

Sandra de Carvalho Martins

PSICÓLOGA

UM  
CÉREBRO  
À PROVA DE  
CANSAÇO

Para quem me deu a vida: Manuel e Irene.  
Para a Rosa dos meus dias.  
Para o Marco da minha existência.  
Para os que convidei para este mundo: Camila e Guilherme.  
Porque convosco e por vós sou tudo!

# Índice

---

## Parte I Introdução

- 1. Exercitar todas as capacidades mentais** ..... 13
  - Como usar este livro..... 15
  - Treino mental para a vida ..... 19
- 2. O nosso cérebro: funcionamento e características** ..... 21
  - A neuroplasticidade e a reserva cognitiva ..... 23
- 3. Quando o cérebro é afetado e adocece** ..... 27
  - A ansiedade e o *stress* ..... 27
  - Os efeitos da pandemia e da COVID-19 ..... 29
  - As doenças neurodegenerativas ..... 31
  - Doença de Alzheimer ..... 32
  - Doença de Parkinson ..... 33
  - Demência vascular ..... 33
  - Demências frontotemporais ..... 34
  - Demência de corpos de Lewy ..... 35
  - Esclerose múltipla ..... 35

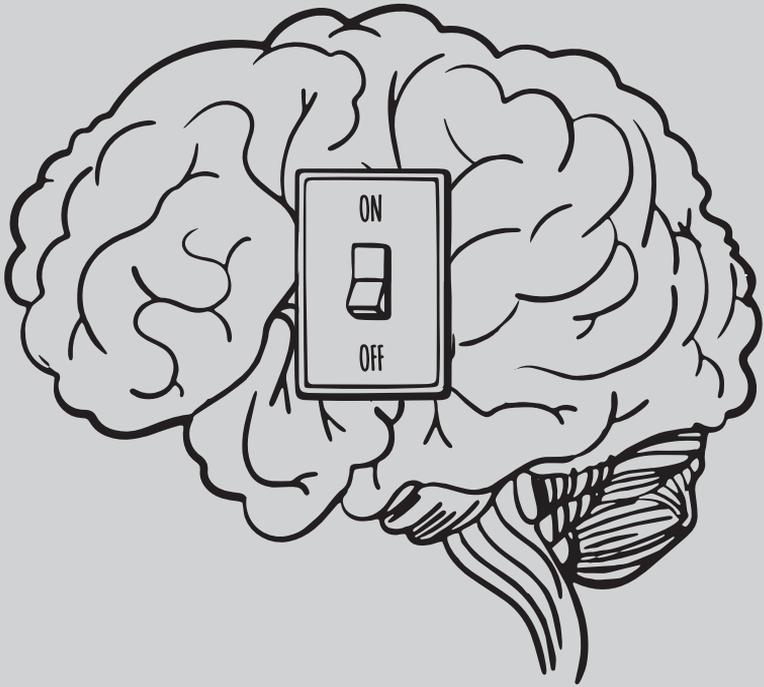
- 4. Como manter o seu cérebro saudável** ..... 37
  - Exercício físico ..... 38
  - Alimentação ..... 39
  - Sono ..... 40
  - Atividade mental ..... 40
  - Atividades sociais ..... 42
  - Autoconceito e autoestima ... 43
  - Meditação ..... 43

## Parte II Plano de 7 semanas para um cérebro ativo, focado e feliz

- Semana 1 ..... 49
- Semana 2 ..... 73
- Semana 3 ..... 95
- Semana 4 ..... 119
- Semana 5 ..... 141
- Semana 6 ..... 163
- Semana 7 ..... 183
- Desafios finais ..... 209

**Soluções** ..... 219

**Bibliografia** ..... 241



# PARTE I



## INTRODUÇÃO



# EXERCITAR TODAS AS CAPACIDADES MENTAIS

*Um Cérebro à Prova de Cansaço* é um livro que foi pensado para todos, desde a criança em idade escolar ao idoso que pode estar a iniciar um quadro demencial. Este programa de sete semanas visa estimular a cognição, proporcionando não só a preservação como também a potenciação das suas capacidades mentais. É este o objetivo essencial do conjunto de exercícios que aqui encontra e que promovem a ativação de diferentes funções cognitivas, designadamente: o raciocínio lógico, a linguagem, a memória, o raciocínio numérico, a criatividade, as capacidades visioespaciais, a atenção e a concentração.

Este plano de sete semanas vai permitir-lhe:

- manter e melhorar o seu funcionamento intelectual global;
- desenvolver algumas capacidades específicas, como a criatividade, a flexibilidade cognitiva, a memória e a capacidade de concentração;
- obter um maior autoconhecimento em termos das suas capacidades mentais;

- reforçar a confiança nas suas habilidades, fortalecendo a sua autoestima;
- treinar as suas capacidades de uma forma agradável e divertida!

Para lhe facilitar esta tão nobre tarefa de aprimorar a sua saúde cognitiva, apresento-lhe exercícios tão atrativos quanto possível, lúdicos e relacionados com situações do dia a dia. Muitos deles poderá, e recomendo-lhe mesmo que o faça, resolver em família ou na companhia de amigos, como é o caso das inúmeras charadas e enigmas que aqui encontra. Se, por um lado, tal é benéfico ao permitir a partilha de diferentes estratégias usadas para a resolução de um dado problema, por outro pode proporcionar-lhe momentos de convívio e de boa-disposição. Em todo o caso, a sua saúde mental agradece!

Como consequência da recente pandemia de COVID-19 e inerentes restrições impostas à vida de todos nós, é imperativo zelarmos pela nossa saúde mental e cerebral. Neste contexto constatei, tanto na minha prática profissional como na minha vida pessoal, que as pessoas ficaram mais stressadas, ansiosas e deprimidas. Tal não será de estranhar pois todos ficámos mais isolados, privados do convívio social e familiar, muitos a laborar em teletrabalho, outros na linha da frente do combate a este vírus, todos a viverem tempos atípicos caracterizados pela incerteza e pelo medo. Como resultado desta situação, como de outras que lhe sejam similares, o nosso cérebro acusa cansaço, e se anteriormente seria recorrente ouvir pessoas queixarem-se de «falhas de memória», dificuldade em manterem-se concentradas, em serem criativas, em fazerem cálculos simples ou mesmo manter um raciocínio, todas estas queixas têm tendência a agravarem-se. Além do mais, muitas pessoas viram-se confrontadas com a obrigatoriedade de estarem confinadas e não saberem como ocuparem, de forma saudável, o seu tempo. Foi a pensar em tempos difíceis e na necessidade de continuarmos a estimularmo-nos, «puxando o lustro» às nossas extraordinárias habilidades mentais, que me dediquei ao processo criativo de conceção do material para o treino das capacidades mentais que aqui apresento.

O desenho deste plano nasce também de algo que me é muito próprio: o enorme interesse que sempre encontrei nos exercícios que nos impelem ao raciocínio. A resolução de muitos exercícios inspirou-me à criação dos meus, tal como um romancista lê muitos romances antes de se lançar à arte de escrever o seu. Tendo por base este meu interesse, os meus conhecimentos e experiência profissional, propiciados pela ameaça que o momento atual dita ao bom funcionamento do nosso cérebro, organizei este plano de sete semanas. Poderá parecer-lhe um período mais ou menos longo, mas garanto-lhe: é o período ideal para lhe proporcionar uma ativação diferente do seu cérebro e granjear em si o gosto por se desafiar e estimular intelectualmente, (re)descobrimdo todo o potencial do seu cérebro.

## Como usar este livro

Na primeira parte deste livro encontra: uma breve explicação da forma como o cérebro funciona, o que inclui a explicação dos conceitos de neuroplasticidade e de reserva cognitiva; a clarificação dos efeitos da ansiedade e do stress no nosso funcionamento cognitivo; a análise do impacto da pandemia e da COVID-19 no nosso cérebro; a descrição de doenças que acometem o cérebro, nomeadamente as patologias neurodegenerativas; e a exploração de formas pelas quais podemos melhorar a saúde do nosso cérebro.

Seguem-se os exercícios a serem realizados ao longo de sete semanas, período em que irá treinar os diferentes domínios da cognição, numa lógica de dificuldade tendencialmente crescente. Cada exercício tem identificado os principais domínios cognitivos que são trabalhados, embora não existam exercícios puros onde só um processo cognitivo seja trabalhado, porquanto as funções cognitivas interligam-se e influenciam-se.

Para melhor o elucidar, importa referir que a cognição é a capacidade do cérebro e do sistema nervoso de receber estímulos complexos, identificá-los e responder-lhes. Em outras palavras, é a capacidade de pensar que nos leva à compreensão da nossa realidade interior e exterior. No sentido de lhe possibilitar trabalhar, de forma abrangente, a sua cognição, proponho-lhe exercícios de:



**Raciocínio Lógico** – Exercícios que versam sobre a capacidade de estabelecer relações lógicas: inferir analogias, estabelecer generalizações, verificar a coerência de afirmações que se relacionam e depreender consequências. De notar que é neste domínio que inclui as charadas e os enigmas. Alguns destes exercícios poderão desafiá-lo e poderá não compreender logo a resposta que lhe apresento nas soluções, pois trata-se de estabelecer uma relação lógica que, muitas das vezes, não é óbvia e, em alguns casos, poderá não ser a única. Em todo o caso, encare sempre as questões colocadas como desafios aos quais deve procurar responder de uma forma racional.



**Linguagem** – Esta função cognitiva é trabalhada com exercícios ligados à componente gramatical, semântica, fonológica e pragmática próprias da linguagem. Desta forma, aqui poderá treinar: a consciência fonológica, a amplitude do vocabulário, a capacidade de nomeação e de compreensão, o domínio ortográfico, entre outros aspetos.



**Memória** – Os exercícios que apresento para o treino da memória focam-se na memória a curto prazo. A memória a curto prazo é o tipo de memória que é temporária e de capacidade restrita. Relaciona-se com a capacidade de prestar atenção, reconhecer e registar informação, que é armazenada temporariamente. De notar que este é o tipo de memória de que as pessoas mais se queixam. Isto acontece porque a memória a longo prazo,

que pode englobar um período abrangente de dias a anos, tende a manter-se estável ao longo da vida.



**Raciocínio Numérico** – Este raciocínio é trabalhado mediante exercícios que requerem capacidade de cálculo, isto é, a capacidade de compreender e utilizar símbolos matemáticos, ao invés de símbolos verbais e palavras. O que se pretende é que os cálculos sejam efetuados mentalmente, sendo permitido o uso de folha e papel quando tal se revele necessário. O uso de calculadora só poderá justificar-se perante a incapacidade de resolver o exercício de outra forma.



**Capacidade Visiospacial** – Trata-se da capacidade perceptiva para compreender visualmente as relações entre desenhos ou estruturas no espaço. Desta forma, os exercícios que apresento para o treino desta função cognitiva implicam a interpretação e comparação de desenhos, assim como a determinação de relações espaciais.



**Atenção e Concentração** – A atenção e a concentração são funções cognitivas estritamente relacionadas, sendo que a primeira é a capacidade de nos focarmos em determinado estímulo sensorial, ignorando os demais, e a segunda refere-se à capacidade de manter esse mesmo foco durante um determinado período de tempo. A capacidade de prestar atenção é o que possibilita as outras funções cognitivas e intelectuais. É nesta categoria que encontrará exercícios que exigem um elevado grau de concentração.



**Criatividade** – A criatividade é a forma de pensar que nos leva a encontrar soluções diferentes para um mesmo problema. Associa-se ao pensamento divergente e distingue-se do pensamento convergente, sendo que neste último há um esforço

para encontrar a solução certa e reconhecida como tal. Tal como as outras funções cognitivas, também a criatividade pode e deve ser treinada. Os exercícios que apresento para o treino desta capacidade são de resposta livre, pois todas as respostas são possíveis. Encare-os com a mesma seriedade dos outros. Todos temos uma substancial capacidade criativa. Motive-se e descubra a sua!

Na resolução dos exercícios que encontra neste livro sugiro que não tenha receio de errar. Os exercícios servem como treino e, com a prática, verá que o seu desempenho melhora. Com o intuito de lhe garantir o máximo de autonomia na sua realização, encontra no final as soluções. No caso de não conseguir realizar um exercício, consulte na mesma as soluções, para perceber a resposta que lhe apresento. Tente cumprir com a planificação que lhe proponho, com quatro ou cinco exercícios por dia que lhe ocuparão desde 10 a 40 minutos, consoante a sua destreza na sua resolução, e avance ao longo de sete semanas.

No final de cada semana apresento-lhe uma página para fazer a sua autoavaliação. Deste modo, poderá fazer o balanço do seu percurso e perceber quais as áreas em que tem dificuldades e aquelas em que está em boa forma! No final das sete semanas, dispõe de uma página onde, de forma sintetizada, poderá registar os resultados alcançados e fazer um último balanço da sua evolução.

Os exercícios que lhe proponho para a primeira semana são muito acessíveis. A ideia é mesmo essa: de semana para semana os exercícios tornam-se mais complexos e exigentes e encontrará alguns que o irão, certamente, «baralhar as ideias». Não desista e seja persistente. O seu cérebro estará, nesses exercícios, a percorrer novos «caminhos» neuronais e isso é ótimo para ele, logo, ótimo para si!

É natural também que aprecie mais um tipo de exercícios do que outros. O seu interesse irá recair, obviamente, no tipo de exercícios com que está mais familiarizado. No entanto, peço-lhe que ignore esta tendência. O cérebro precisa de novidade e de diversidade para a sua eficaz estimulação. Mantenha a sua determinação e resolva os desafios pela ordem que lhe proponho, não evitando os exercícios de determinada área. Encare-os também como uma oportunidade de se conhecer melhor do ponto de vista cognitivo: aquilo em que é brilhante e aquilo em que precisa de mais estimulação. Ao longo de sete semanas, mergulhe na enorme variedade de desafios que aqui encontra e lance-se aos desafios finais: sete exercícios que só uma mente devidamente treinada tem a agilidade suficiente para resolver. Se conseguir solucioná-los, sintá-se um vencedor! Reforce a sua autoestima em todo o caso!

## **Treino mental para a vida**

Após a resolução dos exercícios deste livro, continue o seu treino mental pela vida fora. De facto, todos os dias somos confrontados com tantos desafios: a necessidade de memorizar uma informação importante que o chefe nos diz rapidamente; fazer cálculos no supermercado que nos possibilitem fazer boas escolhas; prestar atenção à forma como o nosso filho resolve os trabalhos de casa, identificando rapidamente dificuldades e encontrando estratégias para o ajudar; fazer uso do nosso raciocínio lógico para detetar as contradições do discurso de alguém mal intencionado; recorrer à nossa criatividade para resolver um problema inusitado; entre muitos outros. O que acontece é que abraçamos alguns destes desafios do nosso dia a dia e damos exatamente os mesmos abraços todos os dias, não variando o tipo de estimulação que oferecemos ao nosso cérebro. Mantenha-se curioso, cultive a sua perspicácia e agilidade

mental, permita-se viver todo o seu potencial intelectual. Treine e confie nas suas capacidades cognitivas e verá que a vida o apresentará com muitas novas descobertas!

O nosso cérebro pode mudar durante toda a nossa vida, é dotado de plasticidade, pelo que está sempre a tempo de embarcar em novas aprendizagens, mudar hábitos, descobrir e desenvolver talentos. Se se convencer de que pode mudar e aprender algo, será meio caminho andado para o sucesso. De facto, os estudos têm demonstrado que o cérebro aprende melhor quando está convencido de que consegue aprender, recusando a ideia prejudicial de que os talentos que possuímos (ou não) são imutáveis. É da opinião de que aprender é para os jovens? Abandone essa ideia. Estamos sempre a tempo de aprender, de ativar numerosas áreas do nosso cérebro e potenciar novas sinapses. Permita-me assim esta sugestão: cultive a sua curiosidade e descubra novos interesses, reforce, enfim, a sua ligação à vida, e sinta todo o bem-estar que essa mudança de atitude lhe pode trazer.

Despeço-me com os meus mais sinceros votos de que este livro lhe venha a ser muito útil, lhe proporcione momentos agradáveis e semeie enormes proveitos na sua vida!