



OLHAR EM FRENTE

Sameiro Araújo

Psicóloga, Psicoterapeuta Familiar,
Professora

O Cérebro e sua plasticidade

O cérebro constitui-se como o instrumento mais fascinante, versátil e poderoso que possuímos. Tal como afirma, numa das suas publicações mais recentes, José António Pottellano Pérez, consagrado especialista em neuropsicologia da nossa vizinha Espanha, o cérebro dirige eficazmente todas as nossas funções intelectuais, motoras, sensoriais e vegetativas. Ele controla e supervisiona todas as nossas ações, sejam elas

de cariz mais complexo, como a resolução de problemas, ou automático, como os batimentos cardíacos.

Este pequeno órgão (com cerca de 1300 a 1400 gramas) utiliza aproximadamente um quinto da energia total do nosso organismo e possui uma versatilidade que lhe permite estar em permanente estado de transformação ao longo de toda a vida.

Esta capacidade cerebral de permanente transfor-

mação/regeneração tem a si associado o conceito de neuroplasticidade que pode ser explicado como a grande capacidade do cérebro para se transformar anatómica e funcionalmente, permitindo-nos a contínua aquisição de competências e conhecimentos ao longo de todo o percurso de vida.

De acordo com o já referido especialista, existe uma crescente evidência científica que demonstra que é possível melhorar

as funções cerebrais mediante a prática sistemática e contínua de exercício cerebral. Este processo dá-se ao longo do percurso normal de desenvolvimento mas adquire uma particular importância na recuperação de funções perdidas, quando acontecem lesões cerebrais.

As lesões cerebrais resultam, na sua grande maioria, de traumatismos crânio-encefálicos e acidentes vasculares cerebrais (cerca de 80% do total das lesões cerebrais adquiridas) mas também por causas como as infeções cerebrais, os tumores ou a anoxia (ausência de oxigénio no cérebro).

Desta forma, a plasticidade cerebral acontece tanto espontaneamente, ao longo do processo de desenvolvimento, como proporcionada pelas experiências de aprendizagem e de estimulação e reabilitação cognitiva.

É claro que tudo isto contraria o conhecimento existente até há alguns anos, em que se defendia que o cérebro possuía um programa genético fixo, e que o tecido cerebral não tinha capacidade regenerativa. No entanto, o au-

mento do conhecimento tem comprovado que o cérebro se modifica sob o efeito da experiência, mostrando-se muito mais maleável do que se poderia imaginar.

A autora escreve de acordo com as regras do novo acordo ortográfico