

Mente Curiosa



MENTE JOVEM

Fugir do sedentarismo é essencial para prevenir doenças degenerativas

PARTE DO TRATAMENTO

Os melhores esportes para combater transtornos emocionais

MEXA SEU CORPO

E beneficie o cérebro! A ciência mostra como os exercícios aliviam ansiedade e estresse



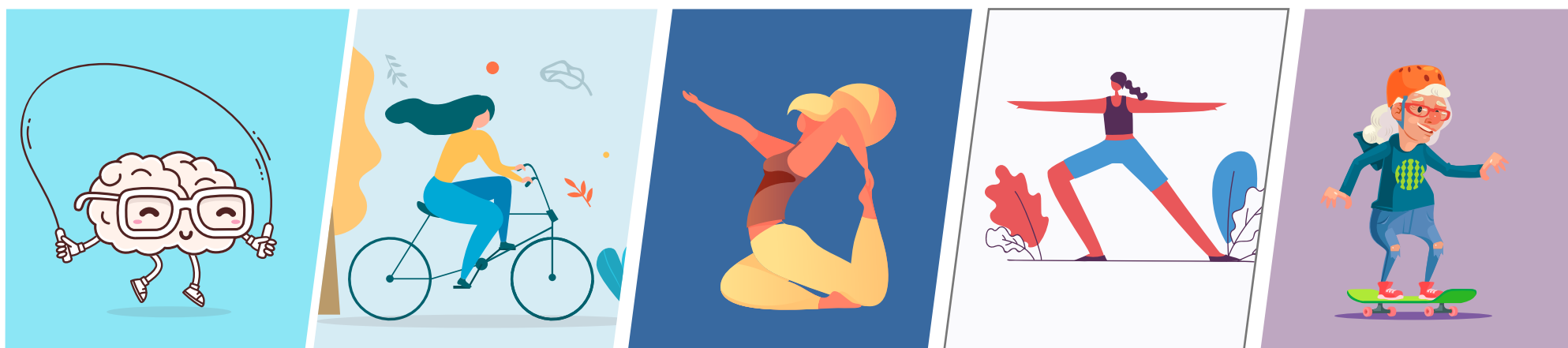
Benefícios físicos e mentais

Geralmente, o principal objetivo de quem resolve abandonar o sedentarismo é o emagrecimento ou a prevenção de doenças, em especial as cardiovasculares. Mas você sabia que a prática de atividade física também faz parte da prevenção e do tratamento de transtornos emocionais, como depressão e ansiedade? E mais: ela minimiza o risco de desen-

volver doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Ou seja, exercitar-se regularmente faz muito bem para o cérebro. Seja para canalizar a ansiedade gastando energia, seja para relaxar nos momentos de estresse, existe uma modalidade disponível para cada objetivo. Que tal começar?

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Ivector/Shutterstock Images



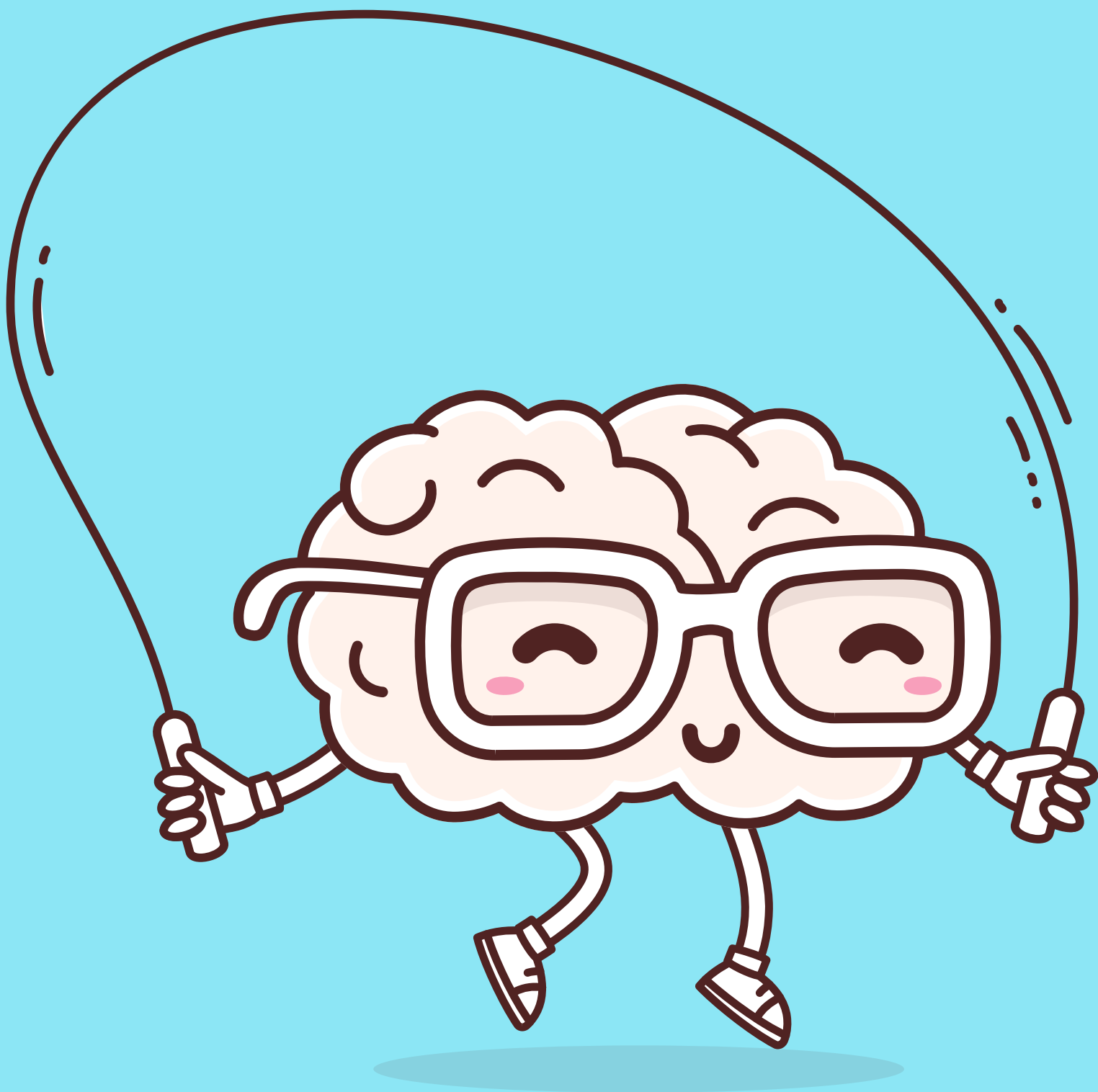
CORPO ATIVO, MENTE SÃ
Exercícios físicos também ajudam na saúde do cérebro

TRATAMENTO DE TRANSTORNOS
Hábitos saudáveis são indispensáveis

ESCOLHA SEU ESPORTE
E ganhe os benefícios!

PARA RELAXAR
Atividades que acalmam

CÉREBRO POTENTE
Como os exercícios preservam a cognição



Corpo ativo, **MENTE SÃ**

**Além de trazer benefícios para músculos,
pulmões e coração, os exercícios físicos
exercem papel essencial na saúde do cérebro e
ajudam no bem-estar emocional**

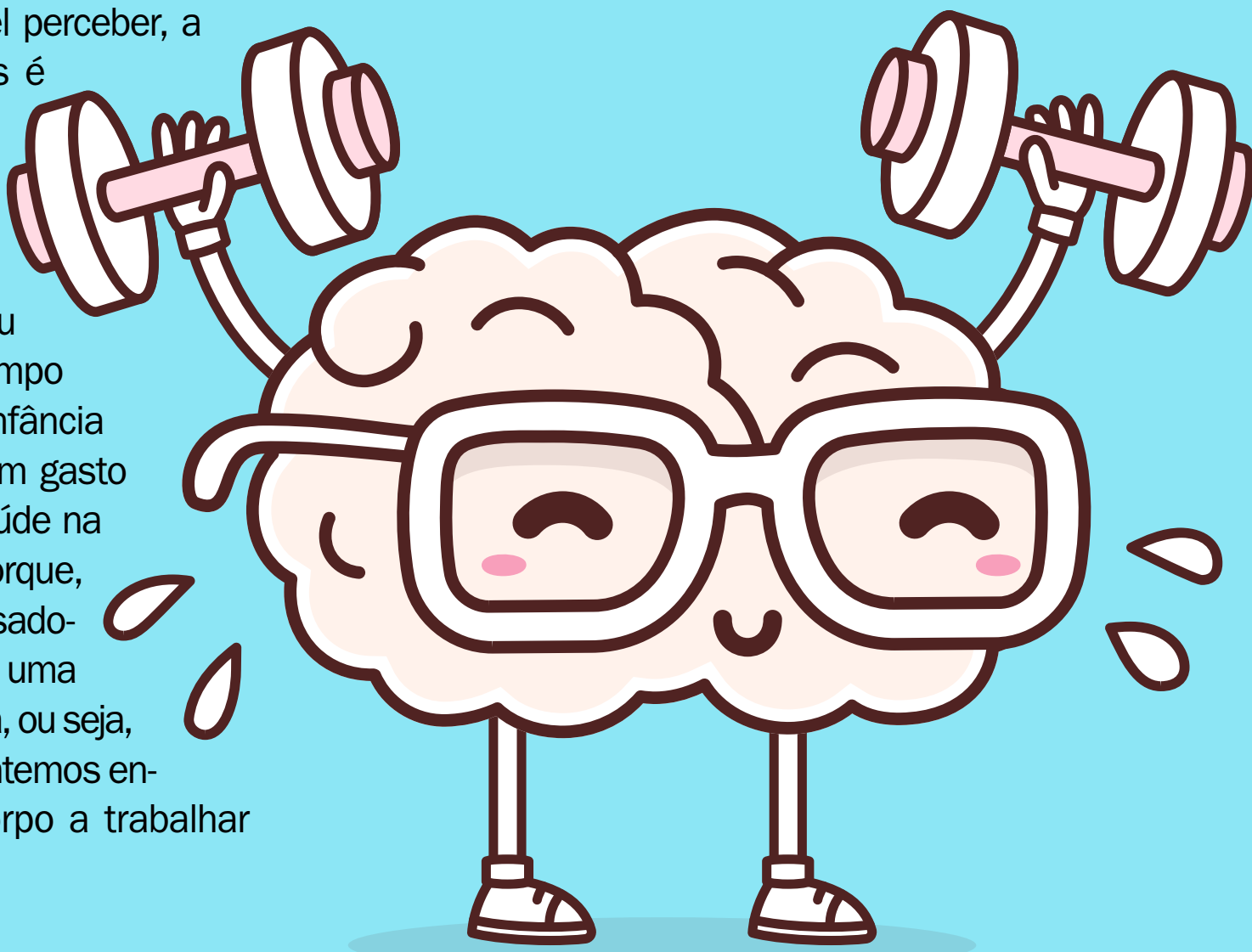
Já é informação conhecida que a prática de exercícios físicos traz muito mais benefícios do que os estéticos. Ela é indispensável para a manutenção da saúde em qualquer fase da vida – o ideal é começar a se movimentar o quanto antes e, se possível, não parar de se exercitar nunca. “Um estilo de vida ativo, incluindo uma prática regular de exercício físico, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados os benefícios físicos e psicológicos, como: manutenção ou desenvolvimento das estruturas ósseas e musculares; prevenção ou redução da hipertensão arterial; aumento da capacidade de resposta do organismo para combater o estresse; alívio da tensão muscular e redução de dores; melhor percepção de bem-estar; melhora da autoestima, da capacidade funcional, da postura, dos padrões de sono, do desempenho fisiológico, entre outros”, lista o professor de educação física Fabio Kao, do Eniac.

Como é possível perceber, a lista de vantagens é grande e comprovada por diferentes pesquisas científicas. Uma delas, por exemplo, mostrou que aumentar o tempo de exercícios na infância pode até poupar um gasto significativo em saúde na vida adulta. Isso porque, segundo os pesquisadores, o corpo possui uma memória metabólica, ou seja, os hábitos que mantemos ensinam o nosso corpo a trabalhar

de uma forma e não de outra. Assim, se o organismo da criança é acostumado a não se exercitar e viver com sobrepeso, na fase adulta ela preservará as mesmas condições, de acordo com um estudo realizado na Escola Bloomberg de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos. Um aumento de 32% para 50% no número de crianças de oito a 11 anos praticando 25 minutos de exercícios por dia, três vezes por semana, seria capaz de evitar R\$22 bilhões em custos com médicos e R\$4 bilhões com perda de produtividade no emprego.

AÇÃO NO CÉREBRO

Ao se exercitar, seja praticando um esporte, dançando, correndo ou qualquer outra atividade, uma série de mudanças ocorre no corpo inteiro. O aumento da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular, por exemplo, são as modificações físicas que podem ser percebidas em cerca de três meses de prática. E não é só nos pulmões e nos músculos



que os exercícios fazem efeito: o assunto principal, aqui, aliás, é a ação no cérebro. “Os benefícios das atividades físicas vão muito além de um corpo bonito. Quarenta minutos de prática, durante três vezes por semana, podem aumentar a capacidade do cérebro em até 15%, influenciando diretamente na memória e na concentração. Movimentar o corpo estimula a produção de endorfina, que diminui o estresse, aumenta a disposição e a qualidade do sono, também”, revela Fabio Kao.

EFEITOS HORMONAIS

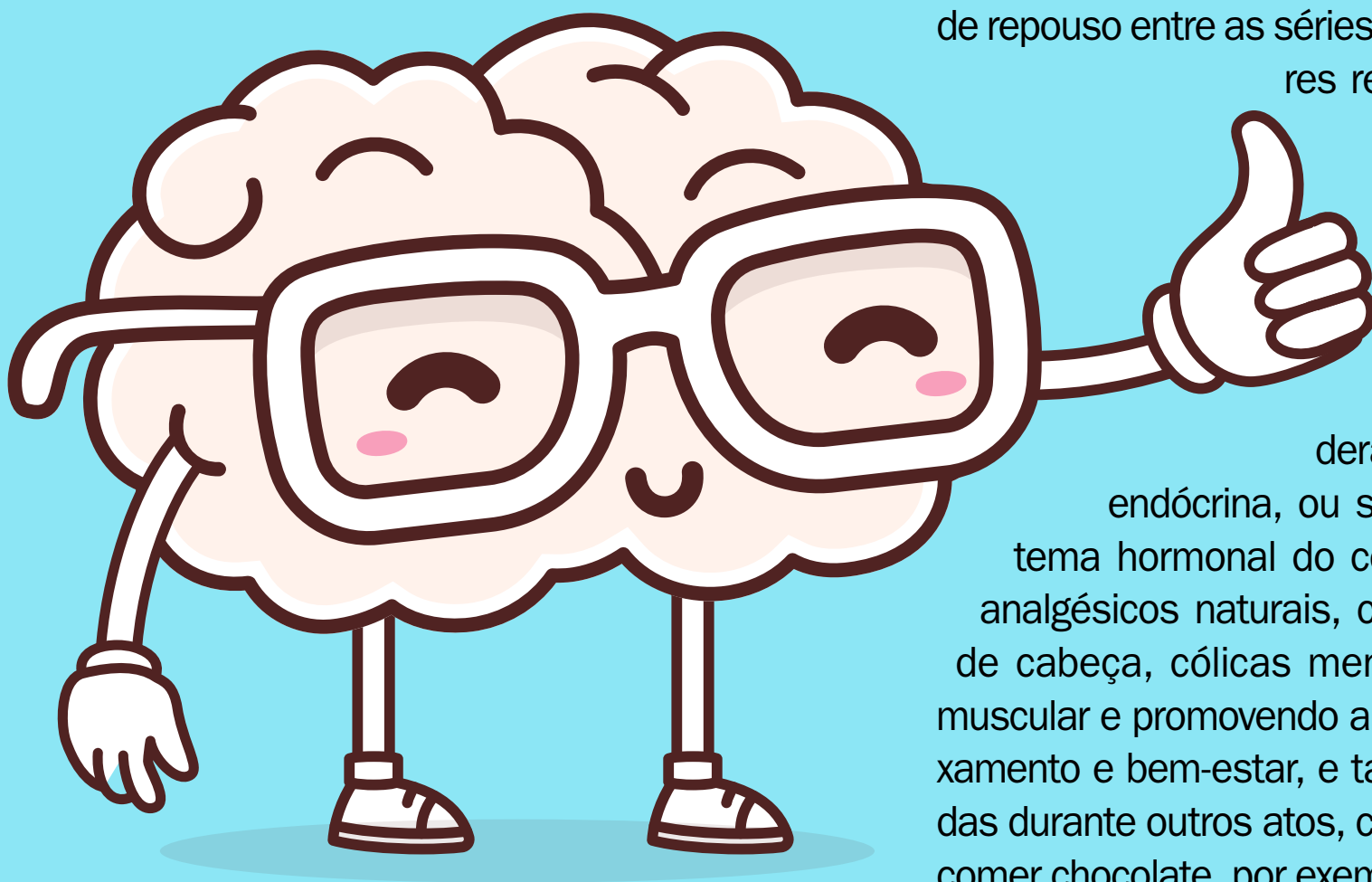
Com a prática de exercícios, o organismo libera diversas substâncias, capazes de despertar diversas sensações. “O exercício gera alterações fisiológicas que podem ser classificadas como agudos imediatos, agudos tardios e crônicos. Os efeitos agudos acontecem em associação direta com a sessão de exercício, sendo subdivididos em imediatos, ocorrendo logo após a sessão, ou tardios, quando

ocorrem nas 24 a 72 horas após a atividade. Os efeitos crônicos são os resultantes da exposição frequente e regular às sessões de exercício”, informa o preparador físico Marcos Vinícius, do BIOMais. Durante a prática, um dos hormônios liberados é o do crescimento, conhecido como GH. Segundo o especialista, quanto mais intenso for o exercício, maior a quantidade liberada desse hormônio. “O GH pode promover a quebra de gordura, portanto realizar exercícios regularmente que aumentam sua taxa de secreção contribui diretamente para a diminuição da obesidade”, destaca.

Outra substância cuja concentração aumenta são as endorfinas. “São um tipo de opioide, relacionadas a maior controle do apetite, redução da ansiedade, raiva, tensão e tolerância à dor. No exercício aeróbico, a intensidade é o principal fator que estimula as elevações dos níveis plasmáticos dessas substâncias. Nos exercícios de resistência, sua liberação altera de acordo com o protocolo utilizado, sendo que maior duração e maiores intervalos de repouso entre as séries promovem melhores resultados”, explica

Marcos Vinícius. As endorfinas são liberadas pela hipófise, localizada na base do cérebro e considerada uma glândula

endócrina, ou seja, ligada ao sistema hormonal do corpo. Agem como analgésicos naturais, combatendo dores de cabeça, cólicas menstruais e tensão muscular e promovendo a sensação de relaxamento e bem-estar, e também são liberadas durante outros atos, como fazer sexo ou comer chocolate, por exemplo. Algumas pes-

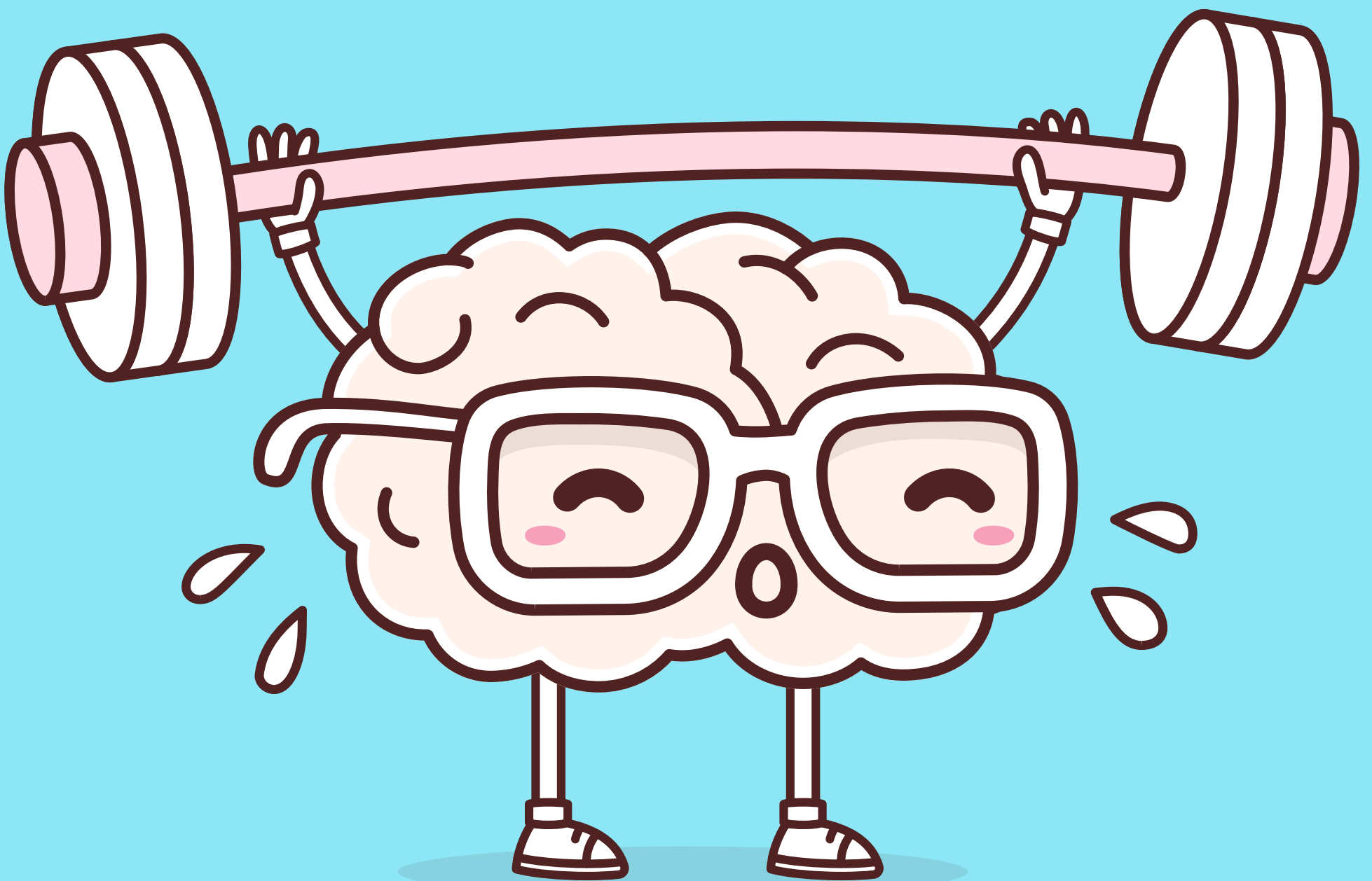


quisas afirmam que os efeitos da endorfina são sentidos até uma ou duas horas após a sua liberação, enquanto outras sugerem que a concentração do hormônio consegue perdurar por até 72 horas após a prática de exercícios. Independentemente da quantidade de horas, é fato: exercitar-se pode promover ótimas sensações e, se a prática for regular, essas sensações são renovadas a cada dia.

Ainda como resultado da atividade física, a serotonina em alta concentração é outra responsável pelo bem-estar geral do corpo. “Ela desempenha um papel importante no nosso sistema nervoso. Entre as suas funções, está a regulação do sono, controle da temperatura corporal e do apetite”, destaca Weber Gomes Ferreira, coordenador do curso de educação física da Faculdade Pitágoras de Guarapari.

“Os benefícios das atividades físicas vão muito além de um corpo bonito. Quarenta minutos de prática, durante três vezes por semana, podem aumentar a capacidade do cérebro em até 15%, influenciando diretamente na memória e na concentração. Movimentar o corpo estimula a produção de endorfina, que diminui o estresse, aumenta a disposição e a qualidade do sono, também”

Fabio Kao, professor de educação física



DO CÉREBRO PARA O CORPO

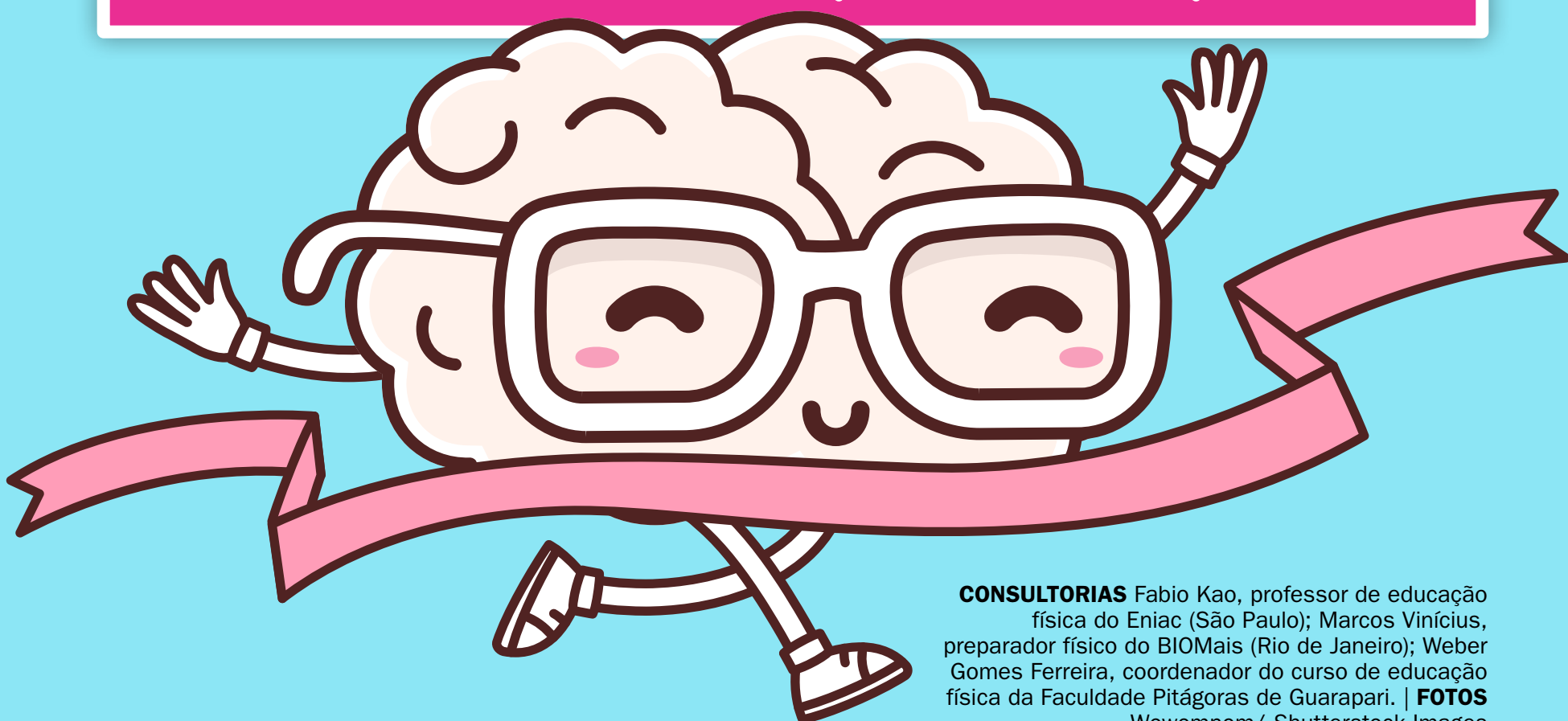
“Diversas outras alterações hormonais ocorrem durante o exercício, como as catecolaminas, que terão efeitos sobre o metabolismo com a ação da adrenalina e noradrenalina, o glucagon e a insulina, com importante papel no controle da glicose no organismo e a leptina, que está relacionada à regulação da saciedade, taxa metabólica e massa corporal”, complementa Marcos Vinícius. Tudo isso con-

tribui para o controle ou a redução do peso corporal e, como consequência, o aumento da autoestima, mais um ponto positivo para o bem-estar emocional. A manutenção do peso também é indispensável para prevenir uma série de modificações no organismo que podem levar a doenças como infarto e AVC; e contribui para ter mais energia no dia a dia.

MAIS DISPOSIÇÃO

De vez em quando, o desânimo bate e falta vontade para as atividades diárias - não só para se movimentar, como também para estudar, trabalhar... A boa notícia é que praticar exercícios regularmente pode gerar um círculo vicioso: eles dão mais disposição e, com mais energia, os exercícios podem ser melhor praticados. “Os exercícios aeróbicos atuam estimulando o cardiorrespiratório do praticante, aumentando

sua capacidade de VO₂. Já os exercícios anaeróbicos atuam fortalecendo músculos, ligamentos e tendões. Essa combinação será favorável para a melhor performance no dia a dia”, salienta Weber Gomes Ferreira. Os exercícios aeróbicos são aqueles que utilizam oxigênio para gerar energia, entre eles, correr, pedalar e nadar. Já os anaeróbicos trabalham os grupos musculares e geralmente são de alta intensidade e curta duração, como a musculação.



CONSULTORIAS Fabio Kao, professor de educação física do Eniac (São Paulo); Marcos Vinícius, preparador físico do BIOMais (Rio de Janeiro); Weber Gomes Ferreira, coordenador do curso de educação física da Faculdade Pitágoras de Guarapari. | **FOTOS** Wowomnom/ Shutterstock Images



Parte essencial DO TRATAMENTO

**A atividade física é uma das
medidas indicadas para combater os
transtornos emocionais**

Na prevenção e no tratamento de uma lista extensa de problemas de saúde, um item é indispensável: bons hábitos. Alimentação equilibrada, exercícios físicos, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas em excesso, não se automedicar e ter momentos de descanso além de boas noites de sono devem estar presentes no dia a dia de qualquer pessoa que busque qualidade de vida. Quando o assunto são os transtornos emocionais, não é diferente: esses hábitos devem ser aliados à psicoterapia e, se necessário, ao uso de medicamentos.



Segundo informações da Abrata (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos), são diversos os estudos que mostram o efeito positivo da atividade física para a prevenção, alívio e remissão dos sintomas da depressão. Os benefícios se devem a dois motivos principais: o mecanismo biológico e o psicológico. No primeiro, os exercícios agem como estimulantes do sistema de neurotransmissores, o que leva à melhora dos sintomas depressivos, da dor e da tensão muscular. Já no segundo, os efeitos estão associados à valorização individual do praticante (melhor autocontrole, autossuficiência e autoestima, por exemplo) e à distração que os exercícios promovem. “A depressão precisa ser controlada com ajuda profissional de um médico psiquiatra e de um psicólogo, mas hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, profissão de menor exposição a fatores estressores, entre outras medidas, podem ajudar bastante nesse controle”, diz a psicóloga Cristiane Alves Lorga.

MENOS ESTRESSE

Bons hábitos também colaboram para que sintomas como estresse e ansiedade não se agravem e algum transtorno se instale. Qualquer pessoa, aliás, mesmo as que não foram diagnosticadas com transtornos emocionais, podem receber o acompanhamento de um psicólogo para aprender a lidar melhor com os problemas do dia a dia ou desenvolver o autoconhecimento. “Se a pessoa tiver oportunidade desse acompanhamento profissional, ela poderá prevenir muitos desequilíbrios emocionais. No início, talvez uma prática de meditação, pilates ou exercícios que alinhem a respiração, mente e corpo poderão ajudar e muito. Mas é importante entender que muitos não percebem que estão sob o efeito do

estresse e só vão compreender quando ele já está avançado, chegando perto da Síndrome de Burnout”, informa o neurocientista Aristides Brito.

CONJUNTO DE FATORES

Apesar dos benefícios comprovados, a prática de exercícios físicos isolada não deve ser encarada como um tratamento para os transtornos emocionais. Isso porque a depressão e a ansiedade, por exemplo, desde que diagnosticadas por um especialista, devem ser compreendidas como uma doença que precisa de tratamento adequado e individualizado. Assim, se a indicação do psicólogo ou psiquiatra foi de psicoterapia e medicamentos, o tratamento não deve ser abandonado sem o aval desses profissionais. A atividade física precisa ser incluída como uma medida complementar, assim como outras terapias (meditação, massagens, aromaterapia, entre tantas outras). Os exercícios em conjunto com outros hábitos saudáveis, contudo, formam a base da prevenção desses transtornos e de outras doenças, e devem ser iniciados o quanto antes e praticados regularmente.

SÍNDROME DE BURNOUT

É um transtorno que aparece quando o estresse excede os limites. “A síndrome se relaciona ao estresse negativo, pois este é o início do processo. Costumamos falar em algumas fases iniciais para o burnout; e o não reconhecimento desse desequilíbrio, o afastamento das pessoas e a falta de controle demonstram que a pessoa está no caminho para o transtorno”, explica Aristides Brito. Assim, antes que a irritabilidade e a ansiedade que aparentam ser comuns piorem, o ideal é buscar medidas que amenizem esses sentimentos.

CONSULTORIA Aristides Brito, neurocientista; Cristiane Alves Lorga, psicóloga | **FOTOS** TeraVector/Shutterstock Images



As melhores OPÇÕES

Para cada problema, há um esporte capaz de amenizar os sintomas. Contudo, a modalidade não importa tanto: o ideal é se movimentar

S seja para controlar o estresse ou a ansiedade, qualquer modalidade de atividade física é válida – o importante é se mexer. “Todos os exercícios aeróbicos são indicados. Estudos indicam que a caminhada e a corrida fazem um bem danado ao cérebro, ajudam na memória, no aprendizado e em outras funções cognitivas”, afirma o personal trainer Alexandre Rodrigues. Mais importante ainda é escolher uma atividade que seja agradável, e isso depende de cada um: há quem goste de exercícios mais dinâmicos, como o treinamento funcional, lutas ou esportes coletivos, enquanto outros preferem algo mais tranquilo, como o pilates ou a hidroginástica.



Exercícios que demandam maior gasto de energia são os mais indicados para controlar o peso e, conseqüentemente, beneficiar a saúde. Mas, se o objetivo é aprender a ter mais calma e concentração no dia a dia, especialmente para quem tem transtornos de ansiedade ou sofre com estresse crônico, as atividades menos agressivas são recomendadas. Contudo, independentemente do diagnóstico de um transtorno, este pode se manifestar com diferentes sintomas em cada paciente. Por exemplo: há pessoas com depressão que se mostram agitadas demais, enquanto outras se tornam apáticas e sem ânimo. Assim, o recomendado é consultar o médico para saber qual tipo de exercício é o mais indicado para cada caso, e experimentá-los: se encontrou um capaz de controlar os sintomas, vá em frente! A seguir, listamos algumas opções que, segundo estudos científicos, podem ajudar no caso de alguns problemas emocionais.

CORRER PARA DESESTRESSAR

O dia de trabalho foi intenso, surgiram problemas, veio a irritação? Saia para correr! Acelerar os passos faz o corpo liberar mais endorfina, aquela substância que promove a sensação de bem-estar. Se for sob a luz do sol (nos horários em que os raios solares estão mais suaves, como no começo da manhã ou fim da tarde), o corpo ainda

“A prática de exercícios físicos é aliada na luta contra vários problemas de saúde, como hipertensão e obesidade, e também é uma ótima opção para quem busca uma vida mais leve e com menos estresse”

Fabio Kao, professor de educação física

produz vitamina D, nutriente essencial para a prevenção de doenças e fortalecimento dos ossos. Escolha um ambiente seguro, com um terreno plano e sem obstáculos, calce um tênis confortável e chegue longe!



DANÇAR PARA AFASTAR A DEPRESSÃO

Serotonina e dopamina são as substâncias liberadas enquanto as pessoas se movimentam sob o som de uma música agradável. Segundo um estudo divulgado no *International Journal of Neuroscience*, a dança melhora os sintomas da depressão e do estresse. Além de ser uma ótima atividade física, a dança geralmente é praticada em grupos, e a interação social é fator importante no tratamento e na prevenção da depressão. Outra pesquisa, feita por cientistas do Centro Alemão para Doenças Neurodegenerativas de Magdeburgo, na Alemanha, mostrou que a atividade pode ajudar idosos a reverter sinais de envelhecimento no cérebro, contribuindo para reduzir os riscos de Alzheimer.

NADAR PARA ALIVIAR A TENSÃO

Ansiedade e nervosismo causam um sintoma físico bastante conhecido: a tensão muscular. Para amenizar esse problema, experimente os benefícios da água. “A natação está entre os esportes que mais trabalham todas as partes do corpo. É muito recomendada para quem tem problemas nas articulações e não

“Não existe idade ideal para começar a fazer exercícios mas, é claro que, o quanto antes, melhor. A atividade física beneficia o cérebro logo após sua realização e também no futuro, já que mantém o corpo sempre ativo, contribuindo para afastar doenças típicas da terceira idade e problemas emocionais, também”

Alexandre Rodrigues, personal trainer

pode realizar atividades de muito impacto. Além disso, a natação relaxa os músculos, ajuda a aliviar as tensões mentais e diminui a ansiedade”, diz o professor de educação física Fabio Kao, do Eniac. Outros exercícios realizados na água também são indicados para idosos e gestantes, como a hidroginástica.



CONSULTORIAS Alexandre Rodrigues, personal trainer; Fabio Kao, professor de educação física do Eniac. | **FOTOS** Yokunen/Shutterstock Images

Para **RELAXAR**

**Conheça as atividades que agem como
calmantes e melhoram a concentração**



A

ansiedade é uma sensação normal, que já foi bastante útil para o ser humano; afinal, ela prepara o organismo para situações de luta ou de fuga. Porém, quando essa sensação passa a ser frequente, sem motivos aparentes e prejudica as atividades diárias, é hora de procurar um médico: é possível que haja algum transtorno emocional. Buscar o melhor tratamento para esse transtorno é necessário para dar fim aos sintomas e voltar a ter qualidade de vida. Contudo, mesmo não havendo um problema de saúde, a ansiedade exagerada pode aparecer de vez em quando, seja por causa de um prazo apertado de trabalho, a véspera de uma prova, um evento importante, entre tantos outros motivos. “Para aplicar medidas é preciso, primeiro, entender o que causa a ansiedade. Normalmente, ela ocorre pelo deslocamento da mente para o futuro, sobre aquilo que ainda não aconteceu. Ela pode também surgir da tentativa de controlar uma situação, quando o indivíduo buscar evitar sofrimentos e traumas já experimentados no passado. Portanto, em situações de ansiedade, é fundamental focar a mente no momento presente. Tudo

aquilo que pode ajudar a deslocar a atenção para outro assunto que não seja o do foco da ansiedade também é um auxílio”, explica o psicoterapeuta Robby Ares.

FOCO NO PRESENTE

E é justamente por exigir que a atenção se mantenha no presente que algumas atividades podem ajudar a controlar melhor a ansiedade do dia a dia. Nos casos em que existe algum transtorno, os exercícios podem ser aliados do tratamento; já para a ansiedade comum, eles podem, junto com outros hábitos saudáveis, evitar que ela se agrave. “Continuar sentado em sua mesa não irá adiantar em nada no processo de controle da ansiedade; o primeiro passo é tomar uma atitude. O segundo é escolher uma atividade que traga felicidade, pois os efeitos não serão positivos se você se forçar a praticar um exercício de que não gosta”, ensina o professor de educação física Fabio Kao. Que tal conhecer algumas opções?



TAI CHI CHUAN

“A prática traz melhoras na qualidade do sono, aumenta a energia do dia a dia e proporciona equilíbrio às emoções. Durante a atividade, o corpo e a respiração são controlados pela mente. Assim, os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea relaxam gradativamente, causando a sensação de bem-estar”, revela Fabio Kao. Durante as aulas, os praticantes também conhecem a filosofia de vida por trás da modalidade criada como uma arte marcial. O tai chi chuan preza o equilíbrio e a harmonia como forma de melhorar o desenvolvimento da mente e das habilidades físicas. Consiste em movimentos lentos e que demandam concentração e respiração coordenada. Além de relaxar, a atividade é capaz de melhorar a postura, alongar e fortalecer os músculos.

YOGA

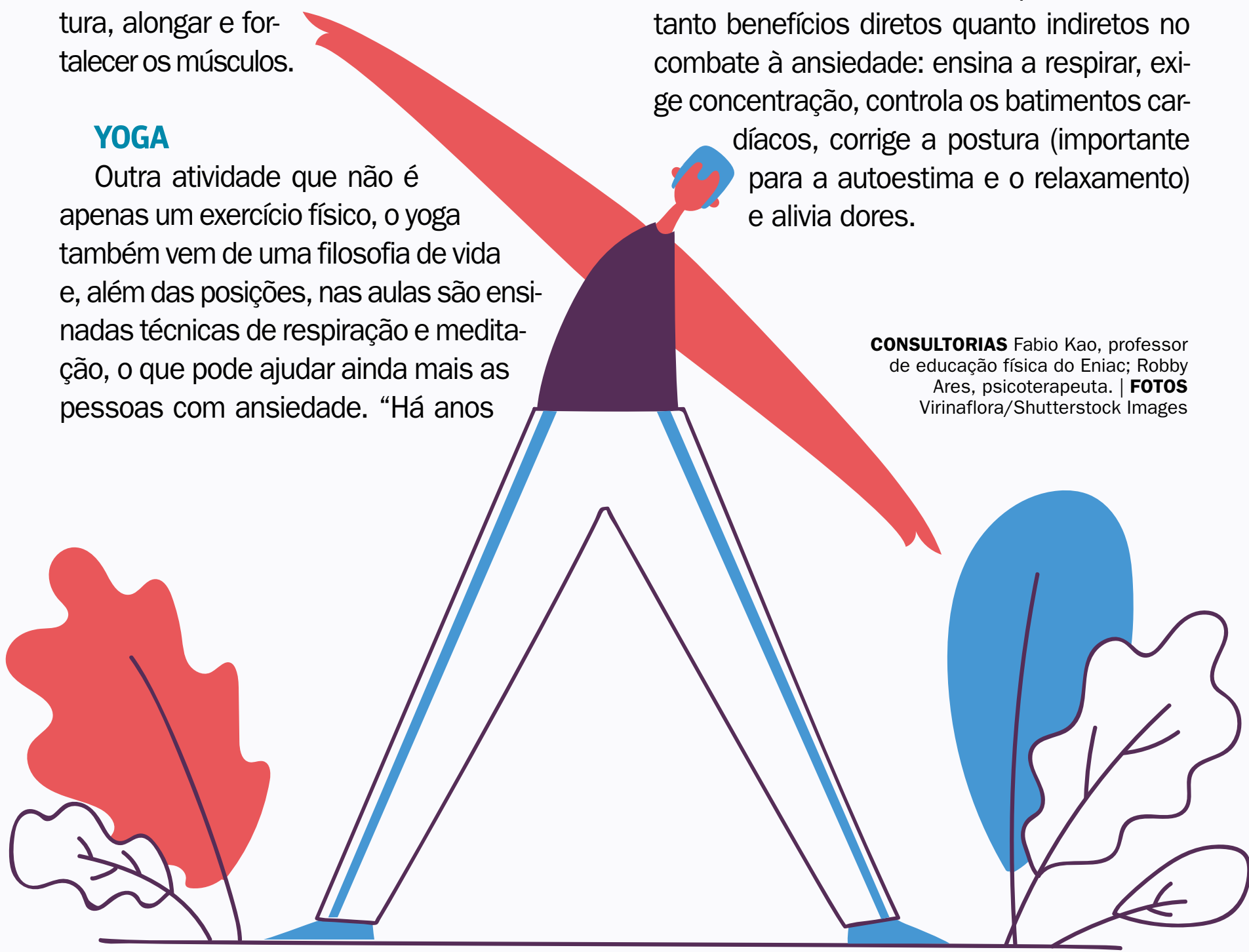
Outra atividade que não é apenas um exercício físico, o yoga também vem de uma filosofia de vida e, além das posições, nas aulas são ensinadas técnicas de respiração e meditação, o que pode ajudar ainda mais as pessoas com ansiedade. “Há anos

vem sendo recomendado por médicos de todo o mundo como técnica para liberação do estresse e prevenção de problemas coronários, psicológicos e respiratórios. As posições do yoga melhoram o fluxo sanguíneo, mantendo a saúde e a vitalidade de quem pratica”, destaca o professor de educação física.

PILATES

São inúmeros os benefícios promovidos por essa técnica criada há tantas décadas, mas que se popularizou apenas recentemente. “A atividade trabalha o abdômen e a respiração, técnicas que aumentam a concentração, o autocontrole da mente e do corpo, sustentam a coluna e melhoram a saúde dos órgãos vitais”, comenta Fabio Kao. O pilates exerce tanto benefícios diretos quanto indiretos no combate à ansiedade: ensina a respirar, exige concentração, controla os batimentos cardíacos, corrige a postura (importante para a autoestima e o relaxamento) e alivia dores.

CONSULTORIAS Fabio Kao, professor de educação física do Eniac; Robby Ares, psicoterapeuta. | **FOTOS** Virinaflora/Shutterstock Images





Cérebro mais POTENTE

Exercícios preservam as funções cognitivas da infância até a terceira idade

Você viu que os exercícios físicos causam uma série de reações no cérebro que levam à sensação de bem-estar. E essas modificações são tão importantes para o órgão que movimentar-se também é capaz de melhorar funções cognitivas como memória e concentração. O benefício é confirmado por alguns estudos, um deles realizado pela Universidade de Granada, na Espanha, em 2013, que confirmou que pessoas que praticam atividade física regular apresentam uma performance cognitiva

melhor do que os sedentários, especialmente no quesito atenção. Todos os benefícios promovidos ao sistema circulatório também ajudam a prevenir problemas como os acidentes vasculares cerebrais, que podem deixar sequelas graves. Além disso, reduzem-se os riscos de desenvolver doenças degenerativas. “A saúde emocional e circulatória parecem estar ligadas e os benefícios da atividade física são claros para ambas. Problemas circulatórios e emocionais são importantes fatores de risco para Alzheimer, dessa

forma, atuando nesses dois pontos, as chances de ter a doença são reduzidas”, destaca o geriatra Paulo Camiz, professor da Universidade de São Paulo (USP) e idealizador do aplicativo Mente Turbinada.

SEMPRE ATIVO

É comum que a memória falhe de vez em quando com o avanço da idade. No entanto, isso acontece com menos frequência em quem se mantém ativo ao longo da vida. De acordo com um estudo realizado na University of Edinburgh, na Grã-bretanha, os exercícios físicos são ainda melhores para a memória do que a atividade intelectual. Entre os 691 participantes com 70 anos, quem praticava mais atividade física apresentou maior volume de massa branca e cinzenta no cérebro. “O cérebro é atualmente visto e compreendido de maneira que se adapte aos estímulos que administramos a ele. Chamamos a essas transformações de neuroplasticidade. Dessa forma, o cérebro se desenvolve quanto mais o estimulamos, podendo e devendo ser trabalhado como se fosse um músculo. Raciocínio, memória, atenção, percepção... São todas funções cerebrais que melhoram com os estímulos”, explica Paulo Camiz.

PACOTE DE BONS HÁBITOS

Mas, para que o cérebro realmente se beneficie da prática de exercícios, o ideal é que outros hábitos saudáveis sejam incluídos no dia a dia. Uma alimentação equilibrada, por exemplo, é imprescindível para ofertar ao corpo todos os nutrientes de que ele necessita para sua manutenção, inclusive a do cérebro. Esse conjunto é importante especialmente para as crianças, que estão na fase de de-

ATIVIDADE INTELECTUAL

Não é só porque os exercícios físicos já são capazes de preservar as funções cerebrais que as atividades intelectuais devem ser deixadas de lado. Quanto mais ativa a mente for, aliás, maiores as chances de manter a lucidez na terceira idade. “Saiba desafiar seu cérebro mais e mais. Desenvolva maneiras para que ele seja exigido constantemente, por diversos estímulos, como palavras cruzadas, caça-palavras, memorização de locais e listas, associação de imagens com situações, criação de correlações, enfim, tudo que exija um raciocínio, para evitar lapsos de memória e prevenir doenças cognitivas”, recomenda Paulo Camiz.

envolvimento, melhor período para obter novos conhecimentos. “Estudos realizados com humanos e em modelos animais já demonstraram que o exercício físico tem o potencial de aumentar os níveis do fator neurotrófico cerebral derivado (BNDF), proteína que promove a saúde das células cerebrais. Essa proteína está ligada aos processos de aprendizado, aquisição, consolidação e extinção da memória”, complementa o preparador físico Marcos Vinícius, do BIOMais.



CONSULTORIAS Marcos Vinícius, preparador físico do BIOMais; Paulo Camiz, geriatra e professor da Universidade de São Paulo (USP). | **FOTOS** Pretty Vectors/Shutterstock Images

TECNOLOGIA A FAVOR

Aparelhos eletrônicos como computadores e smartphones facilitam a vida. Contudo, estudos concluíram que o excesso deles pode prejudicar a memória e a atenção, uma vez que recorremos ao sistema de busca ou aos lembretes automáticos sempre que precisamos lembrar algo. O ideal, portanto, é que não haja esse excesso prejudicial – de vez em quando, todo mundo precisa se desconectar para relaxar. “Você deve usar esses instrumentos de maneira a desafiar o seu cérebro, do contrário, ele pode se tornar preguiçoso”, destaca Paulo Camiz. Criado pelo geriatra, o programa Mente Turbinada (www.menteturbinada.com.br) é um projeto que exercita o cérebro de maneira lúdica, indicado para todas as idades, que consiste em jogos e exercícios em que as deficiências do usuário vão sendo identificadas e trabalhadas de forma personalizada. Ter esse e outros aplicativos no smartphone pode ajudar o cérebro a não ficar parado.

**Mente
Curiosa**

Ano 3, Nº 64 - 2019

Editora Marisa Sei Design Tácia Mota e Mariana Rodriguez Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) Foto de capa Shutterstock Images

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR EDITORIAL** Alessandro Paveloski **GERENTE DE REDAÇÃO** Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana **Equipe Comercial** Marcio Costa e Beatriz Souza **Mercado Regional** (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321-3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240-9273 **Brand Lab** Vanessa Neves. Fone (11) 3048-2900 / E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** © (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **Loja** www.astralshopping.com.br E-mail contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

alto astral
editora

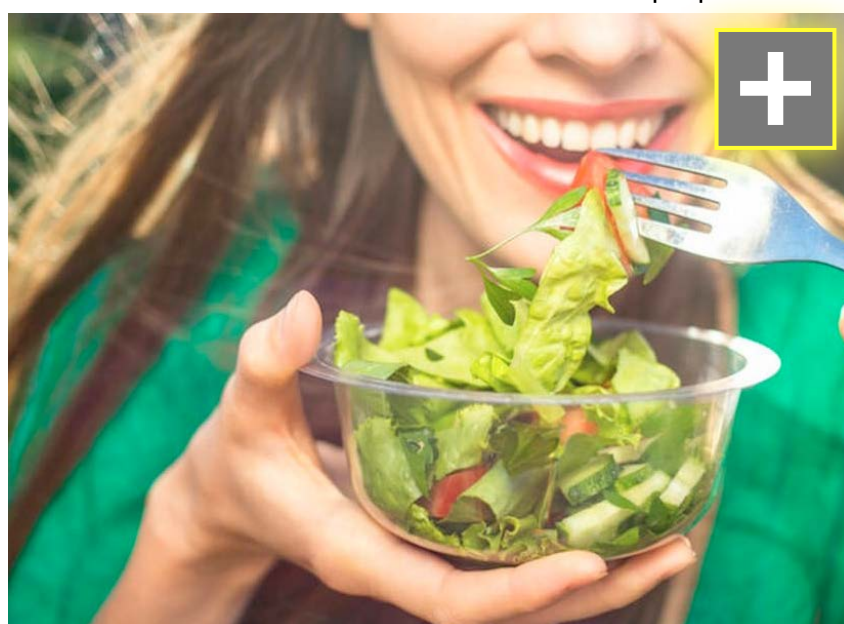
©2019 EDITORA ALTO
ASTRAL LTDA. TODOS OS
DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER
ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE EDITORES DE JORNAL

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

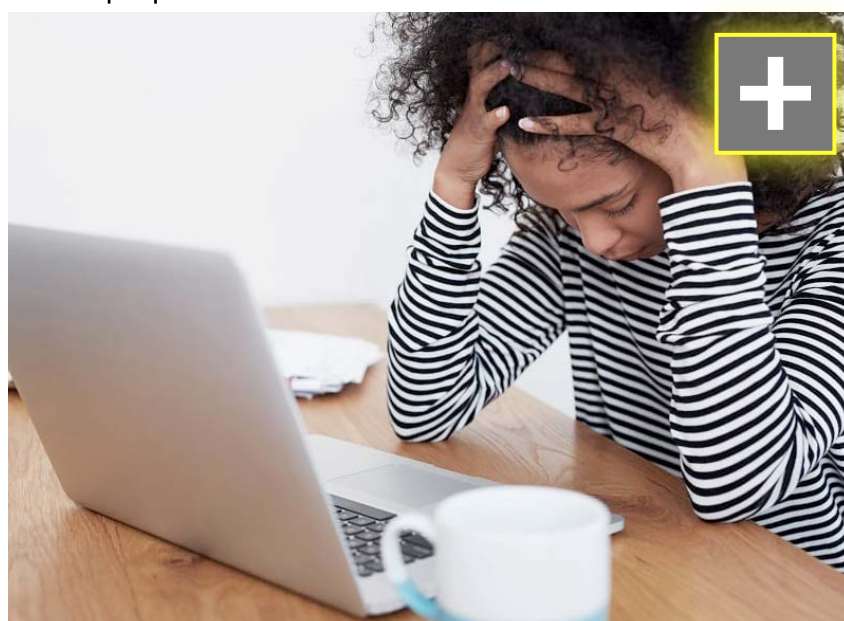
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



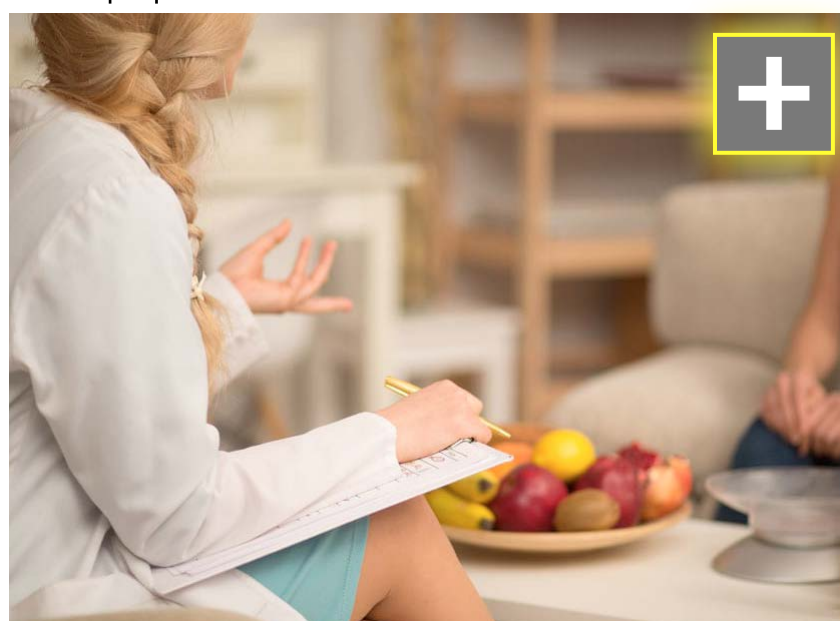
**30 ALIMENTOS QUE AJUDAM
A CONTROLAR ANSIEDADE**



**POR QUE AS MULHERES TÊM
MAIS DOR DE CABEÇA?**



**EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PARA
MELHORAR A CONCENTRAÇÃO**



**PSICOTERAPIAS PARA SUPERAR
A SÍNDROME DO PÂNICO**

**alto
astral**

www.altoastral.com.br

