

O CÉREBRO NINJA

DR. FERNANDO
GOMES PINTO

APRENDA
A USAR
100%
DO SEU
CÉREBRO

))(Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Copyright © Fernando Gomes Pinto, 2018
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2018
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Mello
Revisão: Julian Guilherme e Project Nine Editorial
Revisão técnica: Camila Batista dos Santos Cechi
Projeto gráfico e diagramação: Villa d'Artes Soluções Gráficas
Ilustrações: Toninho Euzebio
Capa: Luiz Sanches
Foto de capa: Luiz Ipólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Pinto, Fernando Gomes

O cérebro ninja : como usar 100% do seu cérebro / Fernando Gomes Pinto. -- São Paulo : Planeta, 2018.
224 p.

ISBN: 978-85-422-1398-0

1. Não ficção 2. Cérebro. 3. Neurociência. 4. Sucesso.

18-1243

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

2018

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Padre João Manuel, 100 – 21ª andar
Ed. Horsa II – Cerqueira César
01411-000 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
atendimento@editoraplaneta.com.br

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

)|(Academia

Dedico este livro para minha amada
esposa Flavia Morais e aos meus filhos
Frederico, Lara, Amanda e Fernando

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
Use 100% do seu cérebro a seu favor	11
 ANTES DE COMEÇAR: KIT DE BOAS-VINDAS	
Vamos preparar o seu kit de leitura?	19
 PARTE UM – CONHEÇA O SEU CÉREBRO	
O cérebro e suas principais funções	24
Inteligência	42
O poder da ginástica cerebral	56
Como estimular naturalmente a endorfina, a dopamina, a serotonina e a ocitocina	64
Sonho, <i>dèjà-vu</i> e experiência de quase morte	74
 PARTE DOIS – DOMINE OS LIMITES MENTAIS POSITIVOS	
Foco	84
Memória	90
Criatividade	106
Intuição	116
Comunicação	128
 PARTE TRÊS – SUPERE OS LIMITES MENTAIS NEGATIVOS	
Supere os limites mentais negativos	138
Falta de motivação	140

Baixa autoestima	143
Ansiedade	146
Estresse	148
Vícios	152

PARTE QUATRO – BRILHE NOS CINCO ASPECTOS DA VIDA

Brilhe nos cinco aspectos da vida	158
Trabalho e estudos	161
Família e relacionamentos	163
Diminua o ciúme, aumente o amor	174
Saúde física	178
Saúde financeira	191
Lazer	195

PARTE CINCO – COLOQUE EM PRÁTICA TUDO O QUE APRENDEU ATÉ AQUI: O CÉREBRO NINJA

Chega de autossabotagem. Use 100% do cérebro a seu favor. Ative o que tem de melhor dentro de você.	200
Neurodicas extras	206
Referências bibliográficas	218

PREFÁCIO

A combinação do conhecimento técnico-científico profundo e denso no campo da Medicina com a capacidade extraordinária de comunicação oral e escrita é uma característica marcante da trajetória profissional do Dr. Fernando Gomes Pinto.

Dr. Fernando é membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia, professor livre-docente da Universidade de São Paulo e tem se destacado no campo da Neurociência com um grande número de publicações técnicas no Brasil e no exterior.

No entanto, suas atividades profissionais vão muito além dos trabalhos técnico-científicos. Ele tem sido particularmente ativo e criativo nas atividades de extensão e divulgação do conhecimento para um público mais amplo. Ou seja, ele penetra em amplos campos que estão além do domínio dos especialistas. Nesse sentido, Dr. Fernando dá uma contribuição particularmente diferenciada e importante na área da Medicina no Brasil.

Ele é autor de inúmeros trabalhos, inclusive, o livro *Neurociência do amor* em que discute temas como a neuroquímica da paixão e do amor. Além da comunicação escrita, Dr. Fernando tem se destacado por intervenções em diversos meios de comunicação. O seu talento e a sua criatividade se revelam em palestras, eventos corporativos, programas de rádio, tele-

visão e internet (*YouTube*). Nas redes sociais (*Facebook* etc.), ele tem milhares de seguidores.

Dr. Fernando nos brinda com mais um livro em que são aplicados os conhecimentos da Neurociência ao comportamento humano: *O cérebro ninja*. De forma didática e com foco em um amplo público de não especialistas, o autor discute logo no início do livro o cérebro humano, suas principais funções e temas como inteligência e estímulos para o funcionamento do cérebro.

Particularmente interessante no livro é a discussão sobre a superação dos limites mentais negativos como a falta de motivação, baixa estima e ansiedade. O autor também apresenta, com criatividade, algumas ideias de como o indivíduo pode melhorar sua vida em diversos aspectos relevantes como família, relacionamentos, saúde física, trabalho, estudos, situação financeira e lazer.

O livro tem como objetivo alcançar o público leigo, sem familiaridade com assuntos próprios da Neurociência. Ele atinge plenamente esse objetivo. O conhecimento e o talento do Dr. Fernando fazem com que questões científicas complexas sejam transmitidas de forma simples e, ao mesmo tempo, sem perda de conteúdo.

O livro *O cérebro ninja* é uma leitura útil e agradável, no estilo preciso e conciso e, ao mesmo tempo, leve e cativante do autor. Ademais, esse livro preenche uma lacuna na literatura sobre temas relativos ao cérebro humano e aos múltiplos aspectos do seu funcionamento. Certamente, esses temas são de grande interesse para um público amplo de leitores. Sucesso garantido e merecido!

Ronald de Lucena Farias
Presidente da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia



Introdução Academia



Use 100% do seu cérebro a seu favor

Academia

Chega de autossabotagem, agora é para valer! Depois que fui ao Japão participar do IX Congresso Mundial de Hidrocefalia, em 2017, uma ideia surgiu em minha cabeça: escrever um livro com neurodicas fantásticas para turbinar o cérebro.

O Japão é um país incrível, com uma sabedoria milenar. A língua japonesa estimula o desenvolvimento do cérebro de forma diferente da dos ocidentais. Eles também têm o xintoísmo e o budismo como formas de religar o seu íntimo com a natureza e com a criação. Os japoneses são inteligentes, respeitosos e educados. Eles têm uma culinária diferente e uma forma própria de servir o chá. E os samurais durante muito tempo defenderam o Imperador e organizaram a estrutura

tradicional do país. Sem sombra de dúvida, a história do Japão traz um dos melhores exemplos para este livro: os ninjas. Eles foram espiões que viveram na mesma época que os samurais e são um exemplo real de como uma pessoa pode potencializar suas habilidades físicas e mentais com muito treino, inteligência, disfarces e truques para colocar o cérebro para funcionar 100% a seu favor.

Muitos filmes, desenhos e seriados de TV já mostraram os fascinantes ninjas em ação. *O último samurai*, com Tom Cruise, *O mestre*, com Lee Van Cleef, e *Tartarugas ninja*, de Kevin Eastman e Peter Laird, são alguns dos exemplos que com certeza o deixariam boquiaberto e curioso por suas habilidades. Vestidos de preto, apenas com os olhos descobertos, eles possuem armas secretas – muitas delas fatais –, são inteligentes, rápidos, discretos e diversas vezes ficam invisíveis. Dotados da capacidade de correr sobre telhados, de enfrentar mais de dez inimigos de uma só vez e serem praticamente blindados do ataque de qualquer oponente, são capazes de sair de cena numa cortina de fumaça quando o cerco se fecha.

Pensando na vida real, certamente você já teve algum “comportamento ninja” que funcionou e o deixou bastante satisfeito. Por exemplo, já usou determinado tipo de roupa para parecer mais magro numa festa ou então fez o elogio certo na hora certa para alguém. Estudou na véspera para uma prova bem difícil e, usando a intuição, focou exatamente no que foi mais cobrado. Quando você percebe que usou a inteligência com ética e se beneficiou disso, seu circuito cerebral do prazer é estimulado com a liberação de dopamina e você se sente feliz. É disso que vou falar neste livro.

Já apresentei em livros, palestras e no YouTube muitos conceitos de neurociência aplicada ao comportamento. Um deles foi o método ASAS para viver melhor. Trata-se de uma forma simples de colocar em prática um estilo de vida saudável para que seu cérebro funcione com as melhores condições possíveis. ASAS é um acróstico que significa: A = alimentação saudável, S = sono reparador, A = atividade física regular e S = sonhos e metas.

A luz é partícula ou onda eletromagnética? Como já demonstrado pela física quântica, a luz é as duas coisas ao mesmo tempo. Seguindo essa linha, podemos dizer que o cérebro e a mente também são a mesma coisa. Nesse caso, o primeiro é o *hardware* (o computador, a matéria) e o segundo, o *software* (a programação, a energia). A consciência é o ponto de contato entre o cérebro e a mente, e o comportamento humano é a manifestação da consciência. Desde que tenhamos força de vontade, podemos mudar nosso comportamento por meio da educação (em casa e na escola), dos traumas e da terapia cognitivo-comportamental.

Quando a consciência muda, de alguma forma o comportamento também muda. A mente passa a funcionar de maneira diferente e o cérebro, por meio do fortalecimento e da formação de novas sinapses entre os neurônios, se transforma em nível microscópico. Esse processo é conhecido como neuroplasticidade.

Você tem um dos exemplares mais sofisticados do mundo bem atrás dos seus olhos, dotado da capacidade quase infinita de assimilar coisas novas a cada segundo: o cérebro. Utilizamos 100% do nosso cérebro. Chamo a atenção para

isso porque o maior mito da neurociência é o de que utilizamos apenas 10% dele. Isso não é verdade, é um *neuromito*. Mas a realidade é que nem sempre o usamos a nosso favor. A autossabotagem é real e mais frequente do que se imagina.

Por que você não usa 100% do cérebro a seu favor? Usá-lo a seu favor é o que todos querem, mas nem sempre conseguem. Pelo menos, não 100% do tempo. O motivo é simples: para economizar energia metabólica, o comportamento segue padrões. São os comportamentos repetitivos da vida cotidiana. Buscar prazer e fugir do desconforto. O previsível e mais seguro é se comportar assim, e os resultados são quase sempre os mesmos. Ou seja, vivemos numa zona de conforto tentando sempre prever o futuro, nos sentindo pessoas especiais quando as coisas vão muito bem e infelizes e desgraçados quando os acontecimentos são desfavoráveis. Para usar melhor o seu cérebro é preciso agir diferente. Veja bem. Na mão humana há cinco dedos. O polegar faz o movimento de oposição palmar, que é diferente dos demais. A destreza fina e a habilidade manual conferem à nossa espécie a capacidade de utilizar instrumentos. O homem inclusive cria instrumentos que constroem outros instrumentos. Se você parar para pensar, isso é incrível. As mãos representam um importante instrumento executor das vontades do cérebro.

No cérebro humano há cinco lobos. O lobo frontal pensa, cria e imagina enquanto o lobo temporal escuta, memoriza e se emociona. O lobo parietal sente e tem percepção matemática e o lobo occipital enxerga. A ínsula associa as emoções com as sensações. Este livro vai ensinar-lhe a

estimular os cinco lobos do cérebro. As associações serão marcantes com o número cinco, por exemplo, em determinada parte do livro, cada dedo da mão irá representar um lobo cerebral. Isso vai ajudar você a incorporar os conceitos importantes para turbinar a sua mente.

Por esse motivo escolhi um objeto de cinco pontas como auxílio visual. Será a nossa estrela de trabalho, a estrela do cérebro ninja. Ela é semelhante a uma estrela ninja shuriken, que significa “a lâmina que se atira”.

Quando você se sentir perdido, precisando usar 100% da sua mente a seu favor, volte-se para a palma de sua mão e pense no cérebro ninja. Há cinco limites mentais positivos que você precisa dominar (foco, memória, criatividade, intuição e comunicação), cinco limites mentais negativos que você precisa superar (falta de motivação, baixa autoestima, ansiedade, estresse e vícios) e cinco setores básicos da vida que precisam estar sempre ativos na sua mente, como uma estrela brilhante.

Para a sua estrela brilhar, para você ser feliz e aproveitar 100% da vida, todos os setores precisam estar contemplados. Dependendo de sua faixa etária, gênero, personalidade, hábitos ou vícios arraigados, haverá a tendência de predomínio de um ou dois dos cinco setores. É justamente esse ponto que vamos transformar. A partir de uma mudança consciente na forma de pensar, quero que você brilhe também em setores adormecidos, e que muitas vezes estão assim porque você se acostumou à autossabotagem e não se permite ir além desse limite virtual, que na verdade não existe – a bendita “zona de conforto”.

Olhe para a palma da sua mão e imagine a estrela do cérebro ninja. Seu shuriken é a palma da própria mão. Seu cérebro, seu gênio da lâmpada particular, só seu, é capaz de lhe proporcionar qualquer experiência no universo.

A partir de agora vai usar este recurso.

Observe a sua mão:

Polegar (ponta 1): representa o trabalho e os estudos

Indicador (ponta 2): representa a saúde financeira

Médio (ponta 3): representa a saúde física e emocional

Anelar (ponta 4): representa a família e os relacionamentos com os outros

Mínimo (ponta 5): representa o lazer

Pronto! Você já está com uma arma poderosa para aproveitar 100% deste livro e turbinar a sua mente. Se não quiser usar esse recurso, é só pensar em uma estrela de cinco pontas e isso será suficiente para os exercícios aqui propostos.

Você é ninja, o momento de aprimorar as pontas da sua estrela é agora. Leia concentrado. Este livro tem cinco partes, cinco etapas importantes para afiar a sua mente.

Parte 1 – CONHEÇA o seu cérebro. Nessa parte, você vai compreender a máquina e o seu funcionamento.

Parte 2 – DOMINE os limites mentais positivos. Nessa parte, você vai assimilar conceitos e estratégias para aumentar o foco, potencializar a memória, ser mais criativo, usar sua intuição e gerenciar a comunicação.

Parte 3 – SUPERE os limites mentais negativos. Aqui você vai se deparar e aprender estratégias para combater os aspectos mentais que mais sabotam as suas potencialidades: Falta de motivação, baixa autoestima, ansiedade, estresse e vícios.

Parte 4 – BRILHE nos cinco aspectos da vida. Nessa parte, você vai se deparar com a estrela de cinco pontas propriamente dita.

Parte 5 – USE 100% do seu cérebro ninja. Na conclusão do livro, você vai aprender a articular todo o conhecimento organizado nos capítulos anteriores para usar 100% dessa máquina potente a seu favor.

Quero que, ao ler este manual, você faça anotações do que quer para sua vida, para que coloque em prática as ideias aqui expostas e acompanhe mensalmente as suas metas pelo simples ato de observar a palma da sua mão.



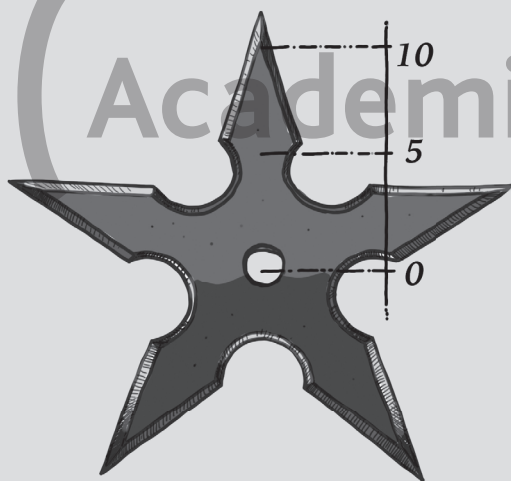
NEURODICAS

1. Uma vida primitiva consiste em apenas buscar prazer ou fugir da dor. Viver assim é econômico, mas é também sinal de estagnação na zona de conforto. Isso não leva ao progresso. Por essa razão, mexa-se.
 2. A autossabotagem é sua principal inimiga, ela está dentro de você, não nas pessoas. O que as outras pessoas podem fazer contra você se chama sabotagem, mas o poder de uma sabotagem é infinitamente menor do que a gigante autossabotagem.
 3. É possível usar 100% do cérebro a seu favor e progredir na vida.
 4. Quando você amplia sua consciência, seu comportamento muda para melhor. Por isso conheça, domine-a e brilhe.
 5. Os principais aspectos da vida são: trabalho/estudo, família/relacionamentos, saúde física, saúde financeira e lazer. Essas são as cinco pontas da estrela do "cérebro ninja", que é o jeito de usar seu cérebro 100% a seu favor.
-

ANTES DE COMEÇAR: KIT DE BOAS-VINDAS

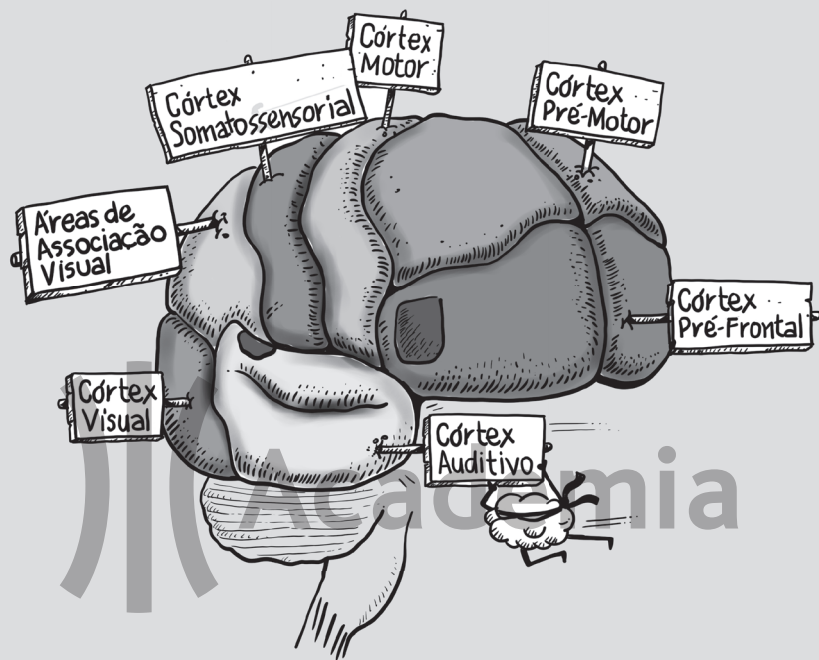
VAMOS PREPARAR O SEU KIT DE LEITURA?

- ✧ Estrela para diagnóstico: com sinceridade, dê uma nota de 0 a 10 para cada um dos cinco setores da sua vida (trabalho/estudo, família/relacionamentos, saúde física, saúde financeira, lazer) e depois complete o pontilhado. Visualmente, quanto mais simétrico, melhor, pois mostra uma vida harmoniosa. Inicie a leitura deste livro pela ponta que recebeu menor nota.



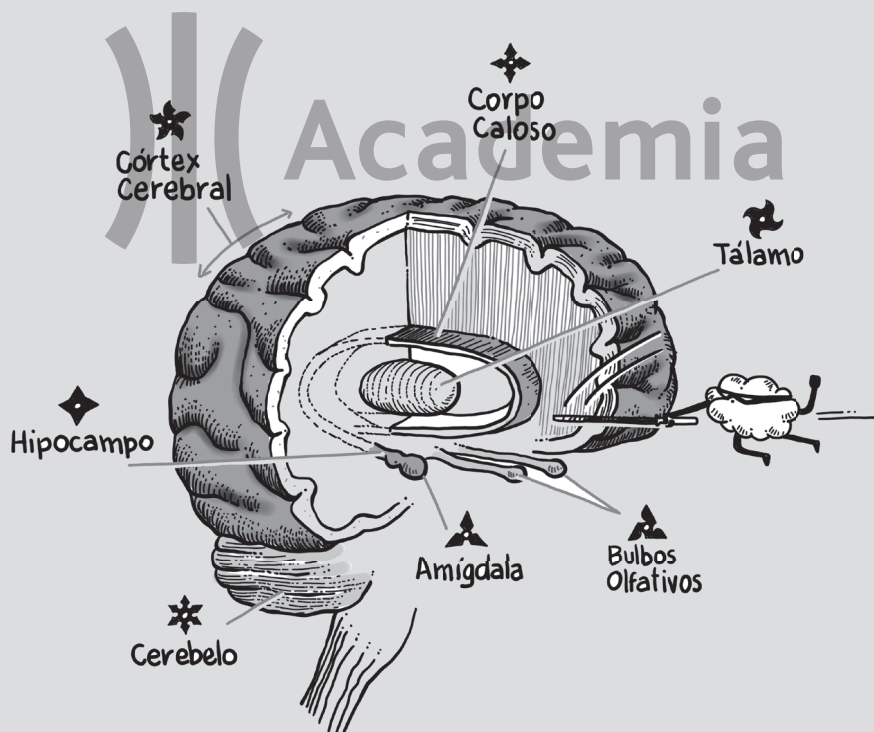
- ✧ Estrela de cinco pontas: para você escrever e acompanhar mensalmente suas principais metas em cada um dos cinco setores da sua vida: (1) trabalho/estudo, (2) família/relacionamentos, (3) saúde física, (4) saúde financeira, (5) lazer.

- ✧ Desenho para você relaxar e aprender a neuroanatomia básica aplicada a este livro enquanto pinta com lápis ou tinta guache:



✧ Mantra com cinco informações poderosas para você colocar no espelho do seu banheiro por cinco dias e depois passar para sua carteira:

1. Eu sou feliz.
2. Eu sempre tenho tempo e disposição.
3. Eu faço tudo com atenção, porque faço com amor.
4. Eu faço parte do Universo e as outras pessoas são pessoas como eu.
5. Eu agradeço pelo o que estou vivendo a cada instante, porque toda experiência é útil para o desenvolvimento da minha mente.



Estruturas importantes do cérebro