

ESPECIAL VIDA SAUDÁVEL

Ginástica do cérebro para melhorar a qualidade de vida

Exercícios cognitivos, dinâmicas em grupo e aeróbica para os neurônios trabalham atenção, percepção, memória, raciocínio, linguagem e criatividade, entre outros

PRISCILLA AGUIAR LITWAK
priscilla.aguiar@oglobo.com.br

A Organização Mundial da Saúde prevê que o número de pessoas com mais de 60 anos será duas vezes maior em 2050. Por outro lado, a OMS aponta que, até lá, a doença de Alzheimer, que hoje afeta entre 24 milhões e 37 milhões de pessoas, atingirá 115 milhões. Para prevenir ou atenuar o problema, uma das recomendações médicas é a atividade física. Mas outro exercício também é muito bem-vindo: o do cérebro, que trabalha justamente as capacidades cognitivas — ou seja, do processo que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio e linguagem, entre outros — afetadas em cheio pela doença.

De acordo com especialistas, assim como os músculos, o cérebro precisa de estímulos para se desenvolver ou para, pelo menos, não perder o que já conquistou.



Na academia. Danielle Monteiro e o marido, Ricardo Leão: mais concentração

Apesar de o declínio cognitivo ser mais perceptível na terceira idade, esse treino pode ser feito em qualquer momento da vida.

O arquiteto Ricardo Leão, de 60 anos, e a mulher dele, a designer de interiores Danielle Monteiro, exercitam o cérebro uma vez por semana na Supera, denominada uma academia para o órgão. Matriculado há um mês na unidade Icaraí, o casal já observa melhoras na concentração e revela que abriu o olhar para pensar de maneiras diferen-

tes. Leão diz que o que mais o afeta é a distração:

— Não tenho conseguido ler um livro sequer porque me distraio o tempo todo. Já ela (Danielle) lê vários livros ao mesmo tempo, o que não é bom porque não foca muito em nada. Ou seja, apesar de ter resultados diferentes na prática, a distração é algo que precisamos trabalhar muito porque acarreta outros problemas como a falta de memória, algo que sinto desde os meus 30 anos.

A Supera trabalha com seis ferramentas: ábaco (calculadora milenar chinesa), jogos on-line e de tabuleiro, apostilas com exercícios cognitivos, dinâmicas em grupo e neuróbicas, a aeróbica para os neurônios. Estas, por exemplo, consistem em tirar o cérebro da zona de conforto, fazendo as tarefas comuns do cotidiano de um jeito diferente. Ler frases na vertical em vez de na horizontal é uma delas.

— Isso faz com que os neurônios tenham que encontrar outro caminho para realizar a mesma atividade. O nosso cérebro é inteligente, mas é acomodado, precisamos estimulá-lo. É isso em todas as idades. Crianças se beneficiam na escola, adolescentes e adultos no vestibular, em concurso, na vida profissional... E todos ganham com qualidade de vida — afirma Sônia Cunha, sócia do curso em Niterói.

A metodologia tem duração de um ano e meio, mas pode ser ajustada de acordo com a necessidade do aluno.

Touca inglesa minimiza queda de cabelos na quimio

Sistema usado durante tratamento contra o câncer ajuda a manter confiança e autoestima

Feito colateral da radioterapia e da quimioterapia, a alopecia (queda de cabelo), principalmente da cabeça, é uma das características que mais abalam a autoestima de mulheres e homens que passam pelo tratamento. Técnicas para amenizar esse desconfortável efeito surgem a todo momento. Uma delas é a touca inglesa, utilizada pela professora de natação Márcia Regina Lopes de Araújo, que em 2018, aos 44 anos, foi diagnosticada com um linfoma de Hodgkin.

— A primeira coisa em que pensei foi na perda do cabelo. Mulheres são muito apegadas aos cabelos, e eu não sou diferente — conta ela.

Márcia conversou com a oncologista e, após retirar os nódulos, começou o tratamento de oito sessões quinzenais de quimioterapia. Em todas ela usou a touca inglesa e conseguiu manter 100% dos cabelos. Mais do que isso: ganhou ânimo, confiança e autoestima, sentimentos raros num período tão delicado.

A touca inglesa é um sistema de resfriamento do couro cabeludo que minimiza a que-



Autoestima. Márcia Araújo manteve 100% dos cabelos após tratamento

da dos fios. Conectada a uma unidade de refrigeração, ela é colocada na cabeça do paciente cerca de 30 minutos antes de cada sessão e mantida em torno de uma hora e meia após a infusão das drogas. O sistema resfria o couro cabeludo a uma temperatura entre 18°C e 22°C. Com isso, diminui o fluxo sanguíneo nos folículos capilares e reduz a absorção dos fármacos na região. A taxa de sucesso depende do tipo de medicação administrada: 50% para as mais fortes e até 92% nas menos agressivas. Em Niterói, o sistema está disponível na Oncomed, em Icaraí. (Adalberto Neto)