



## OLHAR EM FRENTE

**Sameiro Araújo**

Psicóloga, Psicoterapeuta Familiar,  
Professora

### Plasticidade Cerebral (II)

A plasticidade cerebral, tal como já introduzimos em crónica anterior, é a capacidade que permite, ao nosso cérebro, estar em permanente ajustamento das suas funções. Esta plasticidade, assim designada de neuroplasticidade, verifica-se nos domínios anatómico e funcional e permite-nos uma contínua aquisição de competências e conhecimentos ao longo

de toda a nossa vida.

Enquanto capacidade de modificabilidade cerebral, torna possível melhorar as funções cerebrais, mediante a prática sistemática e contínua de exercitação do cérebro e, como já aqui dissemos, este processo dá-se ao longo do percurso normal de desenvolvimento, ganhando uma importância muito especial na recuperação de funções perdi-

das, quando surgem lesões cerebrais.

Pela importância associada aos alicerces da neuropsicologia, área de trabalho da qual, no decurso do meu desenvolvimento profissional mais recente, me tenho vindo a aproximar (tanto na progressão de estudos especializados como da prática clínica), valerá a pena centrar um pouco mais a atenção na clarifica-

ção destas duas vertentes do processo. Assim, passamos à distinção entre a neuroplasticidade associada ao desenvolvimento e a neuroplasticidade induzida por aprendizagem ou lesão cerebral.

Em bom rigor, a neuroplasticidade durante o desenvolvimento, inicia-se com a gestação e, em circunstâncias normais, acompanha-nos durante toda a nossa vida. A constituição do sistema nervoso, como em geral se sabe, assume grande importância durante o período de gestação, num processo que tem a sua maior atividade durante a sua primeira metade.

No que se relaciona com a neuroplasticidade induzida, na atualidade, sabe-se também que a ação do ambiente determina o nível de plasticidade cerebral efetivamente atingido. Por

outras palavras, a aprendizagem produz modificações na estrutura e no funcionamento do cérebro, sabendo-se que os ambientes em que as crianças crescem, tal como os adultos se movem, não produzem o mesmo nível de estimulação. Alguns ambientes proporcionam melhor estimulação e riqueza de experiências, favorecendo

um bom desenvolvimento das funções cognitivas, enquanto outros são mais redutores e, se atingirem níveis de privação, produzem o efeito inverso. A investigação comprova claramente estes princípios e o recurso a estudos de neuroimagem funcional revela, visivelmente, os seus efeitos a nível cerebral.

O autor escreve de acordo com as regras do novo acordo ortográfico