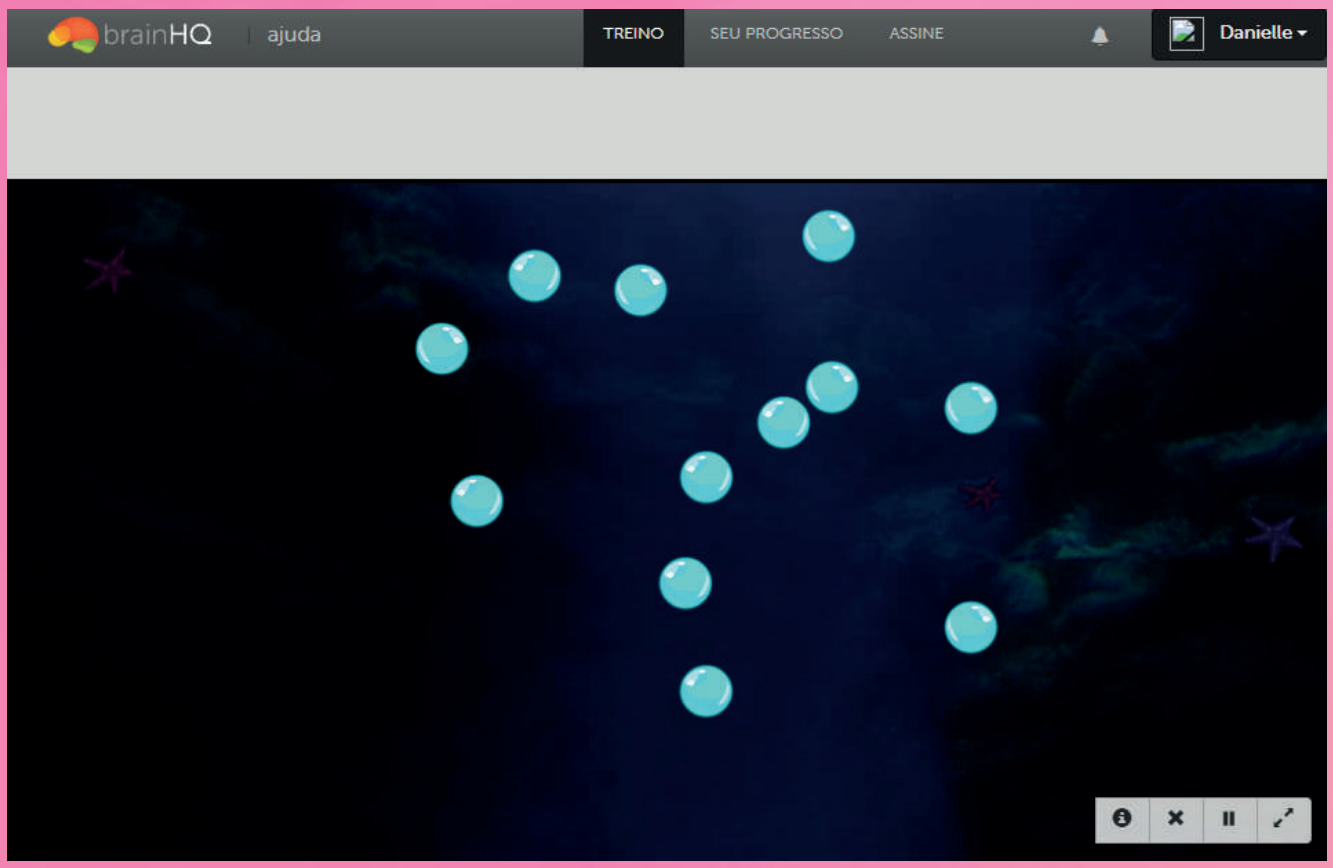
Jogue à vontade. O seu cérebro agradece

Danielle Kiffer

Como todo mundo sabe, exercitar o corpo é importante para a saúde física e mental. Mas o que poucos sabem é que também é possível exercitar o cérebro. Essa prática, fundamental para o bom funcionamento mental, é possível com a neuroterapia cognitiva, cuja eficácia tem sido comprovada por meio de inúmeras pesquisas neurocientíficas. Elas vêm demonstrando que a plasticidade cerebral é crucial para melhorar essa performance, ampliando a capacidade de atenção, concentração e até de memória em nosso dia a dia, independentemente da idade ou de haver alterações cognitivas, resultantes de problemas como, por exemplo, Alzheimer, depressão, esquizofrenia.

Disponível *on-line* como uma academia de ginástica destinada a exercitar o cérebro, o site Neuroforma Tecnologias trabalha com neuroterapia cognitiva, proporcionando aos usuários jogos variados para as mais diversas finalidades, sejam elas para melhorar a concentração, para tornar o raciocínio mais rápido, para melhorar as habilidades de orientação, a memória e até aperfeiçoar as habilidades sociais. Funcionando desde 2014 no Brasil, o site foi traduzido e adaptado de um similar americano pelo neurocientista e professor da



Tela de computador exibe um dos jogos destinados a exercitar a atenção: o desafio, aqui, é acompanhar o movimento das bolhas

Se exercitar o corpo é bom para a saúde, o mesmo vale para o cérebro. Cuidados e estímulos com a mente podem ser um passo para evitar futuras demências, como o Mal de Alzheimer, aponta pesquisa realizada na UFRJ

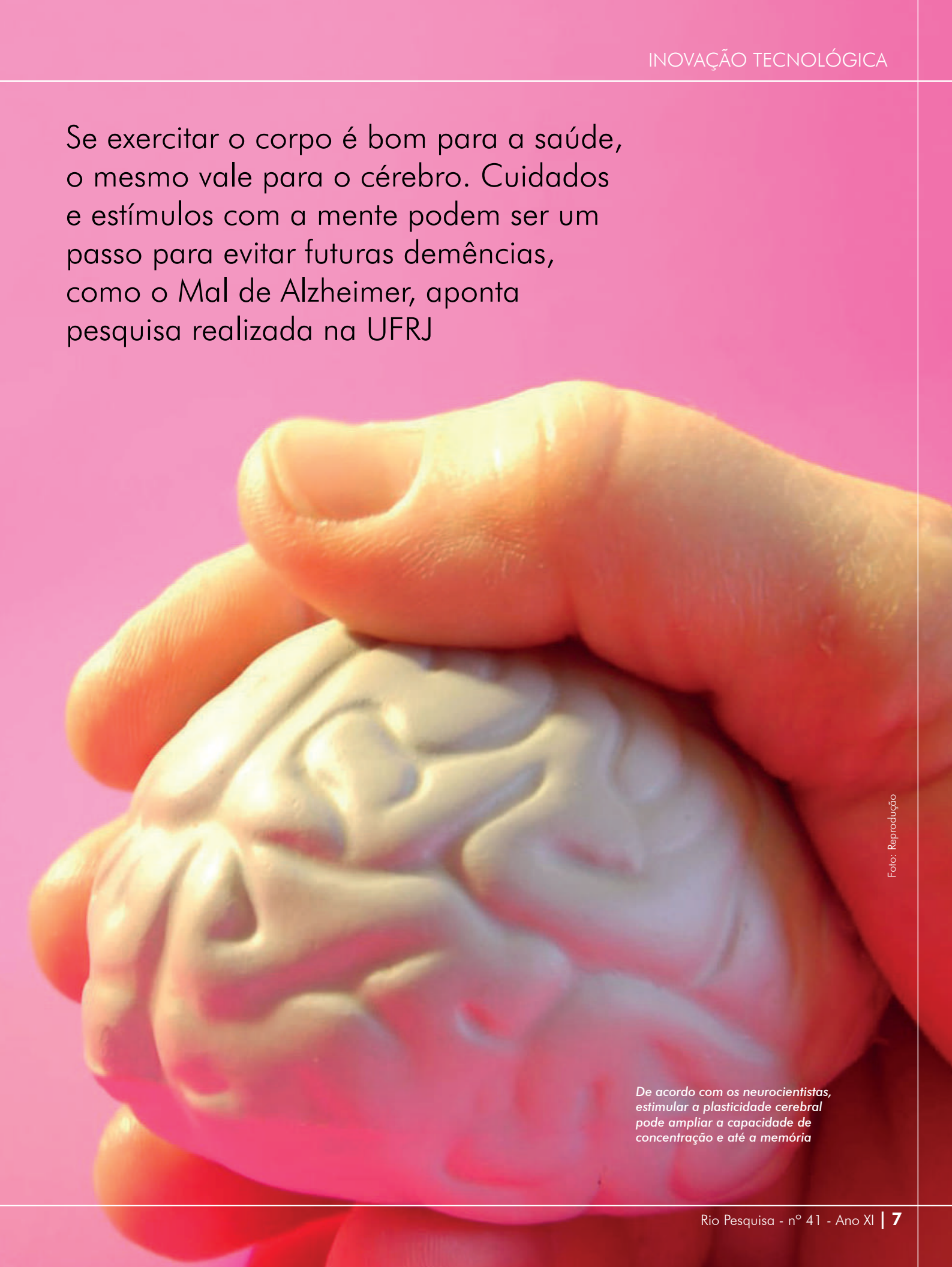
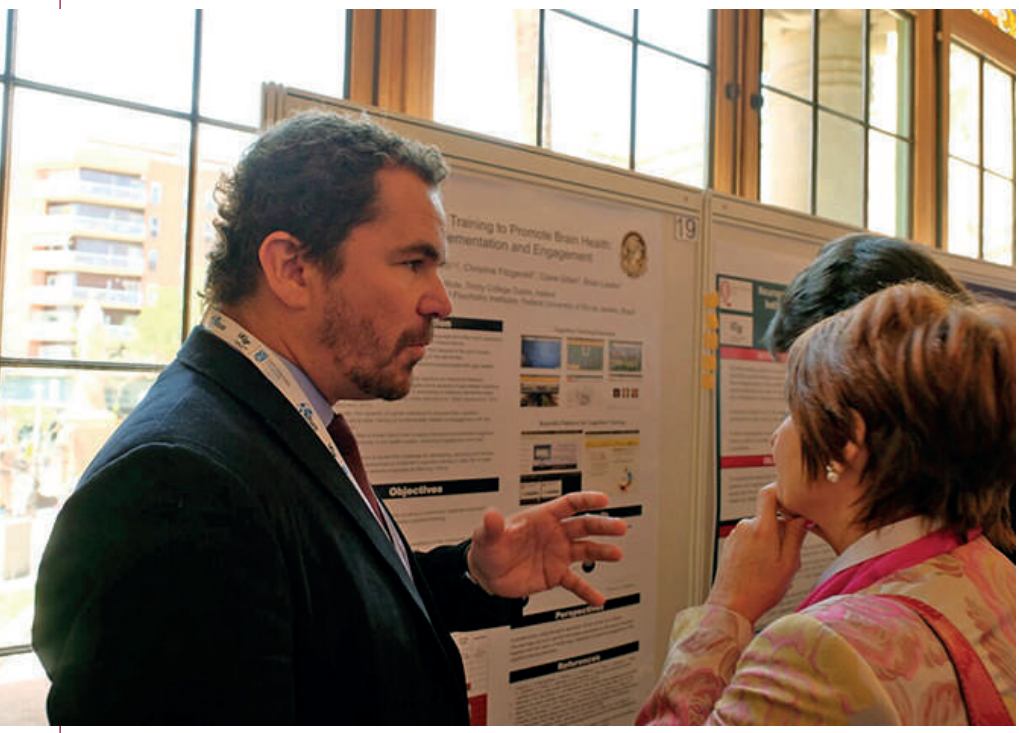


Foto: Reprodução

De acordo com os neurocientistas, estimular a plasticidade cerebral pode ampliar a capacidade de concentração e até a memória



Rogério Panizzutti apresenta pôster sobre os games para treino cognitivo durante congresso realizado no Global Brain Health Institute, do qual é integrante, em Barcelona, em 2017

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) Rogério Panizzutti e pelo empreendedor e especialista em comunicação e marketing Luiz Eduardo Souza. Para que esses games de treino cognitivo computadorizado hoje pudessem estar disponíveis a usuários brasileiros, ambos contaram, em parte, com auxílio da FAPERJ, por meio do programa *Startup Rio: Apoio à Difusão de Ambiente de Inovação em Tecnologia Digital no Estado do Rio de Janeiro*, no esforço de captação de recursos de outras fontes e investimentos próprios.

De acordo com Souza, não foi fácil, mas valeu a pena. "O mais gratificante é perceber como o site traz resultados. Muitas vezes, vemos usuários do Neuroforma, que tiveram funções cognitivas comprometidas, melhorarem significativamente", explica. Um exemplo que Souza cita é o aposentado Alvaro Oliveira Costa, que depois de sofrer uma isquemia, teve sua memória recente comprometida, o que o impedia de fazer uma das atividades de que mais gostava, que era ler. Depois de três meses de treinamento com o Neuroforma, ele não apenas voltou a ler como passou a viver melhor e de forma mais independente. Costa fez parte da turma de treinamento que a Associação de Aposentados e Assistidos da Telos/Embratel (Asastel) contratou. A formatura ocorreu em maio, com uma celebração na sede da associação no Rio de Janeiro e a presença de Panizzutti, que entregou os certificados aos participantes. Pouco depois, o neurocientista embarcou para a Irlanda, onde deu prosseguimento às suas pesquisas visando melhorar a saúde mental do idoso, no Global Brain Health Institute, no Trinity College, em Dublin.

O pesquisador explica que esses exercícios do site trabalham a capacidade de receber estímulos sonoros e visuais, além de ativar outras funcionalidades cerebrais. "Quanto mais envelhecemos, mais o cérebro vai ficando lento e com menor capacidade de captar as informações sensoriais ao nosso redor, que incluem a visão e a audição. Nossos sentidos ficam menos aguçados. Acredito que esses jogos possam melhorar a capacidade cognitiva de alguém. Como foi divulgado recentemente em um congresso em Toronto, no Canadá, esses jogos podem trazer uma redução de até 30% no risco de uma pessoa ter Alzheimer e outras demências".

O site Neuroforma conta com mais de 40 exercícios cientificamente desenvolvidos para treinar as capacidades de foco e concentração, memória, tempo de reação e resposta, solução de problemas e visão periférica de cada pessoa. São jogos simples, que consistem, por exemplo, em acompanhar peixinhos que se juntam a vários outros e depois procurar reconhecê-los separadamente. Ou marcar, na tela do computador, a localização exata de pássaros numa imagem que some depois de um tempo.

Entretanto, para evoluir, é necessário manter a assiduidade nos exercícios. De acordo com Souza, é imprescindível treinar um mínimo de meia hora diária, três vezes por semana. O site também disponibiliza relatórios de desempenho de cada usuário, para que se possa acompanhar a evolução em cada treino. "Muitos profissionais, como psicólogos e fisioterapeutas, por exemplo, têm entrado em contato conosco para treinar seus pacientes e conferir seu progresso". Para conhecer melhor como funciona a plataforma, é possível se cadastrar

e jogar gratuitamente em algumas atividades.

No início de 2017, o neurocientista e o empresário decidiram investir em um novo nicho de mercado: o esporte. Em breve, provavelmente no primeiro semestre de 2018, eles estarão atendendo atletas de futebol e dos mais variados esportes para desenvolver mais foco, concentração, entre outras características. Panizzutti explica que em esportes de alto desempenho, qualquer milissegundo pode fazer a diferença. "Com esse treinamento especializado que estamos desenvolvendo, os jogadores poderão utilizar mais seu campo de visão, explorando a visão periférica, por exemplo". O neurocientista cita casos, em um jogo de futebol, em que jogadores perderam lances importantes por não ver o adversário se aproximar. Panizzutti e Souza também contrataram uma psicóloga especializada em esportes para monitorar e estimular os atletas que estiverem em treinamento. "Esse tipo de preparação já vem sendo empregada por importantes times de futebol, como, por exemplo, o River Plate, da Argentina. Quem vem se utilizando desse treinamento há cerca de quatro anos é o jogador Tom Brady, marido da modelo brasileira Gisele Bündchen, que vem apresentando uma performance muito boa nos últimos tempos", completa.

Além dos jogos no computador, que têm eficiência benéfica para a saúde cerebral comprovada, o neurocientista faz algumas recomendações para quem quer evitar as tão temidas demências e manter a mente sã. "Geralmente, o que é bom para o coração é bom para o cérebro. Portanto, praticar exercícios físicos regularmente, ter uma alimentação saudável, evitar o cigarro e manter os níveis de colesterol adequados são uma boa forma de ter o cérebro em bom funcionamento", diz Panizzutti, que acrescenta: "Também é fundamental praticar exercícios mentais, exercer atividades intelectualmente desafiadoras, como ler um novo livro, aprender a tocar um instrumento musical, fazer palavras-cruzadas. Assim, forma-se a reserva cognitiva, que é fundamental para evitar as doenças".

> Assim como a prática de exercícios físicos, as atividades intelectuais são fundamentais para manter o cérebro em um bom ritmo de funcionamento e evitar as demências

Outro ponto destacado pelo neurocientista na lista de atividades que fazem bem ao cérebro e podem prevenir as demências é cuidar das emoções. "Procure um especialista caso tenha muita ansiedade, viva sob estresse ou tenha depressão. É muito importante ter a ajuda de um médico nesses casos e não deixar que isso se prolongue por muito tempo. Foi comprovado em laboratório que períodos muito longos de estresse podem provocar perda de memória", finaliza ■

Para mais informações acesse o site: http://www.neuroforma.com.br, https://www.facebook.com/neuroformabrasil e https://br.brainhq.com

Pesquisador: Rogério Panizzutti
Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Fomento: programa *Startup Rio: Apoio à Difusão de Ambiente de Inovação em Tecnologia Digital no Estado do Rio de Janeiro*

Fotos: Divulgação/UFRJ

Segundo Panizzutti, os exercícios disponíveis no site Neuroforma trabalham a capacidade de receber estímulos visuais e sonoros, além de outras funcionalidades cerebrais