenvolver pressão e colesterol altos, obesidade, diabetes etc., deixando o coração comprometido. E igualmente, a memória.

E quais são os alimentos para consumir com moderação ou evitar (alguns exemplos possuem mais de um componente ruim)?

- Gorduras saturadas, como queijos amarelos - ligados à inflamação cerebral e memória prejudicada - prefira ricotas, brancos e frescos e dê sempre preferência àquelas saudáveis, presentes em peixes marinhos, oleaginosas e azeites de oliva de boa qualidade;
- Gorduras transgênicas - alguns congelados e processados, "junk food", margarinas e pipocas de micro-ondas - chegam a deteriorar funções cerebrais;
- Frituras - podem elevar a incidência do Alzheimer;
- Açúcares e adoçantes artificiais - atenção até para os sucos de frutas - podem diminuir resposta cognitiva e memória de longo e curto prazo;
- Alimentos muito salgados/ salgadinhos - má circulação, obstrução de vasos e AVC.

Não é um bom negócio facilitar a ocorrência destes males. Os derrames e demais problemas cerebrais tiraram a vida de mais de 6 milhões de habitantes em 2016, segundo a OMS.

Além disso, estudos recentes têm vinculado jornadas extensas de trabalho como um catalisador da questão. Isso sem contabilizar distúrbios que afetam o comportamento, como TDAH e depressão.

Vamos detalhar melhor as principais doenças neurológicas?

A esclerose múltipla (dificuldades funcionais), Alzheimer (perda de memória recente e de longo prazo) e mal de Parkinson (problemas no sistema locomotor e tremores) são condições ainda sem cura geralmente acompanhadas pela idade mais avançada.

Portanto, o foco se dá na atenuação das consequências e principalmente na prevenção, com um histórico de sono de qualidade e cérebro ativo.

A popular dor de cabeça (cefaleia) e a enxaqueca - esta pode apresentar crises mais agudas - costumam derivar de maus hábitos diários ou esporádicos, como excesso de álcool, falta de descanso, alimentação precária, ruídos em demasia, situações estressantes etc.

Um ponto de alerta: existe uma possível relação entre enxaquecas e aumento de AVC em mulheres que fazem uso de anticoncepcional.

Tumores, aneurisma e Acidente Vascular Cerebral têm sua incidência diminuída evitando hábitos sedentários e má alimentação.

No caso do AVC, o timing é determinante. Quando ocorre a interrupção de fluxo sanguíneo no cérebro, a aplicação de primeiros socorros e atendimento emergencial pode evitar sequelas e salvar uma vida.

Os principais sinais são paralisias no rosto e membros, bem como dificuldades de compreensão, fala e motora.

## Verificando um cérebro saudável

Adotando boa parte dos hábitos compartilhados acima é bem provável que o seu cérebro esteja desempenhando de maneira eficiente e harmoniosa.

No entanto, prevenir nunca é demais. Há indícios simples com embasamento científico que podem apontar a boa saúde cerebral - ou possíveis problemas. Topa fazer dois testes?

Parece difícil para você ficar apoiado sem esforço em uma só perna por mais de 20 segundos? Tente enquanto aguardo.

Conseguiu? Em caso positivo, pode juntar-se ao grupo de de 1300 pessoas com média de 67 anos de idade, também bem-sucedidas em um estudo da Universidade de Tóquio com esse propósito.

A parte reprovada está associada a piores respostas cognitivas e maiores riscos de AVC, apenas analisando essa estabilidade postural.

Um outro estudo preliminar com cerca de 500 mil indivíduos acima de 40 anos de idade, da Universidade de Manchester na Inglaterra, propõe um teste tão ou mais simples que o primeiro: qual é a força do seu aperto de mão?



Pegando carona em diversas pesquisas ligando o vigor físico ao cérebro afiado, o cientista Joseph Firth sugere que exercícios com pesos tenham influência direta na saúde cerebral.

Sendo assim, um cumprimento pouco firme pode ser um mau indício e merece atenção.

Um bônus: aquelas imagens com ilusões de ótica são velhas conhecidas, desde antes da popularização da internet.

Não fique preocupado se habitualmente não consegue resolver aqueles enigmas.

Seu cérebro é perfeitamente normal. De modo geral, quem mais enxerga o que não vemos são pessoas com esquizofrenia ou capacidade intelectual muito acima da média.

Espalhe esses testes para todos! Você pode estar ajudando alguém.

## Sinais importantes que podem indicar mau funcionamento do cérebro

Você não ignora alterações no organismo ou incômodos recorrentes? Faz muito bem.

Visitas regulares ao consultório provavelmente dariam conta de boa parte delas, seja durante uma conversa ou por meio de exames preventivos/de imagem, capazes de apontar hemorragias, tumores, indícios de AVC, hidrocefalia, abscessos etc.

A menor dor de cabeça, náuseas, mal-estar e vômitos constantes já ligam um sinal de alerta.

Outros sintomas, como desmaios, perda de coordenação, tremores nas mãos, lentidão, sono irregular, musculatura debilitada, falta de olfato e até convulsões devem ser imediatamente investigados, a cargo de profissional neurologista.

Juntamente à confusão mental, caracterizada pelo esquecimento de atividades rotineiras, recém feitas e conversas que acabaram de ser realizadas, bem como lugares conhecidos, todas as anteriores podem sugerir importantes disfunções cerebrais, nervosas ou de medula espinhal.

Não se descuide!

## Curiosidades e crenças populares

Ainda resta alguma dúvida? Quando o assunto é a mente, sempre vai haver espaço para descobertas divertidas e especulações. E isso faz parte da magia.

O que podemos afirmar?

1. A dor de cabeça não é sentida pelo cérebro, uma vez que o órgão apenas recebe os alertas emitidos pelo corpo;

2. Homens e mulheres possuem as mesmas aptidões de aprendizagem; seus cérebros apenas podem se distinguir na forma de funcionamento e peso (masculino - 5% a mais);

3. O sono serve de fato para descanso e fixação de informações. Portanto, aquela corrente que prega "aprender enquanto dorme" não tem sustentação científica;

4. Uma frase tão propagada por aí está longe de ser verdadeira. E por muito. Você certamente já ouviu que utilizamos apenas 10% do potencial mental.

Mesmo considerando que o cérebro procura preservar energia e sempre opta pelo caminho mais fácil e conhecido, em muitos momentos estamos totalmente operacionais

5. Teste de QI: já foi soberano e visto como uma espécie de troféu. Com a evolução dos conceitos e a ascensão da inteligência emocional, atualmente é visto como complementar a outros exames;

6. Impressões digitais são únicas, certo? Um estudo da Nature Neuroscience diz o mesmo sobre a atividade cerebral.

Se pretende levar a sério a meta incansável do desenho Pinky e Cérebro: "vamos dominar o mundo", grande parte do plano depende apenas de você, uma vez que a nossa mente oferece infinitas possibilidades.

Exercite-a e nutra-a como costumamos fazer com os músculos. Sua memória e cognição agradecem a ginástica cerebral.

E o segredo para tal, como vimos, é a versatilidade. Atitudes corriqueiras vão trazer variados benefícios. Vamos aumentar ainda mais a lista?

Experimente entrar em discussões saudáveis e veja a sua capacidade de argumentação melhorar. Isso vai ajudar em todas as áreas de sua vida, sobretudo em suas técnicas de apresentação e negociação em diversas situações no trabalho.

Quando estiver só, faça movimentos estranhos em frente ao espelho. Cozinhe uma receita bastante diferente - saudável, de preferência - e aguçe o seu paladar. Não permita que a mesmice tome conta de sua vida. E não se esqueça do seu lazer!

O cérebro é capaz de fazer coisas incríveis e necessita de desafios regulares. Siga todo o roteiro acima da forma que preferir e ainda divirta-se no caminho.

**Não limite a sua mente e não se limite!**





Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora