

# Cheias de ideias

Elio Rizzo/Esp. CB/D.A Press



Dona Maria Inês, 80 anos, e dona Beatriz, 75: juntas, no clube de leitura que frequentam há 30 anos, as amigas já leram e comentaram centenas de livros

Pesquisas comprovam que a perda de memória e o envelhecimento cerebral podem ser evitados com atividades que desenvolvem o intelecto

» TATIANA SABADINI

Não existem segredos, nem fórmulas mirabolantes. Para manter seu cérebro ativo é preciso trabalhar muito. O treinamento deve ser constante, como o de um corredor pronto para enfrentar uma maratona. Pesquisas científicas comprovam que a perda de memória e o envelhecimento da mente podem ser evitados com algumas atividades que desenvolvem o intelecto. Socialize, converse, leia, procure algo prazeroso que faça você pensar. Está tudo dentro da cabeça, basta usar a experiência. Além disso, tudo o que adquirimos durante anos de vida pode ser usado para aprender coisas novas e assimilar o que acontece à nossa volta.

Habilidades como tocar piano, fazer palavras cruzadas ou até mesmo ler podem ser mantidas em uma idade mais avançada, apenas pela prática. "Ainda que as pessoas possam ficar com as ações motoras prejudicadas e com o processo cognitivo mais lento, pianistas que estão com mais de 60 ou 70 anos continuam tocando uma música com a mesma velocidade que os músicos de 30, por exemplo. Nós não temos certeza de como isso pode ser alcançado pelo cérebro, mas sabemos que envolver-se em atividades estimulantes como socializar com os amigos, ler e debater pode ajudar a manter as funções cognitivas na terceira idade", explicou ao *Correio* Deborah Burke, psicóloga e coordenadora do laboratório de Envelhecimento e Cognição da Faculdade de Ponomia, na Califórnia.

Juntas, Maria Inês Moretzsohn Andrade, 80 anos, e Beatriz Teresa

**Sabemos que atividades estimulantes como socializar-se, ler e debater podem ajudar a manter as funções cognitivas"**

Deborah Burke,  
psicóloga

**Eu dou muito trabalho para os meus neurônios; se você os mantiver ocupados, eles não têm tempo de morrer"**

Maria Inês Moretzsohn  
Andrade, 80 anos,  
membro de um  
clube do livro

## A cognição

A função cognitiva é a ferramenta que nos ajuda a entender, assimilar, relacionar e se conectar com as situações que acontecem ao nosso redor. É o que nos faz interagir com o mundo. Cognição é o ato de adquirir conhecimento e envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem.

R. Maia Pinto, 75, leram centenas de livros. Talvez milhares se levarmos em conta a vida toda. Foram 30 anos de encontros para debater histórias e autores, mas também para fazer amizades, se dis-

## Para treinar a mente

Pouco importa a idade que você tem: mantenha sua mente ativa. Para os cientistas, a melhor forma de conservar sua memória é fazer o cérebro trabalhar por ela. Confira as dicas da organização britânica Brain Skills para atingir a longevidade com clareza e inteligência:

### Enriqueça seu cérebro

Algumas atividades podem nutrir o cérebro e enriquecer nossas capacidades cognitivas. Pratique exercícios físicos, cultive a vida social e busque desafios intelectuais como jogos e livros

### Escolha uma história

Quando envelhecemos, o simples ato de escolher um livro é considerado estímulo à inteligência. Isso quer dizer que você pode preservar suas atividades cerebrais e diminuir o declínio cognitivo com a ajuda de um bom romance ou suspense

### Exercite a mente

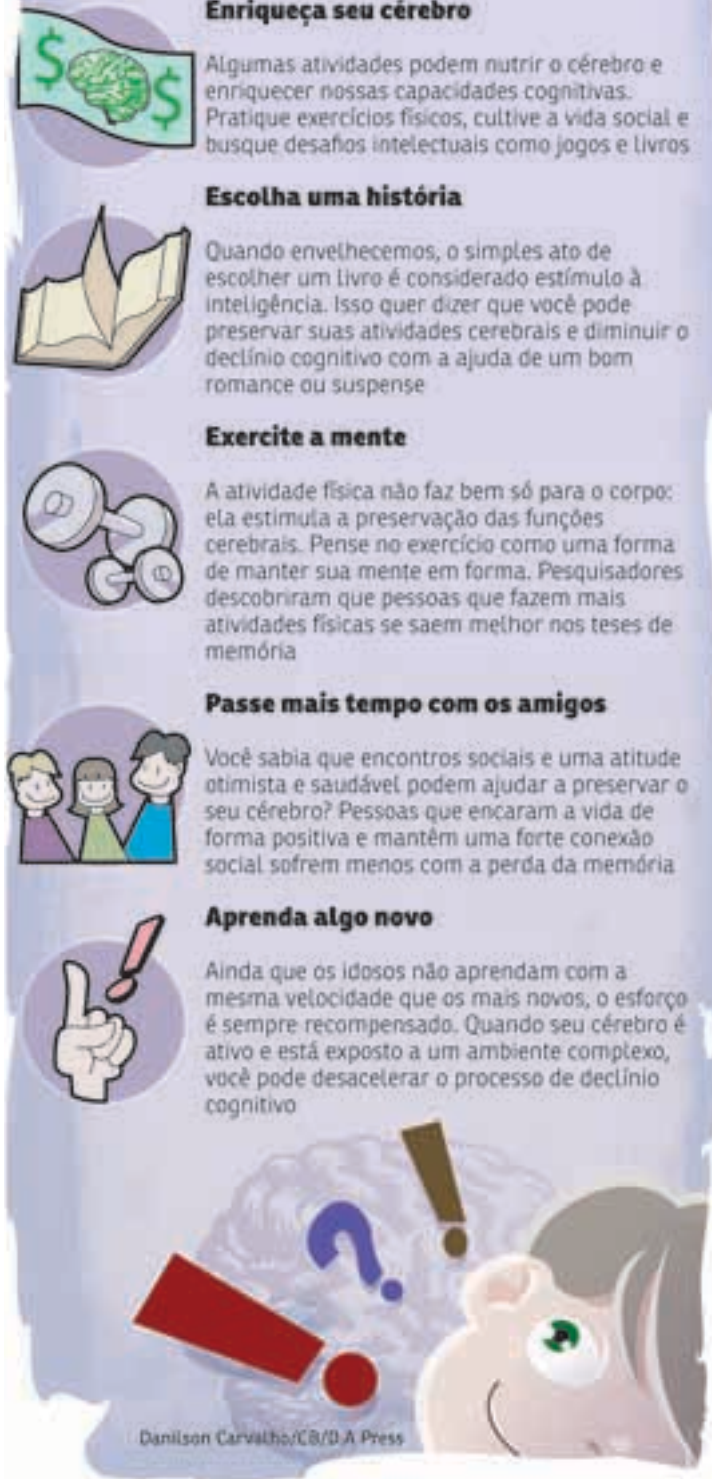
A atividade física não faz bem só para o corpo: ela estimula a preservação das funções cerebrais. Pense no exercício como uma forma de manter sua mente em forma. Pesquisadores descobriram que pessoas que fazem mais atividades físicas se saem melhor nos testes de memória

### Passa mais tempo com os amigos

Você sabia que encontros sociais e uma atitude otimista e saudável podem ajudar a preservar o seu cérebro? Pessoas que encaram a vida de forma positiva e mantêm uma forte conexão social sofrem menos com a perda da memória

### Aprenda algo novo

Ainda que os idosos não aprendam com a mesma velocidade que os mais novos, o esforço é sempre recompensado. Quando seu cérebro é ativo e está exposto a um ambiente complexo, você pode desacelerar o processo de declínio cognitivo



Danilson Carvalho/CB/D.A Press

trair, se divertir. Elas e outras 22 amigas se reúnem todos os meses desde o fim da década de 1980 em um clube do livro. "Naquela época, as mulheres não trabalhavam fora. Pensamos, 'vamos fazer o

que?'. Tomar chá, costurar, nada parecia interessante. Uma das nossas amigas tinha viajado para o Peru e lá tinha muitos grupos desse tipo. Então, combinamos: todo mundo lê o mesmo livro e

depois comenta", conta Beatriz.

O ato de escolher um livro, por si só, estimula a atividade cerebral. No clube, a anfitriã da reunião é responsável por selecionar um título. A organização é impecável. A cada dois anos, uma diretoria é eleita e uma tesoureira recolhe o dinheiro e compra os livros para todo mundo. Em todos os encontros — e elas não faltaram a um sequer em três décadas — o debate ferve. Tem sempre especialista ou literário convidado para estimular a conversa. Se uma história é boa, depois de cinco ou seis anos elas voltam a ler. "O desenvolvimento intelectual é muito grande. Quando a gente lê, ativa a memória, relembra outras épocas. Na hora de reler, a gente olha a história com outros olhos, amadurece a ideia; com o tempo, aquelas coisas que nem eram tão importantes passam a ter outra relevância. No começo do grupo, também, éramos tímidas para discutir, mas agora temos mais segurança", revela Beatriz.

É preciso muito treino para burlar a perda de memória. A sensação é de que, quando envelhecemos, ficamos mais distraídos. Passamos por muitos momentos onde a palavra está na ponta da língua, mas não conseguimos encontrá-la em lugar algum. Um estudo feito pela equipe de Deborah Burke descobriu que esses instantes de esquecimento não têm nada a ver com distração. "A conexão mental entre uma palavra e a forma com ela soa se torna mais fraca, especialmente quando a usamos pouco. Repeti-la fortalece a conexão e evita esse vazio. Nós fizemos algumas pesquisas que sugeriam que a atrofia da massa cinzenta do cérebro em regiões associadas ao desenvolvimento da linguagem está ligada à frequência dessas perdas momentâneas", afirma a psicóloga americana.

De acordo com o neurologista Ricardo Afonso Texeira, diretor do Instituto do Cérebro de Brasília, depois dos 60 anos começam a ocorrer algumas discretas diferenças no processamento cerebral. E é preciso cuidar da mente assim como se cuida do corpo. "Na Idade Média, por exemplo, o homem vivia em média até os 30 anos, mas a máquina moderna não é nada diferente daquela do homem antigo; temos apenas mais recursos. Atualmente, o corpo tem de ser eficiente até os 80 anos e o grande

desafio é chegar lá; por isso, temos de investir no melhor a vida toda", garante o especialista.

Exercício físico e uma alimentação rica em grãos integrais e ômega-3 são essenciais, mas o lazer também deve ser prioridade. Ter um clube do livro, visitar os amigos, fazer trabalho voluntário, tocar um instrumento musical ou desenhar podem ajudar a evitar a perda de memória e o declínio das funções cognitivas. "Quando você fala em estimular o cérebro, não precisa ir para um facultade estudar: basta fazer uma atividade intelectual de que goste. É claro que as mais ativas, como ler ou fazer palavras cruzadas, têm mais impacto do que as passivas, como ver televisão ou ouvir rádio", afirma o neurologista.

## O poder da leitura

Além da paixão pela literatura, a reunião do clube do livro serve como reencontro para as amigas. Elas trocam dicas de saúde, contam o que acontece na vida dos filhos, trocam receitas, comemoram aniversários, comentam notícias. "Isso é vital para o cérebro; nós o mantemos em atividade, com alimento, para que trabalhe. Eu acredito no poder da leitura e das conversas. É gosto muito de palavras cruzadas", afirma Maria Inês. Como forma de exercício, ela anota todos os conceitos mais difíceis que encontra no passatempo e já fez uma espécie de dicionário. "Todas essas atividades que fazem você pensar são saudáveis para manter a memória. Eu dou muito trabalho para os meus neurônios; se você os mantiver ocupados, eles não têm tempo de morrer. O clube do livro é um presente: disciplinou minha leitura e me deu alegrias na parte afetiva. É tão bom saber que você tem pessoas que acompanham a sua vida e com quem você pode contar."

Quanto mais cedo o treinamento começar, melhor. Segundo Ricardo Texeira, quem está na meia-idade deve pensar a longo prazo e começar a fazer essas atividades o quanto antes. "É como uma caderneta de poupança: quem não investe perde o capital. E se você tem tendência a desenvolver alguma doença neurológica, ela vai aparecer mais cedo, porque você não tem essa reserva. É preciso investir no seu cérebro hoje", aconselha o médico.