Turbine Suas Capacidades Mentais: Seu cérebro também precisa de treinos

Capítulo(s) gratuito(s)

Danilo H. Gomes

Introdução

Não sei se na história da humanidade houve alguma época em que as pessoas tanto se preocuparam com o próprio corpo como ocorre nos tempos atuais. Eu arriscaria dizer que três entre cinco pessoas que conheço, treinam ou já treinaram em alguma academia.

É claro que não há mal nenhum nisto. Estou longe de criticar tal atividade, desde que seja feita com moderação. Treinar o corpo melhora a saúde, traz bom humor, cria disciplina e transforma a aparência. Ou seja, uma atividade exemplar.

Por outro lado, não é necessário anos de observação para perceber que a humanidade enalteceu o próprio corpo e guardou o cérebro nas caixas mentais de segundo plano da vida. Vejo mais fotos sobre corpos malhados nas redes sociais do que sobre livros lidos.

Tente comentar algo sobre algum livro que você leu em seus grupos sociais e repare quantas pessoas entenderão do assunto. Poucos irão interagir com você (ou talvez ninguém). E o pior: caso você persista em falar sobre livros por aí, existe o risco da exclusão social, pois quem terá assuntos compatíveis com seus gostos?

Não se lê hoje como se lia antigamente. Vivemos na era da velocidade. Esta rapidez atrapalha a evolução natural do cérebro. Jogos de tabuleiro, por exemplo, foram substituídos por jogos de tiro online. É desnecessária a apresentação de um artigo para comprovar que o xadrez treina o cérebro muito mais do que estes jogos (apesar de que eles também são benéficos para o cérebro).

Que alegria tenho em saber que ainda há pessoas que se interessam pela evolução das capacidades mentais! Você provavelmente adquiriu este livro motivado pelo desejo de aprimorar suas capacidades, correto? Esta vontade é rara de se encontrar atualmente. Este livro venderia mais se seu conteúdo fosse relacionado a treinos de academia ou suplementações.

Antes de iniciarmos nossa jornada pelos exercícios mentais, devemos compreender como o cérebro pode evoluir. Sabemos que o cérebro não é um músculo, então como exatamente ele pode ser aprimorado? Chegou a hora de falarmos sobre a **neuroplasticidade**.

A neuroplasticidade (ou plasticidade neuronal) é o termo usado pela ciência para representar a capacidade do cérebro em se adaptar a qualquer ambiente como parte da busca automática natural pela sobrevivência. O indivíduo se insere em um novo ambiente e desafios surgem. Como consequência, as conexões neurais (sinapses) se modificam para que o sujeito aprenda novas habilidades ou aprimore as habilidades já presentes.

Exemplifico da seguinte forma: José consegue um novo emprego. Neste trabalho ele precisa ter alta capacidade de memorização, mas ele é conhecido pela péssima memória que tem. Por estar precisando do emprego, ele aceita o desafio. Diariamente ele é exposto a inúmeras informações que precisam ser gravadas.

Nos primeiros dias ele esquece a maioria das informações, entretanto, permanece no emprego se esforçando ao máximo. Após algumas semanas, José percebe que sua memória está surpreendentemente melhor. Analisando bem, chegamos à conclusão de que, devido ao novo ambiente em que está inserido, o cérebro de José passou por modificações nas conexões neuronais e isso melhorou sua memória.

É graças à neuroplasticidade que evoluímos com o decorrer dos anos (da infância até a fase adulta). E também é por este motivo que crianças não devem crescer somente em um único ambiente, pois precisam experimentar os mais variados estímulos para que o cérebro em desenvolvimento possa aprender a lidar com as situações do cotidiano. Crianças curiosas, por exemplo, tendem a ser mais inteligentes do que crianças criadas “longe do mundo”.

Este livro visa acabar com o sedentarismo mental da maneira correta. Nem toda atividade em que se usa demasiadamente a mente é completamente saudável para o indivíduo. Algumas atividades estressantes podem, de fato, aprimorar certas capacidades, mas por outro lado, desgastam outras capacidades do organismo.

Fatores como, por exemplo, o estresse, podem retardar o avanço dos resultados decorrentes das atividades aqui sugeridas. Sendo assim, além dos exercícios, o relaxamento e lazer são fortemente recomendados. Algumas atividades aqui sugeridas podem provocar relaxamento e lazer, mas elas precisam fazer parte do cotidiano e não ser resumidas a algo esporádico.

Partindo do pressuposto que você tenha basicamente compreendido a neuroplasticidade e a necessidade do relaxamento/lazer, vamos então iniciar

nossa jornada para aprimorar suas capacidades mentais. Boa sorte e bom treino!

Um Presente Especial

Obrigado por ter chegado até aqui! Como forma de agradecimento pelo seu apoio, gostaria de lhe dar um presente... aliás, uma série de presentes.

Eu reuni textos marcantes, reflexões profundas e lições práticas de diversas obras do meu acervo (mais de 80 obras) em uma série especial e totalmente gratuita chamada "Desenvolva Sua Mente".

Sim, eu gostaria de disponibilizá-la a você. Para garantir seu acesso gratuito agora mesmo, acesse: www.danilohgomes.com/links

Aproveite a leitura e boa jornada!

- Danilo H. Gomes

Como Treinar?

Nas próximas páginas você encontrará várias atividades para aprimoramento das suas capacidades mentais. Dificilmente você conseguirá realizar todas as atividades com disciplina e precisão, portanto, é válido informá-lo(a) que não é preciso realizar todas as atividades em um único dia.

Perceba que cada capítulo trará consigo alguns tópicos com suas respectivas atividades. Sugiro que você treine uma sugestão de cada atividade de um mesmo capítulo diariamente. Procedendo assim, você conseguirá ter mais foco e poderá repetir os exercícios sem pressa.

Por exemplo: hoje você pode começar o treino preocupando-se somente com o assunto do próximo capítulo (Memória). Leia-o. Após a conclusão do capítulo, reveja as atividades e escolha realizar uma das sugestões em cada tópico. Sendo assim, na atividade 1 você pode escolher a primeira sugestão, enquanto na atividade 2 você pode escolher a última sugestão e assim por diante.

Em algumas atividades, ao invés de sugestões, haverá exemplos. Nestes casos, você deve apenas seguir as instruções da atividade de acordo com os exemplos demonstrados. Caso não haja exemplos, siga com afinco as instruções.

É importante estabelecer algumas regras em relação ao tempo diário e aos dias de treino. Se possível, treine todos os dias, no mínimo, 30 minutos.

Memória

Iniciaremos pela memória, pois esta é uma das ferramentas mentais mais usadas pelo homem. Usamos a memória no trabalho, nos afazeres do lar, nos relacionamentos interpessoais etc. Uma boa memória pode abrir portas (e até trazer uma promoção na empresa, quem sabe?).

A memória, assim como qualquer outra capacidade mental, é um verdadeiro mundo a ser explorado. Para termos uma noção básica, vamos entender os três tipos de memória:

Memória de longo prazo: é a memória que guarda com maior eficácia as informações, sendo capaz de recuperá-las mesmo após bastante tempo (dias, meses e até anos). Quando você se lembra do nome do seu bisavô que faleceu há décadas, podemos afirmar que esta informação estava armazenada na memória de longo prazo.

Memória de curto prazo: é a memória que guarda temporariamente informações e logo as descarta (ou as armazena no inconsciente por longos períodos, de acordo com os defensores da psicanálise). Memorize o número 918273 agora. Você se lembrará dele por alguns minutos, talvez horas, mas amanhã provavelmente não conseguirá mais se recordar dele. Temos então um exemplo da memória de curto prazo.

Memória sensorial: esta seria, grosseiramente falando, a “porta de entrada” das memórias. A memória sensorial é focada nas sensações relacionadas aos sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato). Ela percebe os estímulos sensoriais, analisa as informações e, caso tenha alguma relevância, a transfere para a memória de curto ou longo prazo. Vamos supor que o indivíduo tenha medo de aranhas. Ele vê uma aranha na parede, sua memória sensorial entende que o estímulo é importante (aranha = perigo, de acordo com a memória), e no mesmo instante, transfere a imagem para as outras memórias.

Conheçamos as atividades indicadas para aprimorar a memória.

Atividade 1 - Jogos

Alguns jogos treinam especificamente a memória. Pelo menos 30 minutos diários de jogatina trarão melhora perceptível à memória. As atividades:

- quebra-cabeças;
- palavras cruzadas;
- Genius;
- jogo da memória;
- Perfil.

Atividade 2 - Reprodução

O ato de reproduzir é tecnicamente muito simples, mas exige boa memória. Este exercício pode ser inicialmente dificultoso, porém, seus efeitos são significativos. As atividades:

- ler um livro e depois resumi-lo sem lê-lo novamente;
- assistir uma série e resumir algum episódio passado;
- assistir um filme e depois anotar o maior número de detalhes possível sem revê-lo;
- observar um quadro e tentar reproduzi-lo sem vê-lo novamente;
- ouvir uma história e contá-la a alguém da forma mais fiel possível;
- ouvir uma música somente uma vez e reproduzir a sua letra com fidelidade.

Atividade 3 - Lembrar forçadamente

Esta atividade vai obrigar seu cérebro a recuperar algumas informações. Trata-se de preparar uma situação proposital para que a memória entre em ação. As atividades:

- observar uma lista e depois relembrá-la;
- fechar os olhos e percorrer um caminho memorizado pela casa;
- visualizar mentalmente o trajeto de sua casa para algum lugar na cidade;
- lembrar o sobrenome de vários conhecidos;
- lembrar a data de aniversário dos familiares;
- lembrar as refeições dos dias anteriores (almoço e jantar);
- observar a foto de um artista e depois lembrar quais eram suas vestimentas;
- memorizar frases famosas ou versículos e depois recitá-los.

Atividade 4 - Estudar

O estudo é um dos maiores estimulantes mentais. A leitura, principalmente, nos leva a imaginar, raciocinar e memorizar. Outras formas de estudo também são válidas para aprimoramento da memória (vídeos, imagens, *podcasts* etc.). As atividades:

- lembrar o máximo de detalhes em relação ao que foi estudado;
- lembrar o nome das pessoas que são referência no assunto;
- resumir em texto o que foi estudado, seja no papel ou virtualmente;
- explicar para outra pessoa o que foi estudado;
- recitar o mais fielmente possível trechos importantes do texto que foram lidos ou ouvidos;
- estudar algum instrumento musical e reproduzir músicas.

Atividade 5 - Artes

Há inúmeros exercícios mentais valiosos no mundo da arte. Estes, além de treinar a forma de expressão do artista, também melhoram sua memória. As atividades:

- teatro;
- dança;
- pintura.

Atividade 6 - Substantivos (com a primeira letra)

Esta atividade consiste em fazer com que o indivíduo se lembre de substantivos através de alguma letra. O conceito é simples: sorteie alguma letra e cite substantivos que se iniciam com ela. Para ser mais específico, cite os substantivos segundo os gêneros a seguir:

- frutas;
- animais;
- cores;
- objetos.

Atividade 7 - Substantivos (com várias letras)

Sorteie oito letras. A atividade resume

--- Fim da amostra ---

Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui: https://danilohgomes.com/turbine-suas-capacidades-mentais-seu-cerebro-tambem-precisa-de-treinos/

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.