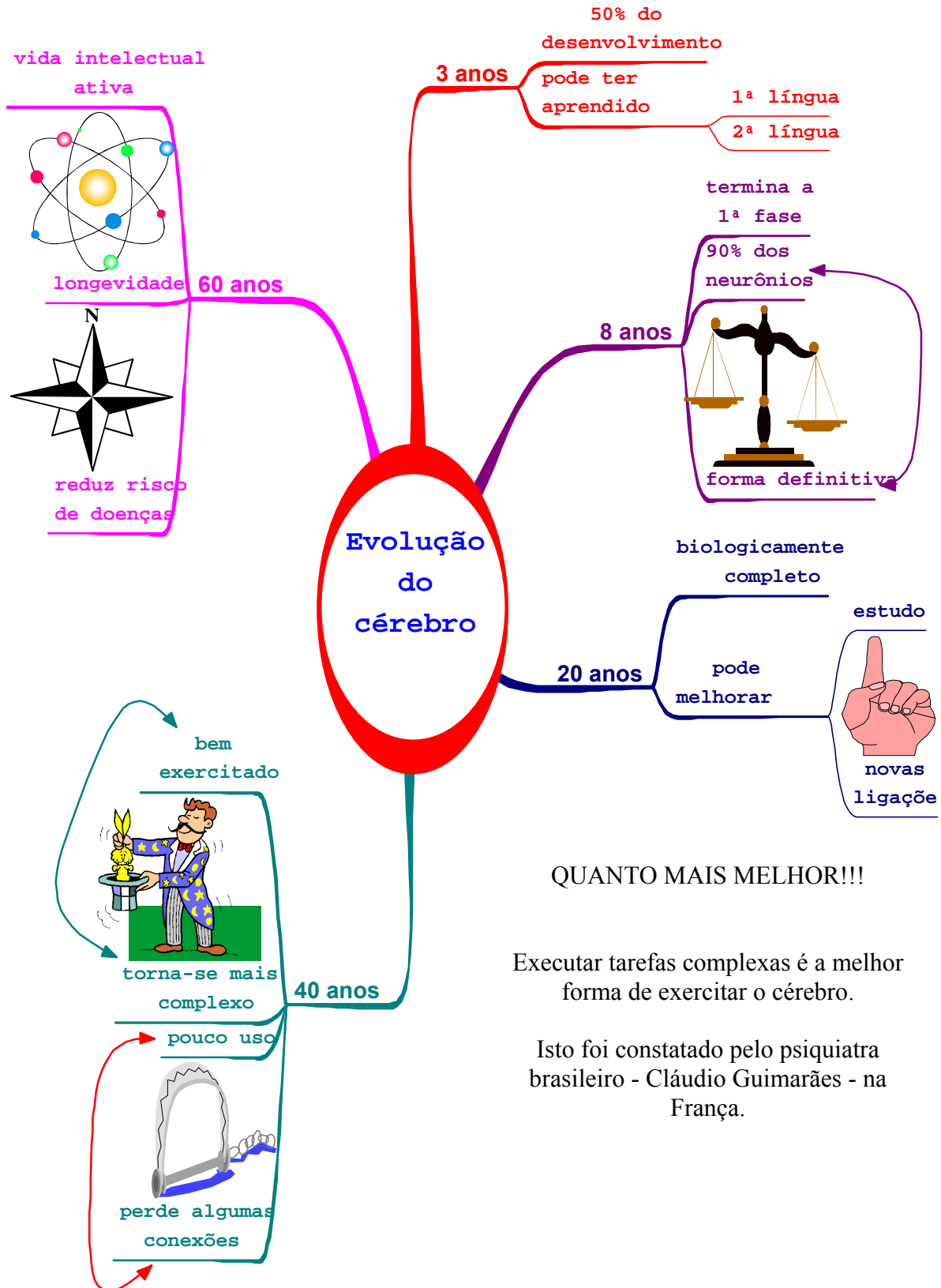


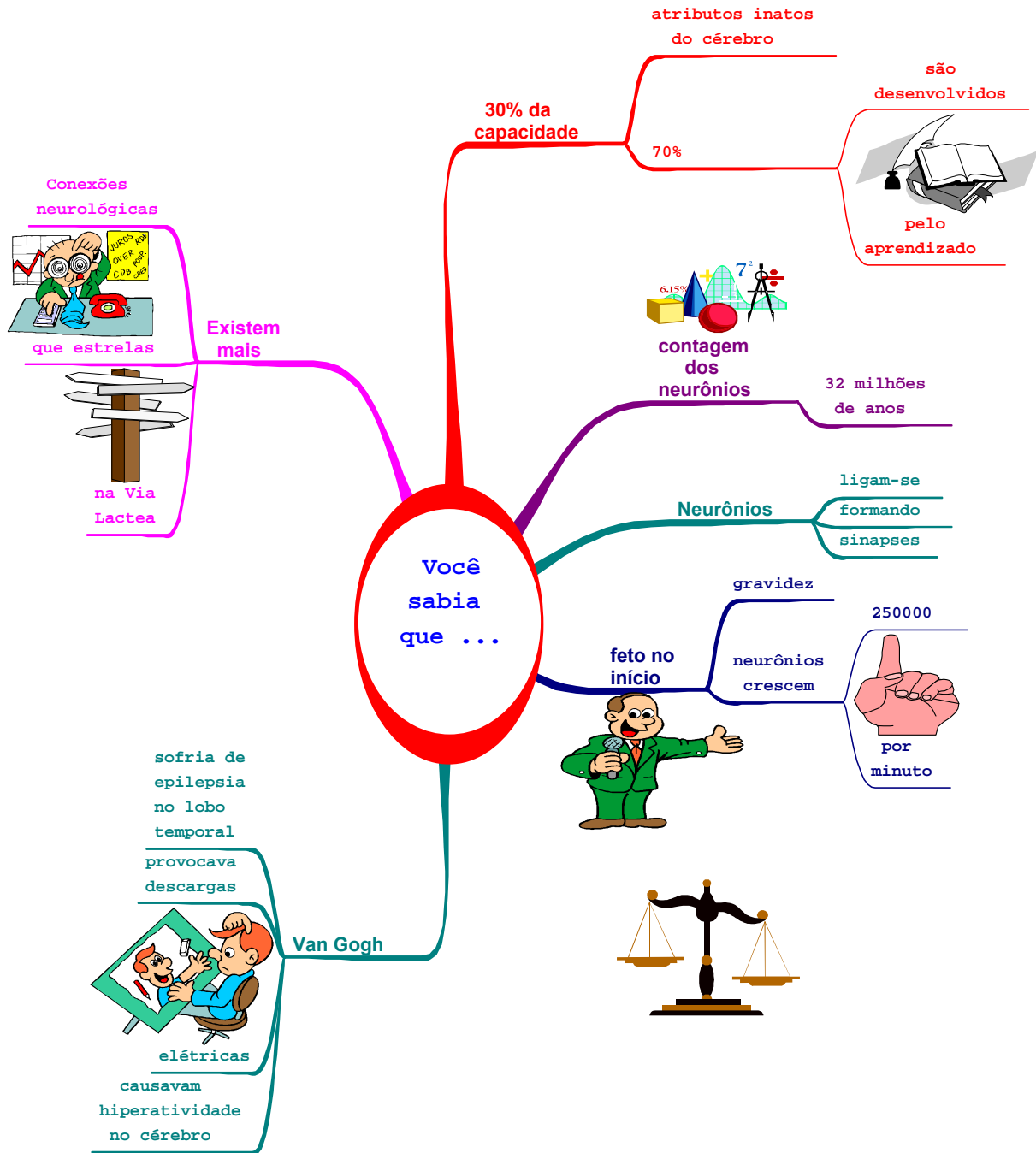
O CÉREBRO COMO UM APARATO TECNOLÓGICO



QUANTO MAIS MELHOR!!!

Executar tarefas complexas é a melhor forma de exercitar o cérebro.

Isto foi constatado pelo psiquiatra brasileiro - Cláudio Guimarães - na França.



Aparato tecnológico - O cérebro humano, no entanto, é mais do que isso. É a única criação conhecida do universo que tem a capacidade e a tarefa de desvendar-se a si mesma. "Penso, logo existo", afirmou o filósofo René Descartes, no século XVII, o primeiro a concluir que a consciência, decorrente da atividade cerebral, era a prova primordial da existência do ser humano. Desde que a vida surgiu na Terra, há cerca de 3,5 bilhões de anos, milhões e milhões de espécies surgiram, evoluíram ou desapareceram da face do planeta. Nenhuma desenvolveu uma ferramenta biológica tão sofisticada quanto o cérebro humano. ...

As novas descobertas, que permitem a melhor compreensão de como funciona o cérebro e como pode ser melhorado, devem-se ao impressionante aparato tecnológico desenvolvido pela ciência nos últimos anos.

Até algum tempo atrás, imaginava-se que um cérebro jovem, em sua plena vitalidade biológica, fosse muito mais poderoso e criativo do que um outro já maduro e desgastado pela idade, esta afirmação tinha sua origem na Matemática, principalmente porque as grandes equações foram propostas ou decifradas, por gente com menos que 30 anos. ... As novas descobertas estão mostrando que a inteligência não se limita à capacidade de raciocínio lógico, necessária para propor ou resolver uma complicada equação matemática. Os testes de QI, um dos antigos parâmetros usados para medir a inteligência, já não servem mais para avaliar a capacidade cerebral de uma pessoa.

Inteligência emocional - A inteligência é muito mais do que isso. É uma soma inacreditável de fatores, que inclui até os emocionais. Uma pessoa excessivamente tímida ou muito agressiva terá sempre problemas para conseguir um bom emprego, ascender na profissão ou ter um bom relacionamento familiar, por maior que seja seu QI. O que os novos estudos estão mostrando é que um cérebro jovem tende, sim, a ser mais inovador e revolucionário. Mas, como um bom vinho ou uma boa idéia, ele também pode amadurecer e melhorar com o tempo. Basta ser estimulado e exercitado. Exemplos: Charles Darwin revolucionou a biologia com sua obra - A Origem das Espécies - quando tinha 55 anos, Leonardo da Vinci aos 54 anos criou a Mona Lisa, etc. ... Numa pessoa intelectualmente ativa, o cérebro pode melhorar cada vez mais. "Uma mente sem uso se deteriora tanto quanto uma perna que não é exercitada", diz o chefe do Departamento de Gerontologia da Universidade George Washington, Gene Cohen. ... Após férias prolongadas, o cérebro precisa ser reeducado e exercitado novamente para recuperar o desempenho perdido. ... Atividades complexas ou inovadoras são a melhor forma de exercitar o cérebro. Jogar xadrez sempre foi considerado um bom exercício cerebral, porque exige concentração e capacidade de inventar saídas para novas situações. A leitura é outro bom exercício, mesmo porque, enquanto lemos, estamos criando novas imagens, aprendendo novos conceitos e até exercitando a fala. Para expandir as ligações cerebrais, o ideal é não desistir da leitura de textos um pouco mais complicados. Outra maneira é viajar para lugares desconhecidos e surpreendentes. Até mesmo arrumar os móveis de casa de outra forma é uma tarefa estimulante para a atividade cerebral. Poucas experiências são tão desafiadoras para o intelecto do que aprender uma nova língua. Ela provoca uma reação em cadeia no cérebro, que se vê convidado a criar novas combinações para decifrar e armazenar palavras até então desconhecidas. São essas novas conexões, geradas pelo desafio diante da novidade, que aumentam a capacidade do intelecto de trocar informações consigo mesmo. Eu acrescentaria, escrever de forma diferente, por exemplo, através do mindmapping, além de quebrar uma rotina, faz com que se criem novas combinações, já que através dele (mindmapping), estaremos criando novas histórias.