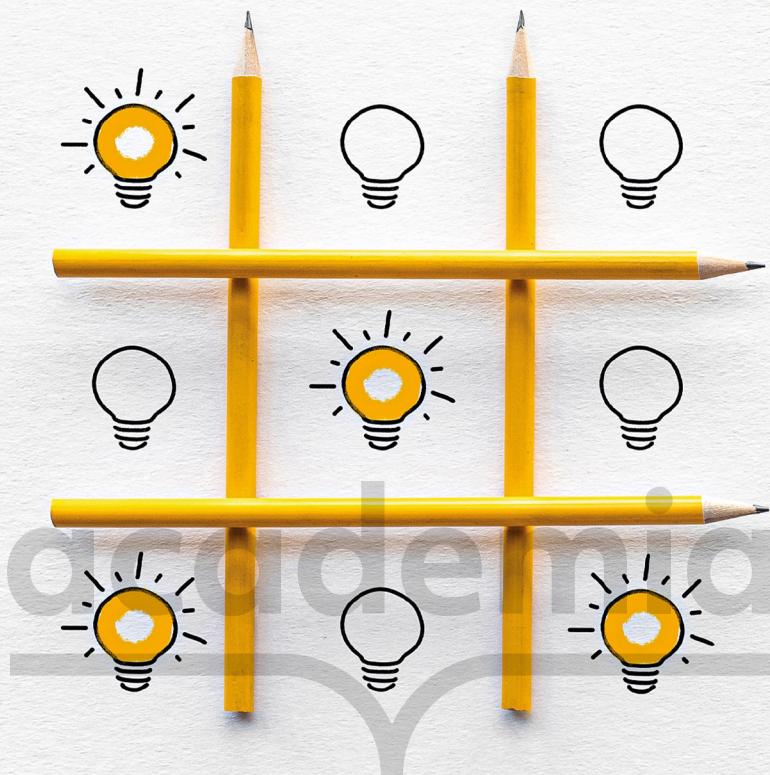


SANDRA DE CARVALHO MARTINS

PSICÓLOGA



O CÉREBRO EFICIENTE

**8 semanas para treinar a memória,
o foco e a velocidade mental**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SANDRA DE CARVALHO MARTINS
PSICÓLOGA

O CÉREBRO EFICIENTE

**8 semanas para treinar a memória,
o foco e a velocidade mental**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Sandra de Carvalho Martins, 2022

Copyright © Planeta de Livros Portugal, 2022

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023

Todos os direitos reservados.

A leitura deste livro não substitui uma supervisão médica personalizada.

Preparação: Wélida Muniz

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Ricardo Liberal

Diagramação: Anna Yue

Imagens de miolo: HAKINMHAN/ iStock

Capa: Rafael Brum

Adaptação de capa: Renata Vidal

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

Martins, Sandra de Carvalho

O cérebro eficiente: 8 semanas para treinar a memória, o foco e a velocidade mental / Sandra de Carvalho Martins. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

272 p.

ISBN: 978-85-422-2245-6

1. Cérebro 2. Memória 3. Mnemônica 4. Disciplina mental I. Título

23-2409

CDD 153.12

Índice para catálogo sistemático:

1. Cérebro



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

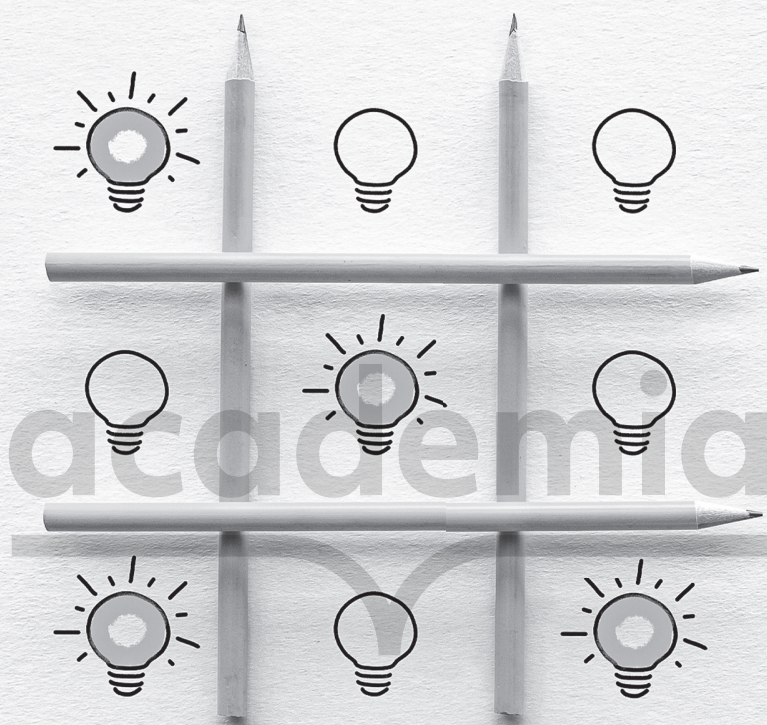
Parte I

Introdução	9
1. Exercitar todas as capacidades mentais	11
2. O cérebro	23
3. A cognição ao longo da vida	29
4. Do envelhecimento normal ao patológico	37
5. A saúde do cérebro	41
6. Mitos associados à perda de eficiência do cérebro	53

Parte II

Plano de 8 semanas	61
Semana 1	63
Semana 2	83
Semana 3	103
Semana 4	125
Semana 5	149
Semana 6	171
Semana 7	195
Semana 8	217
Balanço final	243
Respostas	245
Referências	267

PARTE I



INTRODUÇÃO

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

1

Exercitar todas as capacidades mentais

Quando me lançaram o desafio de escrever este segundo livro, meu tempo livre era escasso. Mas como eu poderia recusar um trabalho que tanto me agrada e diverte, e ainda com o bônus de ter a nobre serventia de despertar os trunfos do seu cérebro para torná-lo mais eficiente, estimulando a cognição da forma menos previsível e mais divertida possível? Assim, tendo em mente que com pequenos passos fazemos enormes caminhadas, comecei a inventar exercícios: criei um hoje, três no dia seguinte, nenhum no dia depois desse... ou seja, segui o meu ritmo, sem pressa alguma. E eis que, quando dou conta, havia mais de 200 novos exercícios, que neste plano se traduzem em oito semanas de estimulação cognitiva para o seu cérebro. Aqui eu lhe proponho exercícios diversificados, engraçados, inesperados e com situações próximas do seu dia a dia.

Este livro foi pensado para todos, desde a criança em idade escolar até o idoso. O que nós queremos é manter o nosso cérebro em boa forma o máximo de tempo possível. Assim, pretendo ajudar você a se ajudar, a estimular a sua cognição, proporcionando-lhe a preservação e melhoria das suas capacidades mentais.

Com um grau de dificuldade ligeiramente maior que o do meu primeiro livro, neste *O cérebro eficiente* apresento a você um vasto conjunto de exercícios que promovem a ativação de oito diferentes domínios cognitivos, a saber: o raciocínio lógico, a linguagem, a memória, a atenção, o raciocínio numérico, a criatividade, as capacidades visuoespaciais e a velocidade de processamento, sendo este último uma novidade.

Este plano de oito semanas vai permitir que você trabalhe a eficiência do seu cérebro:

- preservando e melhorando seu funcionamento intelectual global;
- preparando-o para os desafios do envelhecimento;
- aperfeiçoando algumas capacidades específicas, como a criatividade, a flexibilidade cognitiva, o raciocínio lógico, a memória e a atenção;
- conhecendo melhor as suas capacidades mentais, reconhecendo seus pontos fortes e aqueles que pode melhorar;
- reforçando a confiança nas suas capacidades, fortalecendo a sua autoestima;
- alcançando um melhor funcionamento diário;
- treinando as suas capacidades de forma agradável e divertida.

Para conceber os exercícios deste plano, segui as recomendações da literatura que reforçam que as melhores atividades de estimulação cognitiva devem primar pela novidade e complexidade e precisam ser agradáveis. Os mais de 200 exercícios que você encontrará aqui são de minha autoria e têm relação com situações do cotidiano; são,

assim espero, divertidos e vão aumentando o grau de dificuldade até se tornarem desafiadores mesmo para as mentes bem treinadas.

Se conseguir, resolva alguns desses exercícios com familiares ou amigos. Algumas pesquisas revelaram que as intervenções cognitivas produzem benefícios máximos quando os participantes treinam em grupos.¹ Ao fazê-los em grupos, vocês terão a oportunidade de partilhar diferentes estratégias na resolução dos exercícios, ajudarão uns aos outros a compreender qual é a intenção de cada ponto e poderão, ainda, o que recomendo muitíssimo, se divertir e reforçar os laços que os unem. São benefícios para o seu cérebro e para os seus entes queridos!

Para finalizar esta minha nota inicial, devo lembrar a você que os avanços da medicina têm possibilitado que vivamos cada vez mais tempo. A expectativa média de vida está cada vez maior, atingindo, atualmente, em Portugal, 78,1 anos para os homens e 83,7 anos para as mulheres (no Brasil, 73,6 anos para os homens e 80,5 anos para as mulheres, em 2021, segundo dados do IBGE).²

É uma ótima conquista, mas convém não esquecer que tão importante quanto somar anos à vida é adicionar vida aos anos. Uma existência longa, em que nunca falte vida a seus dias, é o que deseja a você!

Como usar este livro

Na Parte I, você encontrará uma breve explicação de como o cérebro funciona e envelhece, perdendo eficiência, o que abrange a explicação dos conceitos de neuroplasticidade, reserva cognitiva e neurogênese; o esclarecimento dos efeitos do envelhecimento na cognição,

¹ Sanjuán, Navarro e Calero (2020).

² Instituto Nacional de Estatística (dados de 2018-2020).

aquilo que se designa por inteligência fluida e inteligência cristalizada e seu impacto nas diferentes capacidades cognitivas; o esclarecimento do que se entende por envelhecimento saudável, quando nos deparamos com queixas cognitivas subjetivas ou quando o envelhecimento é patológico; prossigo com o foco no envelhecimento saudável, explicando os fatores de risco e os vários fatores protetores desse envelhecimento, como as experiências positivas, os estímulos mentais, o exercício físico, a sociabilidade, a autoeficácia, a ausência de estresse, a alimentação equilibrada e o sono reparador; e, por último, falo sobre cinco mitos associados ao envelhecimento.

Na Parte II, apresento os exercícios a serem realizados ao longo de oito semanas, período em que você treinará os diferentes domínios da cognição, em uma lógica de dificuldade tendencialmente crescente. Cada exercício tem identificado o domínio ou os principais domínios cognitivos que serão exercitados, e você não encontrará exercícios puros em que só um processo cognitivo será estimulado, isso porque as funções cognitivas se interligam e influenciam umas às outras. Para cada um dos 56 dias deste plano, você encontrará alguns exercícios que treinarão áreas diferentes e que ocuparão de dez a trinta minutos do seu tempo, a depender da rapidez da resolução.

Para esclarecer melhor, saliento que cognição é a capacidade do cérebro e do sistema nervoso de receber estímulos complexos, identificá-los e responder a eles, ou seja, é a capacidade de pensar que nos leva à compreensão da nossa realidade. De forma a exercitar a sua cognição, proponho exercícios de:



Raciocínio lógico – são os exercícios que incidem na capacidade de estabelecer relações lógicas: inferir analogias, formular generalizações, verificar a coerência de afirmações que se relacionam e deduzir consequências. Foi neste domínio que incluí as charadas e os enigmas. O que se pretende nesses

exercícios é que, através da sua capacidade de abstração, você estabeleça uma relação lógica que, muitas das vezes, não é óbvia e, em alguns casos, poderá não ser a única. Assim, tente adotar estratégias, formular hipóteses e seja preciso e racional em sua resolução.



Linguagem – esta função cognitiva é trabalhada com exercícios ligados a gramática, semântica, fonologia e pragmática próprias da linguagem. Aqui você poderá treinar: consciência fonológica, amplitude do vocabulário, capacidade de nomeação e de compreensão, domínio ortográfico, entre outros aspectos. Percebemos a realidade e pensamos com palavras, por isso a linguagem está em tudo o que fazemos. Quanto maior o nosso vocabulário, bem como a nossa destreza com as palavras, mais facilmente conseguimos nos comunicar com os outros e transmitir o que sentimos e pensamos, ou seja, é mais fácil nos fazer compreender e compreender os outros.



Memória – os exercícios que apresento para o treino da memória focam a memória a curto prazo e a memória episódica, um tipo de memória a longo prazo. A memória a curto prazo é temporária e tem capacidade restrita. Está relacionada com a capacidade de prestar atenção e de reconhecer e registrar informação de armazenamento temporário. Já a memória episódica é a de eventos vividos pessoalmente (por exemplo, como foi o seu réveillon ou o primeiro dia de aula); ela é particularmente vulnerável ao envelhecimento.



Raciocínio numérico – este raciocínio é estimulado através de exercícios que exigem a capacidade de cálculo, ou seja, a capacidade de compreender e utilizar símbolos matemáticos, em vez de símbolos verbais e palavras. O que se pretende é que os cálculos sejam feitos de cabeça, sendo permitido o uso

de caneta e papel quando necessário. O uso de calculadora só poderá ser justificado diante da incapacidade de se resolver o exercício de outra maneira.



Capacidade visuoespacial – é a capacidade de combinar mentalmente e de compreender relações entre desenhos ou estruturas no espaço. As capacidades visuoespaciais estão no nosso cotidiano quando precisamos perceber as distâncias entre objetos, como ao estacionar o carro, ou ao perceber a rotação necessária para posicionar um objeto de um jeito específico. Desse modo, os exercícios que apresento para o treino desta função cognitiva envolvem a interpretação e comparação de desenhos, bem como a determinação de relações entre duas e três dimensões.



Atenção – a capacidade de prestar atenção é o que possibilita as demais funções cognitivas e intelectuais. Os exercícios que proponho aqui englobam três tipos de atenção: a sustentada, que se refere à capacidade de manter o foco em determinado estímulo durante um período prolongado; a seletiva, que é a capacidade de se concentrar nas informações relevantes, ignorando as demais; e a dividida, que é a habilidade de manter a atenção em dois estímulos ao mesmo tempo. É nesta categoria que você encontrará exercícios que vão pôr à prova a sua capacidade de manter o foco.



Criatividade – a criatividade é a flexibilidade mental que nos permite encontrar diferentes soluções para um mesmo problema. Está associada ao pensamento divergente e se distingue do pensamento convergente, sendo que neste último tentamos encontrar a solução certa e reconhecida como tal. Precisamos ser criativos sempre que nos confrontamos com situações novas para as quais não existe uma única fórmula

certa. Exemplos de situações que colocam a criatividade à prova são: a aquisição de um móvel que implica uma nova disposição da sala, quando a escola do seu filho pede para você fazer uma guirlanda ou quando você precisa pensar, de improviso, em uma brincadeira durante uma viagem de carro em família. A criatividade fortalece a nossa autoestima, nos lembra da nossa individualidade e de que somos capazes de chegar a soluções autênticas e peculiares. Tal como as outras funções cognitivas, a criatividade deve ser treinada. Os exercícios que apresento para isso são de resposta livre, pois todas são possíveis. Encare-os com a mesma seriedade que os outros. Todos temos a capacidade de sermos criativos, basta que haja motivação e treino!



Velocidade de processamento – refere-se à velocidade com que as atividades cognitivas são realizadas, bem como à velocidade das respostas motoras a partir dos estímulos recebidos. A velocidade de processamento tem um papel central, uma vez que influencia todos os outros domínios cognitivos e a maneira como a nossa cognição se reflete no dia a dia. Nenhum desses exercícios avalia isoladamente a velocidade de processamento, mas, sim, a velocidade com que se executam os exercícios que influenciam o desempenho de outro domínio da cognição.

Os exercícios que proponho neste livro apresentam, em sua maioria, estruturas inéditas ou incomuns, o que, de início, pode provocar certa estranheza. Peço que leia os enunciados com atenção e procure entender o que lhe é pedido em cada tarefa. Mesmo que demore mais tempo do que esperava, tente entender os exercícios e seja persistente ao resolvê-los. Lembre-se: o que verdadeiramente exercita o nosso cérebro é aquilo que provoca algum desconforto inicial. Sem dúvida alguma você se lembrará desse desconforto nas situações em que foi confrontado com tarefas que ainda não sabia resolver, como

nos primeiros dias em um novo emprego. Mas tenha em mente que a parte que “ainda” não domina é algo com que no futuro você se sentirá à vontade, se sua motivação mantiver os níveis certos. Evidentemente, você se deparará com obstáculos que nem a sua determinação será capaz de suavizar. Mas não esmoreça. Repense sua estratégia e peça ajuda. Estamos sempre aprendendo, seja sozinhos, seja na nossa relação com os outros; mas tenha sempre em mente que “duas cabeças pensam melhor que uma”. Se mesmo aliando persistência à ajuda externa a resposta não surgir, dê uma olhada nas respostas e tente entendê-las. Da próxima vez que se deparar com um exercício semelhante, a probabilidade de que o seu cérebro percorra o caminho certo até chegar à solução será, sem dúvida, maior. Com a prática, o seu desempenho vai melhorar e esses ganhos se mostrarão no seu cotidiano.

Os exercícios que sugiro para a primeira semana são acessíveis. Mas não se engane: como já disse, os seguintes não terão o mesmo grau de dificuldade e exigência e, sem dúvida, você encontrará alguns que o farão pensar por um bom tempo. Não desista e mantenha-se firme em seus propósitos. Nesses exercícios mais “desconfortáveis” e complexos, o seu cérebro estará desbravando novos “caminhos” neuronais, o que é ótimo para ele e, logo, para você!

É muito provável que você se veja confrontado com alguns exercícios que achará mais interessantes e outros mais entediante. Via de regra, os exercícios entediante são aqueles que não conseguimos resolver com tanta eficácia e rapidez como gostaríamos. O ser humano aprecia o sentimento de autoeficácia. Sempre que o desempenho de uma tarefa não desencadeia essa sensação, surgem o desânimo e a inadequação, ditados pela crença de que “não estou à altura desta tarefa”, que me é incômoda. É perfeitamente natural que seja assim, mas não dê muita importância a esses pensamentos e sentimentos. Lembre-se de que estamos falando de exercícios que treinarão a sua cognição, e a sua inteligência é muito mais abrangente do que o

mero desempenho em um exercício cognitivo. Dessa forma, ponha tudo em perspectiva, e evite o impulso de “pular” exercícios. O cérebro precisa de novidade e de diversidade para a sua eficaz estimulação. Não esqueça: todos os exercícios são importantes, e o treino da cognição nas suas várias dimensões é o mais benéfico para você. E esse é o objetivo deste plano.

A realização dos exercícios que abrangem os oito domínios da cognição citados também vai permitir que você aprofunde o autoconhecimento, percebendo quais áreas são os seus pontos fortes e quais são as que carecem de melhorias. Para isso, ao final das oito semanas, você encontrará um esquema em que, de forma sintetizada, poderá registrar os resultados alcançados e fazer um balanço da sua evolução. Perceba de que modo a sua vida pode estar sendo impactada pelas potencialidades e fragilidades da sua cognição. Em outras palavras, melhore a sua metacognição, que nada mais é do que a consciência das próprias capacidades e processos cognitivos.

O bom funcionamento cognitivo no dia a dia

Gostamos de nos sentir eficazes nas tarefas que desempenhamos, não importa quais sejam. O sentimento de autoeficácia fortalece a crença de que somos bons em uma dada tarefa, e são crenças como essa que reforçam a nossa autoestima. Por vezes gostamos de culpar as circunstâncias pelo nosso mau desempenho, seja porque dormimos pouco, pelo fato de um exercício estar mal formulado, seja porque não é para a nossa idade; enfim, desculpas não faltam quando queremos proteger a nossa autoestima. Porém, se por um lado essas estratégias aliviam o desconforto, por outro são uma forma de nos desresponsabilizarmos, de nos esquivarmos da ideia de que poderíamos fazer melhor, independentemente das nossas circunstâncias. Tanto para os exercícios deste livro como para a sua vida, deixo o

seguinte conselho: mais do que os resultados que obtém, a sua eficácia está em como você se dispõe a tentar, sem temer o erro; a avançar; a se desafiar. Se você tem a coragem de se permitir lançar um olhar realista para as suas capacidades cognitivas (e não só para elas), reforce a sua autoestima. Acredite: essa é a atitude dos humildes, de pessoas que se esforçam não importam as circunstâncias, que dão o seu melhor sem temer os obstáculos. Seja na forma como encara os exercícios deste plano, seja na vida, procure reger-se por esses atributos e verá que a vida recompensará a sua determinação e audácia!

Ao longo da vida somos confrontados, o tempo todo, com estímulos e demandas a que precisamos responder. Por vezes as respostas não nos exigem grande atividade mental, são instintivas, quase se pode dizer naturais. Outras vezes precisamos refletir sobre qual é a melhor resposta a se dar ou qual comportamento adotar diante da situação com que nos deparamos. No entanto, em qualquer uma dessas circunstâncias, saiba que está usando as suas capacidades cognitivas. O que pode lhe parecer a resposta certa e a interpretação adequada diante de um dado problema ou situação, pode não ser assim tão óbvio, e a sua consciência de como está interpretando todo o quadro sempre lhe dará vantagem. Para ilustrar melhor o que estou descrevendo, vou apresentar dois exemplos.

Ao lhe dar orientações sobre como deve executar um novo trabalho, o seu chefe pode estar muito sério e, aparentemente, de mau humor. Isso pode levá-lo a pensar que ele não acredita que você desempenhará bem a tarefa, ou até que está descontente com o seu desempenho. Essa é uma distorção cognitiva muito comum, designada na psicologia por personalização, e que leva as pessoas a se sentirem culpadas por aquilo pelo qual não são as únicas responsáveis. Nesse caso específico, naturalmente o seu chefe pode estar sisudo pelos motivos apontados, mas podemos formular outras hipóteses, como: talvez ele esteja descontente com algum aspecto de sua vida

pessoal, pode estar com um enorme volume de trabalho e passando por uma situação de estresse, ou talvez seja algum desconforto físico, motivado por cansaço ou sono.

Em outra ocasião, você poderá começar a realizar os exercícios deste livro, deparar-se com dificuldades e concluir: “Não sou capaz de resolvê-los, isso não é para mim”. Naturalmente, o fato de encontrar dificuldades não quer dizer que a estimulação da cognição não seja para você. O estímulo das capacidades mentais é para todos, pois traz benefícios para todos. Questione se você está dedicando a devida atenção aos exercícios, tentando buscar ajuda ou procurando livros com atividades mais fáceis. Esse é um caso de raciocínio emocional, que é uma distorção cognitiva que se caracteriza por pensarmos que, se sentimos algo, essa é a realidade. Os erros ou distorções cognitivas são formas incorretas de assimilarmos a informação, podendo levar a várias consequências negativas na nossa vida. De fato, o que pensamos tem consequências na maneira como nos sentimos e nos comportamos; e procurar ter consciência de como raciocinamos, tentando manter a lógica dos processos mentais, é uma excelente forma de usar o cérebro a nosso favor, e não contra nós.

Ainda nos exemplos citados, como consequência negativa, em ambos os casos, a distorção cognitiva poderia levá-lo a se sentir ineficiente. Mas, ao manter a racionalidade de pensamento, você interpreta em ambos os casos que não poderia chegar a essa conclusão. Além disso, mesmo que em alguma situação da sua vida você seja menos eficiente ou competente, lembre-se de que um comportamento não define quem você é: qualquer pessoa muito eficiente já foi malsucedida em algumas das suas ações. Aquilo que você é vai muito além do que o seu comportamento em dada circunstância. Não supervalorize comportamentos pontuais, não alimente pensamentos que não sejam construtivos, procure ser lógico no que valoriza e sempre use suas capacidades a seu favor.

Explorando agora o raciocínio numérico, é sabido que os bons desempenhos desse domínio podem ajudá-lo a fazer uma boa gestão das finanças, a responder rapidamente a questões banais como “gastei 20 mil cruzeiros na minha casa. Na moeda de hoje, não sei bem quanto seria”, ou, ainda, a responder à proposta de alguém que quer comprar o seu carro “por um valor 5% abaixo daquele que você anunciou”. São muitas as situações que exigem cálculo numérico e velocidade de processamento. Não as despreze e faça as contas. Tente, sempre que possível, evitar a calculadora. Enfim, não vá de elevador se consegue ir pelas escadas.

Em resumo, todas as capacidades cognitivas que este livro pretende estimular são relevantes para o seu cotidiano. Resolva os exercícios deste plano com a mesma iniciativa e motivação com que os resolveria se fosse confrontado com eles na vida diária. E mais, procure, tanto aqui como no seu dia a dia, ser diligente e motivado na resolução deles. Não tenha dúvidas de que é capaz de aprender, de que o seu cérebro é flexível e que muitas das suas capacidades dependem somente do valor que atribui a elas e de como as desenvolve.

A manutenção de um cérebro saudável é fundamental para a nossa qualidade de vida e a independência. Este livro se propõe a despertar o seu cérebro, lembrando-o da sua flexibilidade e potencial. Cabe a você continuar com o constante ativar das suas capacidades cognitivas pela vida afora. Que o seu cérebro envelheça com saúde e atividade, no contexto de uma vida feliz, é o meu maior desejo!