

**Vereador Dr. Marcos Fontes propõe a Academia do Cérebro**

## Vereador Dr. Marcos Fontes propõe a Academia do Cérebro

O vereador Dr. Marcos Fontes criou a proposta da Academia do Cérebro em São Caetano do Sul. Em entrevista exclusiva à FOLHA, ele detalha o projeto:

**FOLHA - Dr. Marcos Fontes, qual o objetivo de se criar uma Academia do Cérebro?**

**Vereador 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 49 mil 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.



**FOLHA - 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.

**FOLHA - O senhor acredita que o cidadão 'sedentário cerebral' vai se adequar à Academia do Cérebro?**

**Vereador Dr. Marcos Fontes** - 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 constantes 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.

**FOLHA - Sua preocupação com os idosos é constante?**

**Vereador Dr. Marcos Fontes** - Sim. Assinalo que 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.

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Folha de São Caetano - São Caetano do Sul/SP

**Seção:** Política **Página:** 4