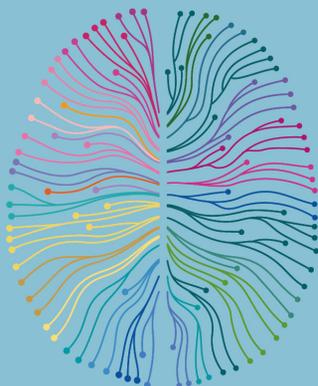


SANJAY GUPTA

12 SEMANAS PARA AFIAR SUA MENTE



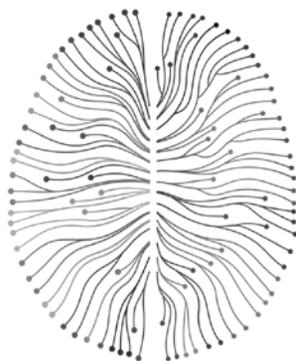
Um plano
para colocar
em prática os
ensinamentos de
Mente afiada

Como aumentar a energia,
reduzir o estresse, melhorar o sono
e diminuir a ansiedade

**12 SEMANAS
PARA AFIAR
SUA MENTE**

SANJAY GUPTA

**12 SEMANAS
PARA AFIAR
SUA MENTE**



Como aumentar a energia,
reduzir o estresse, melhorar o sono
e diminuir a ansiedade



SEXTANTE

Título original: *12 Weeks to a Sharper You*

Copyright © 2022 por Sanjay Gupta, MD

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Beatriz Medina

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Ana Grillo e Luis Américo Costa

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Natali Nabekura

imagem de capa: Anita Ponne/ Shutterstock

impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G845d

Gupta, Sanjay, 1969-

12 semanas para afiar sua mente / Sanjay Gupta ; tradução Beatriz

Medina. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

208 p. ; 21 cm.

Tradução de: 12 weeks to a sharper you

ISBN 978-65-5564-635-1

1. Cognição - Fatores etários. 2. Memória - Fatores etários. 3. Cérebro - Envelhecimento. 4. Envelhecimento - Prevenção. I. Medina, Beatriz.

II. Título.

CDD: 153.12

CDU: 159.953

23-82818



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

ESTE CADERNO DE ATIVIDADES PERTENCE A:

DATA DO INÍCIO:

DATA DA CONCLUSÃO:

Para minhas três meninas, Sage, Sky e Soleil, em ordem de idade para prevenir qualquer briga futura sobre a dedicatória. Amo muito vocês, e as vi crescer mais depressa do que este livro. Sempre se esforcem para estar plenamente presentes, porque essa talvez seja a melhor e mais alegre maneira de manter a mente afiada e a vida animada. Vocês ainda são muito novas, mas me deram uma vida de lembranças que espero nunca esquecer.

Para minha Rebecca, que nunca titubeou no entusiasmo. Se, no fim, nossa vida for apenas uma coletânea de lembranças, a minha estará cheia de imagens de seu lindo sorriso e de seu apoio constante.

Para quem sonhou que seu cérebro poderia ser melhor. Não só livre de doenças e traumas, mas otimizado de uma forma que lhe permitisse construir e recordar sua narrativa de vida e equipar-se para ser resiliente diante dos desafios. Para quem sempre acreditou que seu cérebro não é uma caixa-preta impenetrável e intocável, e que poderia ser nutrido e cultivado até virar algo maior do que imaginava.

A principal função do corpo é
transportar o cérebro.

– THOMAS EDISON

INTRODUÇÃO

Um convite para colocar você – e seu cérebro – em primeiro lugar

Bem-vindo! E parabéns desde já. Você está a apenas 12 semanas de começar a andar por aí carregando um cérebro melhor, que tenha um potencial enorme de se manter afiado pelo resto da vida. Não importa a sua idade. A boa notícia é que, mesmo que os anos passem e você envelheça, nunca é tarde demais para fazer uma diferença positiva no modo como o seu cérebro funciona. Ele é um órgão que reage radicalmente aos nossos hábitos – um órgão que podemos aprimorar fazendo as escolhas certas. Na verdade, o cérebro pode ser nutrido e cultivado para se tornar algo mais incrível do que você é capaz de imaginar. E isso deveria nos motivar a adotar os hábitos que manterão nossa mente em forma pela vida inteira. Isso não tem nada de complicado: qualquer um pode construir um cérebro melhor em qualquer idade, seja 22 ou 92 anos. Você veio ao lugar certo.

Antigamente pensávamos que nascíamos com um determinado estoque de neurônios que ia se esgotando lentamente no decorrer da vida. Acreditava-se que substâncias como o álcool poderiam acelerar esse processo – que era irreversível. Tenha em mente que a maioria dessas noções desatualizadas se baseava na

observação do cérebro adoecido. Durante muito tempo só o víamos na hora da autópsia – depois que seu ocupante morria. Foi assim que Alois Alzheimer, na virada do século XX, encontrou as placas que evidenciam a doença que ganhou seu nome. E, até recentemente, os familiares da pessoa falecida só poderiam ter certeza do diagnóstico de Alzheimer por meio de uma autópsia. Em meu trabalho como neurocirurgião, raramente vejo cérebros saudáveis – costumo ver órgãos invadidos por tumores, cheios de sangue ou esmagados por traumatismos. A questão é que mal começamos a quantificar o cérebro saudável. E isso é importantíssimo, porque, para manter o cérebro saudável e melhorá-lo, precisamos entendê-lo da melhor maneira possível.

Quando começamos a olhar cérebros saudáveis, nosso entendimento básico começou a mudar. Vimos que o cérebro cresce e se regenera, não para consertar danos, mas para... melhorar. E melhorar. E melhorar. Hoje sabemos com segurança que o cérebro consegue se renovar e se otimizar continuamente pela vida toda. Sabemos que o cérebro tem um ciclo de enxágue e conseguimos até prever quando é mais provável que esse ciclo ocorra: durante o sono.¹ Podemos dizer quando é mais provável que você esteja produtivo e criativo e quando começa a se aproximar do esgotamento. Podemos confirmar que o que faz bem para o coração geralmente também faz bem ao cérebro, mas nem sempre. O mais emocionante é que agora há provas substanciais de que podemos criar novas células cerebrais *em qualquer idade*.² Pense só. Você pode gerar novos neurônios e formar novas conexões sendo uma criancinha com seu ursinho de pelúcia, uma pessoa de 20 anos cheia de planos ou um centenário que adora jogar tênis. Não é nada difícil, mas exige algum planejamento e esforço consciente. Tudo que é digno de mudanças monumentais exige isso – além de um pouco de paciência e perseverança. Mas você também pode se divertir

pelo caminho e aprender coisas novas que vão surpreender e entreter você.

Afinal de contas, estamos falando de manter e melhorar o quilo e meio de carne mais enigmático do Universo conhecido. É o supercomputador autopropagador mais sofisticado do mundo, com um sistema operacional paralelo chamado consciência. Portanto, sim: devemos fazer todo o esforço necessário para cuidar desse sistema importantíssimo, mantê-lo brilhando e lhe dar o combustível certo para que percorra sem percalços a estrada acidentada da vida.

Ao mergulhar neste novo caderno de atividades atualizado com os dados científicos mais recentes, quero que pense numa pergunta fundamental: o que é um cérebro saudável? Nós sabemos definir um coração saudável. E o mesmo vale para o fígado, o rim e até o baço. Mas e o cérebro? Muitos dirão que o cérebro saudável é o que não tem câncer, não sofreu traumatismo nem acidente vascular e não apresenta placas que interrompem a comunicação e destroem a memória. No entanto, isso é definir saúde simplesmente como a ausência de doença. Precisamos ir além. Precisamos ser mais ambiciosos.

O cérebro saudável, além de controlar bem a memória, também conecta padrões que poderíamos deixar passar. Esses padrões facilitam e promovem ainda mais a criação e o armazenamento da memória no cérebro. E tem mais. Um cérebro saudável, além de não ser facilmente abalado pelo impacto violento e estressante do cotidiano, é fortalecido por ele.

Costumamos considerar o cérebro em boa forma quando ele recorda bem os detalhes, mas vale a pena reconsiderar essa definição. Afinal de contas, o que é a memória? Pensamos nela como um registro preciso de acontecimentos do passado, que folheamos como se fosse um Rolodex ou uma gaveta de arquivo (ou repasamos como as fotos armazenadas em nossa nuvem digital). Do

ponto de vista evolutivo, a memória servia para recordar situações, pessoas e fontes de alimento e água, a fim de ajudar a proteger e manter a vida. Mas agora apreciamos a memória por seu propósito mais marcante: reforçar a nossa narrativa de vida, a nossa história. E às vezes nossa memória não é totalmente precisa, mas tudo bem.

A verdade é que, num dia qualquer, é provável que só prestemos atenção em cerca de 60% a 70% do que está à nossa frente. Já o restante da nossa atividade diária, que não se encaixa na maneira como enxergamos a narrativa da nossa vida nem contribui com ela, é ignorado. Isso significa que o cérebro saudável é aquele que recorda as coisas importantes e esquece o que é banal. E, sim, esquecer é tão importante quanto lembrar e pode até nos ajudar a afiar a mente e abrir espaço para informações novas e mais valiosas. Os cientistas só descobriram nossos neurônios do “esquecimento” em 2019, num estudo inovador que revelou ainda mais a importância do sono, período em que essas células cerebrais especializadas entram em ação.³ É um belo paradoxo: para lembrar, em certa medida precisamos esquecer. Como me disse o incrível biólogo evolutivo Robert Sapolsky, o cérebro saudável também é aquele que tem um círculo amplo de “você” – um cérebro inclusivo a novas ideias e pessoas. Um cérebro menos desdenhoso e mais receptivo.

Como sou repórter e neurocirurgião acadêmico, instruo e explico. Acredito piamente na importância de explicar *o quê e por quê*. Quando você entender o funcionamento interno do cérebro, os hábitos específicos que recomendo passarão a fazer sentido. Se eu simplesmente lhe disser o que deveria fazer, é menos provável que você adote o hábito. Se realmente entender por que a recomendação ajudará o cérebro, você terá uma história para recordar e seguir. Este livro é essa história.

Desde o lançamento de *Menteafiada* em 2021, fiquei encantado ao ver o impacto do livro em pessoas do mundo inteiro.

Minha colega Erin Burnett começou a pintar para ajudar a criar uma reserva cognitiva – um conceito que definirei em breve. Uma mulher de 87 anos de Bangkok me mandou um e-mail para contar sua alegria com a destreza cognitiva recém-descoberta – ela agora tem mais poder de raciocínio, uma memória mais rápida e mais energia mental em geral. E um quarentão cansado, que precisa conciliar o cuidado dos filhos pequenos e a ajuda que presta aos pais idosos, se sentiu mentalmente recarregado e cheio de energia quando alterou de leve suas escolhas alimentares, colocando um fim nas doses de refrigerantes e priorizando o sono. Muitos de vocês compartilharam comigo suas histórias depois de seguir o programa de 12 semanas do livro que se tornou a inspiração deste novo caderno de atividades interativo. Como prometido em *Mente afiada* e mais uma vez aqui, é importante que você saiba que não trago truques; apenas a verdadeira autodescoberta baseada nos melhores dados científicos disponíveis.

Aliás, é preciso deixar claro que aqui não há nenhuma fórmula para acabar com a demência nem para reverter magicamente a condição de alguém que esteja em declínio. Alguns podem chegar a este livro com dificuldades cognitivas ou até com um transtorno como a deficiência cognitiva leve (DCL), que costuma preceder um diagnóstico mais grave como o de demência. Ou talvez você ou alguém da sua família sofra de alguma doença neurodegenerativa que avançou além do estado leve. As estratégias deste caderno de atividades foram desenvolvidas para lhe dar a melhor oportunidade de otimizar sua saúde cerebral, e, embora possam retardar o avanço da doença em alguns indivíduos, ninguém pode oferecer uma solução garantida para nenhuma enfermidade do cérebro. A complexidade dessas doenças torna ainda mais importante proteger a função cerebral em seu auge e em qualquer idade. No entanto, se você ou algum ente querido enfrenta problemas cognitivos, não desista. Quanto mais se esforçar

para melhorar seu cérebro, mais terá a ganhar com o prolongamento da saúde cerebral ao longo da vida e o controle das doenças ligadas a ele, se essa for a sua realidade. Assim, embora haja partes da saúde cerebral que estão além do controle de qualquer um, há providências que você pode tomar hoje para favorecer a manutenção da melhor rede neuronal possível no futuro.

Comecei o projeto do livro *Mente afiada* em 2017, num trabalho com a AARP, logo depois que essa organização criou a colaboração independente chamada Global Council on Brain Health, o Conselho Global de Saúde do Cérebro. O GCBH reúne especialistas do mundo inteiro para debater o que há de mais recente na pesquisa científica da saúde cerebral e chegar a um consenso sobre o que funciona ou não. A meta é ajudar as pessoas a aplicar as descobertas científicas sobre o assunto para promover uma melhor saúde cerebral à medida que envelhecem. Temos a convicção conjunta de que não há uma única resposta, pílula mágica ou solução definitiva quando se trata da saúde do cérebro (apesar de alguns anunciantes e marqueteiros inescrupulosos dizerem o contrário). Quando buscamos “como melhorar a saúde do cérebro” na internet, não é preciso procurar muito para encontrar sites suspeitos que vendem ideias questionáveis de todo tipo, sem nenhum respaldo científico para sustentar seus produtos. Portanto, fica o alerta: não existe nenhum comprimido que você possa tomar para “melhorar a memória”, “afiar o foco” ou “impedir a demência”, por mais convincentes que sejam as alegações dos vendedores (e, ainda assim, um quarto dos adultos americanos com mais de 50 anos toma suplementos na tentativa de manter o cérebro saudável).

Em vez disso, o que você precisa saber é que nunca é cedo nem tarde demais para melhorar a saúde cerebral e que é possível reduzir o risco de declínio cognitivo adotando comportamentos saudáveis ao longo da vida toda. E muitos desses comportamentos não

custam um tostão – apenas seu esforço consciente. Recentemente, no artigo “Como manter comportamentos saudáveis para o cérebro: colocando em prática lições de saúde pública e da ciência para promover mudanças”, o GCBH estabeleceu os três elementos básicos necessários para as pessoas implementarem esse estilo de vida: conhecimento, motivação e confiança.⁴ Dedicarei bastante tempo a revelar o que sabemos com plena transparência, oferecendo a você conhecimento, motivação e confiança para aplicar tudo isso à sua vida e fazer a diferença agora e no futuro.

Dividi este caderno de atividades em duas partes. Na primeira, “O que significa ter a mente afiada a vida toda”, ofereço uma revisão das seis principais categorias para proteger e manter a saúde cerebral: 1) alimentação; 2) movimento (não apenas “exercício”); 3) repouso (em vigília); 4) sono reparador; 5) descoberta; e 6) conexão. Você verá que dividi o pilar “Repouso” descrito em *Mente afiada* em dois pilares distintos neste caderno de atividades (por isso aqui há seis, e não cinco, pilares). Há uma diferença entre o que você faz para descansar, desestressar e relaxar nas horas de vigília e como você alcança o sono reparador à noite consistentemente. Os dois são formas importantes de recuperação, mas exigem conjuntos de habilidades um pouco diferentes. Para obter mais detalhes sobre os dados científicos por trás de todos esses pilares, *Mente afiada* ainda é um recurso muito útil, bem pesquisado e fundamentado (as novas citações estão listadas no fim deste caderno de atividades, e parte do texto destas páginas foi adaptada do livro anterior, com atualizações e acréscimos relevantes). A Parte 2 decompõe o programa em 12 semanas, e cada semana se concentra em um ou dois aspectos dos seis pilares. Vou oferecer os degraus, por assim dizer, e você só precisa pôr um pé na frente do outro e avançar.

Enquanto os cientistas continuam a estudar as muitas vias que levam à demência, inclusive ao Alzheimer, um ponto permanece

claríssimo: nenhum gatilho ou causa única foram encontrados. Muitos eventos e circunstâncias biológicas podem provocar o adoecimento e o declínio cognitivo, e até a antiga crença de que as placas de beta-amiloide no cérebro são as principais culpadas está sendo mais esmiuçada. Assim como muitos caminhos levam ao câncer, muitos caminhos levam à doença de Alzheimer. De acordo com o Dr. Richard Isaacson, pioneiro nas terapias preventivas da demência, a jornada de cada um é diferente. “Há um ditado”, ele me lembra. “Depois de ver uma pessoa com Alzheimer, você viu *uma* pessoa com Alzheimer.” Ele tem melhorado de forma objetiva a cognição de seus pacientes atacando simplesmente os “pontos fracos” que poderiam aumentar o risco ou contribuir para o declínio cognitivo. Em geral, esses pontos fracos são fáceis de abordar com ajustes no estilo de vida ou, quando necessário, alguns medicamentos. A meta é ganhar um controle rígido de elementos como o colesterol e a pressão arterial, que podem ter grande influência não só sobre a doença cardíaca como também sobre a saúde cerebral.

Independentemente dos debates e estudos em andamento, não se esqueça: **o declínio cognitivo não é necessariamente inevitável**. As pesquisas indicam que hábitos saudáveis que podem ser incorporados à vida cotidiana protegem a saúde cerebral a longo prazo. E a abordagem multifacetada da preservação e da otimização da saúde e da função do cérebro é essencial. Como analogia, pense num edifício histórico que ainda está de pé. Talvez tenha mais de um século. Se ele não tivesse sido bem cuidado durante décadas, o desgaste do tempo e do uso constante com certeza teria causado sua deterioração e dilapidação. Mas, com manutenção de rotina e reformas ocasionais, não só suportou a prova do tempo, como, provavelmente, é louvado hoje por sua beleza, sua representatividade e sua importância. O mesmo acontece com seu cérebro, que é apenas uma estrutura biológica com componentes

diferentes e necessidades de manutenção e conservação gerais. Para combater uma constelação de eventos que levam ao declínio cerebral, é preciso mobilizar um arsenal de forças sustentadoras do cérebro. São exatamente essas forças que formam este programa.

Algumas atividades deste livro ajudam a montar os andaimes do cérebro – a criar uma estrutura de apoio que seja mais forte e estável do que a que você tem agora e que o ajude a realizar algumas “reformas” iniciais, como o reforço dos “alicerces” do cérebro. Outras estratégias agirão para oferecer a matéria-prima necessária para a manutenção constante, além de construir a chamada “reserva cognitiva”, ou o que os cientistas chamam de “resiliência cerebral”. Com mais reserva cognitiva, você reduz o risco de desenvolver demência. É como ter um backup das redes do cérebro para quando uma delas falhar ou, pior, morrer e não funcionar mais. Em muitos aspectos da vida, quanto mais planos B tivermos, maior será a probabilidade de sucesso, não é? Pois bem, o mesmo acontece com o hardware e o software do cérebro. Finalmente, você conhecerá estratégias que servem como retoques diários, comparáveis ao hábito de tirar o pó e abrir as janelas, para manter o cérebro “arejado”. Como mencionei, o pensamento antes predominante ditava que o cérebro era praticamente fixo e permanente depois do desenvolvimento na infância. As pessoas acreditavam – algumas ainda acreditam – que esse órgão misterioso envolto em osso é um tipo de caixa-preta intocável e impossível de melhorar. Não é verdade. Hoje, quando visualizamos o cérebro com novas tecnologias de imagem e estudamos seu funcionamento sempre mutável, sabemos que não é.

Você não está necessariamente condenado ao destino que acredita estar escrito em seus genes. Um fato cada vez mais evidente nos círculos científicos é que nossas escolhas de vida têm uma contribuição enorme para o processo de envelhecimento e o risco de doenças – provavelmente tanto ou talvez até mais do

que nossa genética. Na verdade, as experiências cotidianas, como o que comemos, quanto nos exercitamos, com quem socializamos, que desafios enfrentamos, o que nos dá a noção de propósito, se dormimos bem e o que fazemos para reduzir o estresse e aprender são fatores muito mais importantes para a saúde cerebral e para o bem-estar geral do que imaginamos. Um novo estudo de 2018, publicado na revista *Genetics*, revelou que a pessoa com quem nos casamos tem mais influência sobre nossa longevidade do que a herança genética.⁵ E a diferença é grande! Por quê? Porque os hábitos ligados ao estilo de vida têm um grande peso sobre o bem-estar – muito mais do que a maioria dos outros fatores. Preocupe-se menos com seus genes e pare de usá-los como desculpa. Em vez disso, concentre-se nas coisas que você pode escolher, grandes e pequenas, dia após dia. Uma vida “limpa” pode reduzir drasticamente o risco de desenvolver uma grave doença neurodegenerativa, como a de Alzheimer, mesmo quando há fatores de risco genéticos. Não importa o que seu DNA diz: boa alimentação, exercícios regulares, não fumar, limitar a ingestão de álcool e mais algumas decisões surpreendentes podem mudar esse destino.

Até 2022, os cientistas documentaram um total de 75 genes ligados ao desenvolvimento da doença de Alzheimer, mas ter esses genes não representa um caminho sem volta para o declínio.⁶ O modo como esses genes se expressam e se *comportam* depende bastante dos hábitos cotidianos. Lembre que uma doença como a de Alzheimer é multifatorial, formada por várias características patológicas. Por isso, cada vez mais a prevenção e o tratamento se tornam personalizados, individualizados segundo a bioquímica do indivíduo, a partir de parâmetros básicos, como o nível de colesterol, a pressão arterial e o equilíbrio da glicemia, até o estado da saúde oral e do microbioma intestinal, relíquias de infecções passadas e até sinais moleculares presentes no genoma. O DNA

proporciona a linguagem básica do corpo, mas o comportamento desse DNA é que conta a história. No futuro, as terapias intervencionistas com uma combinação de medicamentos e hábitos de vida ajudarão a criar um final feliz para essas histórias.

Embora vejamos notícias desanimadoras nos meios de comunicação sobre o fracasso de estudos no desenvolvimento de medicamentos para a demência, a medicina de precisão avança com rapidez nessa área. No futuro você acompanhará o risco de declínio cognitivo com a idade usando um simples aplicativo no celular que avalie a fisiologia (e a memória!) em tempo real e faça sugestões personalizadas. Até todos termos essa tecnologia ao alcance da mão, este caderno de atividades é um ótimo começo e lhe dará uma base firme.

Em 2022, um grande estudo acompanhou a saúde de mais de meio milhão de pessoas e mostrou que o simples ato de fazer tarefas domésticas como cozinhar, limpar e lavar a louça reduz o risco de demência em espantosos 21%.⁷ Essa descoberta coloca as tarefas domésticas em segundo lugar na lista das atividades que mais protegem o cérebro, atrás de coisas mais óbvias como caminhadas vigorosas e andar de bicicleta, e temos que prestar atenção nessas lições básicas e viáveis. O mesmo estudo demonstrou que o movimento regular reduz em 35% o risco de demência, seguido por encontros com amigos e familiares (risco 15% menor). Mais uma vez, são coisas simples com imenso resultado. Gosto de um ditado que ouvi em Okinawa: “Quero levar a vida como uma lâmpada incandescente. Queimar com brilho intenso a vida inteira e então, certo dia, apagar de repente.” Não deveria haver pisca-pisca no final. Queremos o mesmo para nosso cérebro.

Ao trabalhar com este caderno de atividades, é perfeitamente aceitável avançar no seu próprio ritmo, e espero que você personalize cada etapa para aproveitá-la ao máximo. Leve quantas semanas precisar para adotar e estabelecer os novos hábitos até

que se incorporem à vida cotidiana. Por exemplo, você pode estender as lições e atividades da primeira semana por duas ou três semanas. Faça o que for necessário para ser bem-sucedido. Quando sentir que as mudanças estão começando a se firmar, continue a seguir as recomendações e as transforme em hábitos. Afinal de contas, trata-se de você e da sua vida. Siga seu próprio ritmo e não apresse o processo. Lembre-se que essa é uma jornada de mil quilômetros com infinitos destinos. Tenha paciência consigo mesmo e sinta-se à vontade para ajustar minhas sugestões às suas preferências – contanto que permaneçam dentro de limites sensatos do que sabemos ser saudável.

Se aprendi alguma coisa em meus anos de estudo, operando cérebros e trabalhando com os melhores cientistas, é que cada um de nós tem um perfil único. Portanto, qualquer programa para otimizar a saúde cerebral precisa ser abrangente, inclusivo e baseado em evidências. E, embora não haja uma resposta única ou uma solução de caráter universal (não acredite em quem disser o contrário), há intervenções simples que todos podemos fazer agora mesmo e que terão impacto significativo sobre seu funcionamento cognitivo e sobre a saúde do seu cérebro a longo prazo. Aliás, também lhe peço que seja deliberado, diligente e corajoso ao avançar. Quero que este caderno de atividades seja todo seu. Embora você sem dúvida possa percorrer este programa com um amigo (o que acho uma ótima ideia), faça deste livro o documento pessoal da sua jornada. Estou animado para ser seu guia e professor.

É provável que o cérebro da maioria de nós funcione em 50% da sua capacidade a qualquer dado momento. Claro que essa é uma estimativa, porque não há como saber o número certo para cada indivíduo, mas me parece razoável. Seja como for, você pode otimizar o cérebro muito mais do que imagina ou espera, e a imensa maioria das pessoas nem sequer tenta. Acho que seria

bom para todos nós nos concentrarmos mais na saúde cerebral, do mesmo jeito que fazemos com outros aspectos importantes da vida, como o controle do peso e a criação dos filhos. Além de baixar o risco de doença cerebral, pense em todas as vantagens de um cérebro mais saudável: menos ansiedade e depressão, mais presença e produtividade, e uma vida marcada pela tranquilidade, a animação e a alegria.

Vou lhe pedir que escreva suas metas e seus desejos pessoais para este programa, mas creio que todos podemos apreciar as metas que acabei de mencionar e nos esforçar para atingi-las. Tive o privilégio de procurar especialistas do mundo inteiro e conhecer suas ideias e seus planos de ação para manter meu cérebro afiado e fazer tudo que posso para prevenir seu declínio. Tenho dividido esse conhecimento com todos por quem tenho apreço. Agora, quero o mesmo para você. Desde que comecei a escrever *Mente afiada*, a situação e as tendências do mundo mudaram imensamente. Todos passamos por uma pandemia que foi um fato único na vida, observamos mudanças das normas sociais e culturais e enfrentamos desafios sem precedentes. Alguns estão convivendo com a Covid longa, que sabemos poder ter consequências neurológicas. Neste programa, tenho algumas ideias para você também. Nunca houve uma época mais essencial para trabalhar com o cérebro e pensar de forma mais crítica e clara, para tomar decisões melhores para nós e as pessoas que amamos e nos conectar mais intimamente uns com os outros.

Obrigado por confiar em mim e me permitir guiá-lo rumo à saúde e ao funcionamento vibrante do cérebro. Você merece o melhor cérebro possível. E ele está a seu alcance. Eu sei. Você também sabe. E por isso está aqui.

Agora, mãos à obra...

PARTE

1

O QUE SIGNIFICA
TER A MENTE AFIADA
A VIDA TODA

Nosso cérebro determina quem somos e o mundo que experimentamos. Ele nos permite perceber a alegria e o encantamento, e desenvolver conexões vitais com os outros. Ele molda a nossa identidade e nos dá um senso de individualidade. Também recorremos ao cérebro para tomar boas decisões, planejar e nos preparar para o futuro. Ele até nos conta histórias na forma de sonhos quando dormimos. E sabe se adaptar aos ambientes, dizer a hora e formar lembranças.

Em termos gerais, o cérebro humano é o objeto
mais complexo conhecido no Universo –
conhecido por si mesmo, aliás.

– EDWARD O. WILSON

O cérebro é incrivelmente “plástico” – não é imutável.¹ Ele pode se “dobrar” e se reconfigurar em resposta ao ambiente, principalmente com base na maneira como você escolhe levar a vida.² E essa plasticidade é de mão dupla. Em outras palavras, é quase tão fácil promover mudanças que prejudicam a memória e a cognição quanto melhorá-las. Você pode mudar o cérebro para melhor ou para pior com comportamentos e maneiras de pensar. Os maus hábitos criam vias neurais que reforçam esses mesmos maus hábitos. Os pensamentos negativos e a preocupação constante podem promover no cérebro mudanças associadas

à depressão e à ansiedade. Por outro lado, a positividade e o comportamento saudável dão apoio ao funcionamento ideal do cérebro e reforçam as redes que você quer manter. Os estados mentais repetidos, os objetos nos quais concentramos a atenção, o que vivenciamos e o modo como reagimos às situações se tornam características neurais.

Esse é um conceito conhecido como regra de aprendizado de Hebb³ e que costuma ser descrito pelos neurocientistas como a ideia de que “neurônios que disparam juntos se interligam”. Sabemos que as conexões entre os neurônios têm a capacidade de mudar como plástico moldado, e essas modificações, boas ou ruins, acontecem o tempo todo com base em nossas experiências e nossos padrões comportamentais. A boa notícia é que você tem mais controle do que pensa sobre o modo como seus neurônios disparam e se interligam. Enquanto simplesmente lê esta página, pensa e sente o poder que tem sobre o supercomputador dentro do seu crânio, seu cérebro está mudando para melhor.

De todos os fatores que podem prejudicar o cérebro e aumentar o risco de neurodegeneração e declínio cognitivo, o mais notório é um processo biológico do qual você já deve ter ouvido falar: a inflamação. Mais especificamente, a inflamação crônica associada ao envelhecimento está no centro de quase todas as condições degenerativas, desde as que aumentam o risco de demência, como o diabetes e as doenças vasculares, até as diretamente ligadas ao cérebro, como depressão e doença de Alzheimer.⁴ Por décadas os cientistas debateram o papel da inflamação no cérebro adoecido, mas agora uma série de novas pesquisas indica que a inflamação, além de acentuar os processos de adoecimento do cérebro que causam o declínio, também provoca esses processos. Estudos publicados nos últimos anos mostram que a inflamação crônica na meia-idade está ligada ao declínio cognitivo e à doença de Alzheimer mais tarde.⁵ Embora seja útil para defender o corpo

de lesões e invasores, a inflamação se torna um problema quando o sistema é ativado constantemente, liberando substâncias químicas e estimulando o sistema imunológico. Pense numa mangueira de incêndio que é aberta para extinguir uma chama, mas nunca é fechada. Toda aquela água que foi útil e restauradora no começo logo se torna destrutiva.

Enquanto fármacos antes considerados promissores para prevenir ou tratar a demência continuam a fracassar nos estudos clínicos, a narrativa em torno da doença vem mudando. Em 2020, a influente revista *Lancet* publicou seu relatório atualizado sobre prevenção, intervenções e tratamento da demência.⁶ O relatório, publicado originalmente em 2017 por um grupo de médicos, epidemiologistas e especialistas em saúde pública, listou os seguintes nove fatores de risco: menor grau de instrução, pressão alta, deficiência auditiva, tabagismo, obesidade, depressão, sedentarismo, diabetes e pouco contato social. Em 2020 o relatório acrescentou mais três fatores de risco com novas provas substanciais: consumo excessivo de álcool, lesão cerebral traumática e poluição do ar. Os autores fizeram um cálculo espantoso e escreveram: “Juntos, os doze fatores de risco modificáveis são responsáveis por cerca de 40% das demências no mundo inteiro, que teoricamente poderiam ser prevenidas ou adiadas.” Isso diz muito. Imagine eliminar 40% dos casos mundiais de demência só com a mudança de hábitos cotidianos básicos.

Em 2022 foi publicado no periódico *Journal of the American Medical Association* outro estudo, que revelou mais um fator de risco modificável a ser acrescentado à lista: deficiência visual.⁷ E os cálculos desse último estudo são igualmente espantosos: só nos Estados Unidos, cerca de 100 mil casos atuais de demência poderiam ter sido prevenidos com uma visão saudável. A conexão entre visão e cognição talvez não pareça muito óbvia, mas, como ressaltam os autores do estudo, nosso sistema neural

mantém seu funcionamento por meio dos estímulos recebidos dos órgãos sensoriais. Sem esses estímulos, os neurônios morrem, reorganizando o cérebro. As questões oculares são relativamente fáceis de resolver com a tecnologia moderna para melhorar a visão e remover cataratas. E todos esses fatores de risco se entrecruzam. Ouvir e enxergar bem, por exemplo, afeta o modo como participamos de atividades, socializamos e levamos a vida em geral.

Dito isso, há seis pilares para manter a mente afiada e reduzir todos esses riscos modificáveis – o que também diminui a probabilidade de inflamação crônica. Vamos examiná-los brevemente, pois eles serão nosso guia para colocar o programa em prática no nosso dia a dia. Se conseguir criar hábitos diários que respeitem esses pilares da saúde cerebral, você estará com meio caminho andado.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

