

Exercitando a mente

Assim como o corpo, nosso cérebro também precisa de estímulos para se manter ativo e saudável. Isso porque com o passar do tempo, o cérebro também vai perdendo sua capacidade produtiva e, se não for treinado com exercícios, pode falhar. Diante disso, 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. Diante disso, 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.

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 Pregnolato, psicóloga especialista em análise comportamental e cognitiva.

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.

Técnicas para aprimorar as habilidades cognitivas:

1- Estimule o paladar, coma comidas diferentes

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

3- 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

4- 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.

5- Selecione uma frase de um livro e tente formar uma frase diferente utilizando as mesmas palavras

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

7- 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

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

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

10 - Use o relógio de pulso no braço direito

11 - Ande pela casa de trás para frente

12 - Vista-se de olhos fechados

13 - Veja as horas num espelho

14 - Troque o mouse do computador de lado

15 - Escove os dentes utilizando as duas mãos

16 - Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente do habitual

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

18 - 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?

19 - 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

20 - 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

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

Estas foram ás dicas para o exercício da mente , caso queira o curso completo onde vem com alimentos que melhoram o funcionamento do cérebro é só adquirir o livro e o curso é gratuito.