



Publicado em 17/11/2023 - 18:34

Vereador Dr. Marcos Fontes – A Academia do Cérebro.

Desperta São Caetano: Dr. Marcos Fontes qual o objetivo de se criar uma Academia do Cérebro?

Dr. Marcos Fontes: Você sabia que o cérebro é uma parte do corpo que também deve ser exercitada, assim como qualquer musculatura? Dentro dessa premissa, sendo médico e estando vereador, ciente estou que a cidade de São Caetano do Sul possui uma população de mais de 48.500 idosos e infelizmente, parcela dessa população está acometida de Alzheimer. Logo, a academia do cérebro consiste em prevenir essa doença propiciando local nas praças e parques para se estudar, ler, pensar, manter a mente sempre ativa, fazer exercícios de aritmética, jogos inteligentes e atividades em grupo e fazer prática de atividades físicas regulares.

A academia do cérebro serve para estimular o cérebro, e suas funções, tornando-o mais eficiente, promovendo habilidades essenciais para o organismo.

Desperta São Caetano: Como fazer ginástica para o cérebro?

Vereador Dr. Marcos Fontes: A ginástica cerebral é baseada na neurociência, tendo conceito de neuroplasticidade cerebral. Assim, é a capacidade do cérebro em se modificar conforme os estímulos que ele recebe.

Desperta São Caetano: O senhor acredita que o cidadão “sedentário cerebral” vai se adequar a academia do cérebro?

Vereador: Sim. Acredito. Porque o cérebro humano consegue se adequar de acordo com os estímulos, podendo melhorar suas atividades.

Dessa forma, quanto maior e mais ativa for a conexão entre os neurônios, mais fortalecida estarão suas reservas cognitivas e, com isso, melhor será sua longevidade.

Por isso, a ginástica para o cérebro faz com que o órgão saia da zona de conforto, interagindo com as novidades, desafios e variedades constante que acontecem, fortalecendo e ampliando as redes de conexão. Com isso, se aumenta a capacidade de aprender coisas novas.

Basicamente, essa área da neurociência, faz com que o sistema nervoso consiga mudar, fazendo adaptações estruturais e funcionais de acordo com o que lhe é apresentado. Assim, passa a aumentar o desenvolvimento neuronal quando está diante de novas experiências.

Desperta São Caetano: Sua preocupação com os idosos é constante?

Sim. Mas a academia do cérebro não está destinada somente aos idosos, todos poderão usufruir, pois é uma oportunidade de melhorar todas as funções do órgão, sendo um aliado para uma vida mais saudável. Mas é importante ressaltar que em casos de doenças, é importante sempre ter orientação de um médico.

Fortaleça os músculos da sua mente na academia do cérebro, onde o exercício diário é a chave para a agilidade mental e a expansão do conhecimento, conclui o médico e vereador Dr. Marcos Fontes.

<https://despertaocaetano.com.br/vereador-dr-marcos-fontes-a-academia-do-cerebro/>

Veículo: Online -> Site -> Site Desperta São Caetano

Seção: São Caetano