

# Mantenha a mente ativa

Tão importante quanto fazer atividades físicas é exercitar o cérebro para garantir mais qualidade de vida

São Paulo

Academias lotadas, gente malhando. A estética do corpo tornou-se a principal preocupação de nove entre dez pessoas. Mas, seja gordo ou magro, não é só o fator físico que deve ser levado em consideração quando se pensa em qualidade de vida. Também o cérebro não só precisa como deve ser constantemente trabalhado. Manter a mente ativa é um dos caminhos para se viver bem.

“É preciso exercitar nosso cérebro e, para isso, pode-se realizar diferentes atividades que estimulem seu funcionamento”, recomenda a psicóloga Adriana Takahashi. “Da mesma maneira que mantemos a linha praticando exercício físico, o cérebro também precisa de atividade para ficar em forma”, explica.

Adriana enumera várias atividades para exercitar a cabeça e que ajudam a aliviar as tensões do dia a dia. São procedimentos simples e que podem ser feitos em casa, a qualquer hora. “Ler livros, praticar o raciocínio e a memória por meio de jogos, fazer esporte, desenhar e alimentar-se bem são apenas alguns deles. Tudo isso contribui para aliviar também o estresse e a ansiedade, que são os fatores que mais prejudicam o indivíduo, pois afetam diretamente a cognição. Ou seja, nossas capacidades de concentração, memória e raciocínio ficam comprometidas”, afirma a psicóloga.

Conscientizar as pessoas para a importância de ativar a mente é a proposta do projeto Cérebro Melhor, cujo site foi lançado em 2010. De acordo com Ricardo Marchesan, um dos idealizadores, os exercícios foram desenvolvidos na forma de jogos que ajudam a melhorar a capacidade de memória, a atenção, linguagem, raciocínio lógico e visão espacial. O site disponibiliza gratuitamente algumas dessas atividades.

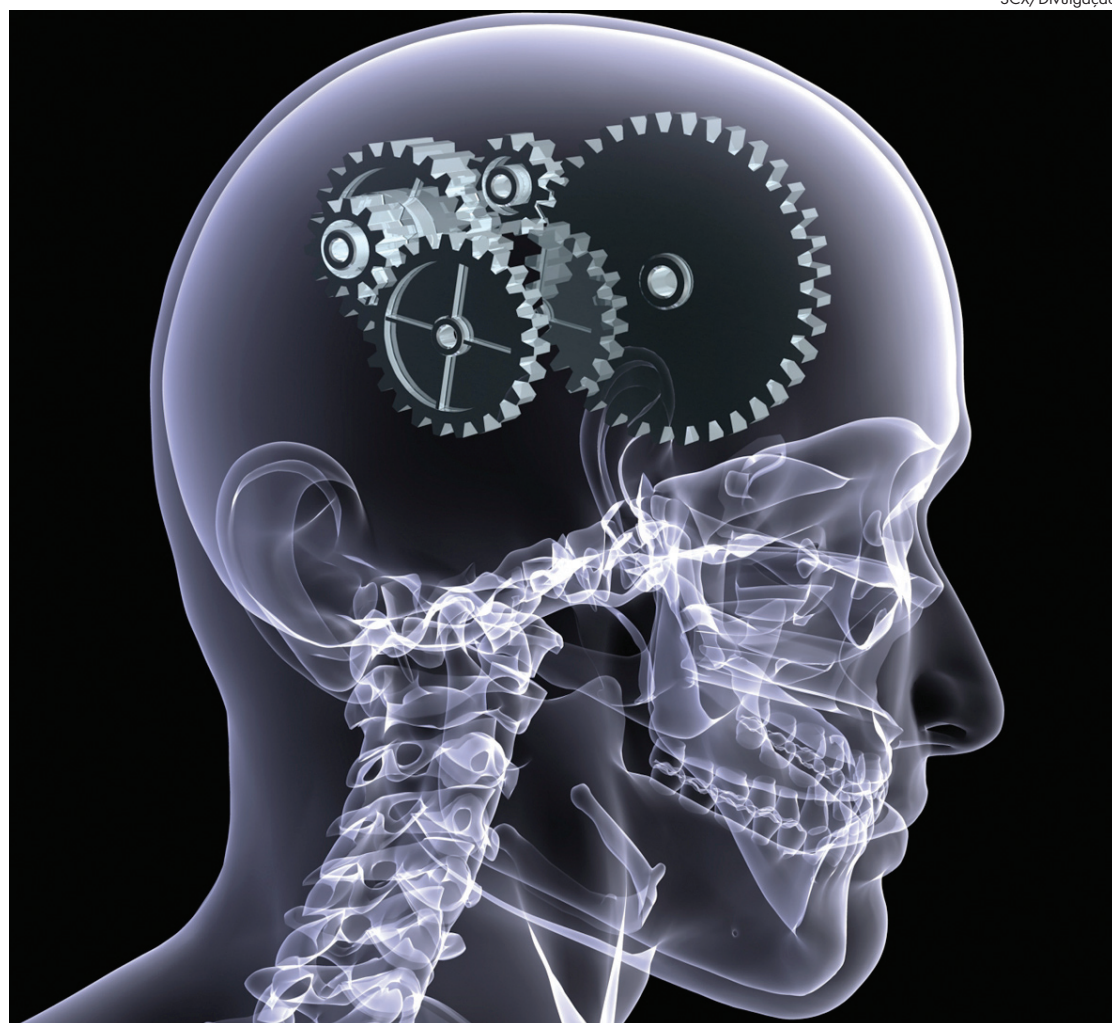
Adriana Takahashi afirma que qualquer exercício que estimule o cérebro é válido para todas as pessoas. Contudo, ela sa-

lienta que maiores dificuldades são encontradas pelos moradores das grandes cidades. “Não existe idade ou tempo certo para manter a mente saudável. Porém, sabemos que quem vive em grandes metrópoles o estresse é praticamente inevitável. Mas algumas atitudes simples ajudam a aliviar as tensões. No trânsito, por exemplo, ouça música, leia um livro, cante. Também se autoproporcione momentos de lazer e bem estar, vá ao parque para apreciar a natureza, faça viagens, vá ao cinema, saia com os amigos. O importante é tentar manter a mente, o corpo e a psique em harmonia”, recomenda Adriana.

Marchesan tem a mesma opinião de que não há idade para começar a ativar a mente. “Qualquer pessoa, mesmo uma criança, já pode fazer exercícios para o cérebro, pois terá benefícios futuros”. Citando pesquisas, ele afirma que é na faixa dos 40 a 50 anos que as pessoas começam a notar que a cabeça já não está tão ágil como de costume. “Nessa fase, a perda cognitiva já se tornou mais perceptível. Então, o ideal é começar a se preocupar com seu cérebro desde cedo”.

## Exemplo

Para as pessoas que sempre trabalharam e que agora estão aposentadas, a recomendação é continuar com alguma atividade. “Quando a pessoa trabalha, ela geralmente rece-



A mente deve ser estimulada sempre, em qualquer fase da vida, pois só assim ficará saudável e ativa

be uma grande dose de estímulos cognitivos diários no próprio ambiente da empresa. Porém, quando ela se aposenta, esses estímulos cessam abruptamente e o cérebro, assim como um músculo, começa a regredir. Então, torna-se ainda mais importante para a pessoa manter seu cérebro estimulado”, explica Marchesan.

Um exemplo de como se pode ter uma mente ativa é Nobutugu Kaji. Aos 69 anos, Kaji mantém uma agenda semanal recheada de tarefas. Dono de uma empresa de projetos de engenharia na área de usina hidrelétrica, ele nem pensa em parar e continua a exercer sua profissão de geólogo. “Sou responsável pela concepção e coordenação de projetos, que exigem conhecimento de várias disciplinas, que condicionam e subsidiam a sua elabo-

ração. A cabeça fica a mil e talvez isso tenha contribuído, em muito, para manter a tal ‘mente ativa’”, pensa Kaji. Além disso, ele procura todos os dias praticar uma atividade física, seja na academia, caminhadas ou jogando uma partida de tênis e ou de futebol. Fazer *sudoku* é um de seus vícios e distrações. Contudo, ele acrescenta que outros fatores importantes para a mente são a preocupação com a boa saúde e a tranquilidade familiar. “Meu dia começa quase sempre às 5h. Leio jornal e faço atividades físicas. Trabalho das 10h às 17h. Depois do expediente, procuro ir ao cinema, ao teatro ou jantar. Aos sábados e domingos vou ao clube, passeio, fico com os filhos e netos e vou a restaurantes”, relata Kaji.

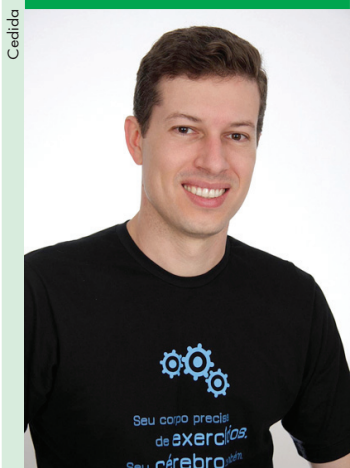
Pesquisas comprovam que o cérebro tem a capacidade de

melhorar a qualquer momento. Como outro músculo do corpo, este órgão, se não for usado, tende a se atrofiar. Para que isso não ocorra só há um caminho — trabalhar constantemente seu funcionamento. (Juliana Narimatsu/NB)



Nobutugu Kaji: atividade constante

## Recomendações de Ricardo Marchesan



## Exercícios para ativar a mente

Engana-se quem pensa que as atividades para o cérebro são só para pessoas idosas. Devem ser praticadas desde pequeno e não envolvem apenas exercícios, mas também cuidados com a saúde. Confira cinco dicas para ter a mente ativa

### Sono

Estado em que o cérebro analisa e consolida todas as novas informações adquiridas durante o dia, armazenando-as

como memória. Desta forma, um bom sono é o principal elemento para um melhor desempenho cerebral.

### Alimentação

Uma alimentação balanceada, além de fazer bem para o corpo, também beneficia o cérebro. O omega-3, a vitamina B e os antioxidantes são importantes para a saúde cerebral, conforme pesquisas científicas.

### Relaxamento

Controlar o estresse e praticar a meditação trazem benefícios ao cérebro. A meditação,

por exemplo, engrossa as partes do córtex cerebral, responsável pela tomada de decisão, atenção e memória.

### Exercícios físicos

A prática diária de exercícios apresenta melhorias no desempenho cerebral, conforme alguns estudos. O bom funcionamento do sistema cardiovascular, por exemplo, garante a irrigação sanguínea do cérebro.

### Estímulo cognitivo

Realizar o treinamento cerebral ajuda, e muito, a melhorar das habilidades cognitivas.