

CADERNO DE APOIO 22

Nessa semana, apresento pra você que é Cuidador Familiar, o prefácio do Livro O CÉREBRO QUE SE TRANSFORM - Como a Neurociência pode Curar as Pessoas – de Normam Doidge .

A ideia é que você possa compreender um pouco mais a sua função de facilitador, após tomar conhecimento desta informação maravilhosa. Permita que o seu doente recrie a sua vida da forma como ele puder. Ele tem ferramentas para tal. Você facilita e cuida de você.

Prefácio

Este livro trata da descoberta revolucionária de que o cérebro humano pode modificar-se, compilada a partir do relato de cientistas, médicos e pacientes que juntos realizaram essas transformações impressionantes. Sem cirurgias nem medicamentos, eles fizeram uso da capacidade até então desconhecida que o cérebro tem de se transformar.

Alguns eram pacientes com desordens cerebrais consideradas incuráveis; outros não apresentavam problemas específicos, mas simplesmente queriam melhorar o funcionamento de seus cérebros ou preservá-los enquanto envelheciam. Por quatrocentos anos este empreendimento foi considerado inconcebível porque a medicina e a ciência dominantes acreditavam que a anatomia do cérebro era imutável.

O senso comum dizia que, depois da infância, o cérebro só mudava quando começava o longo processo de declínio; que as células cerebrais não podiam ser substituídas quando deixavam de se desenvolver adequadamente, sofriam algum tipo de lesão ou morriam. Além disso, acreditava-se que, se parte do cérebro sofresse danos, não podia alterar sua estrutura nem encontrar uma nova maneira de funcionar.

A teoria do cérebro imutável decretava que as pessoas que nascessem com limitações cerebrais ou mentais, ou que sofressem danos cerebrais, ficariam limitadas ou prejudicadas pelo resto da vida.



Se um cientista se perguntasse se o cérebro saudável podia ser melhorado ou preservado pela atividade ou exercício mental, diziam-lhe para que não perdesse tempo. Um niilismo neurológico — a ideia de que o tratamento para muitos distúrbios cerebrais é ineficaz ou mesmo sem fundamento — ganhou influência e se espalhou por nossa cultura, tolhendo inclusive nossa visão geral da natureza humana. Já que o cérebro não era capaz de se transformar, a decorrente natureza humana também era necessariamente fixa e imutável.

A convicção de que o cérebro não se transforma tem três origens principais: o fato de que os pacientes com danos cerebrais muito raramente conseguem a recuperação total; nossa incapacidade de observar as atividades microscópicas do cérebro vivo ; e a ideia — que remonta aos primórdios da ciência moderna — de que o cérebro é semelhante a uma máquina magnífica.

E embora façam muitas coisas extraordinárias, as máquinas não mudam nem se desenvolvem.



Passei a me interessar pela ideia de um cérebro em transformação por causa de meu trabalho como psiquiatra, psicanalista e pesquisador. Quando a melhora psicológica de um paciente não ocorria como se esperava, o pensamento médico convencional era de que seus problemas estavam profunda e fisicamente inscritos nas conexões de um cérebro imutável. A “conexão física”, hardwiring, era outra metáfora que reforçava a concepção do cérebro máquina como um hardware de computador, com seus circuitos permanentemente conectados, cada um deles projetado para realizar uma função específica e inalterável.

Assim que ouvi as primeiras notícias da possibilidade de o cérebro humano não ser um circuito rígido, tive de investigar e procurar provas por conta própria.

Essas pesquisas me levaram muito além do meu consultório.

Comecei uma série de viagens nas fronteiras das neurociências e conheci vários cientistas brilhantes que, no final dos anos 1960 e início dos anos 1970, fizeram uma série de descobertas inesperadas.



Mostraram que, a cada atividade realizada, o cérebro muda a própria estrutura, aperfeiçoando seus circuitos de modo que fique mais apto à tarefa proposta. Caso alguns “componentes” venham a falhar, às vezes outros podem assumir o controle. A metáfora do cérebro máquina, um órgão com componentes especializados, não podia explicar totalmente as mudanças observadas pelos cientistas. Eles começaram a chamar esta propriedade fundamental do cérebro de “neuroplasticidade”.

Neuro vem de “neurônio”, as células nervosas do cérebro e do sistema nervoso.

Plasticidade vem de “mutável, maleável, modificável”. De início muitos cientistas não se atreveram a usar a palavra “neuroplasticidade” em suas publicações, e seus colegas os depreciaram por promoverem uma concepção fantasiosa. Mas eles insistiram, derrubando aos poucos a teoria do cérebro imutável. Mostraram que as crianças nem sempre ficam limitadas às capacidades mentais com que nascem; que um cérebro danificado pode se reorganizar, de modo que quando uma parte deixa de

funcionar, muitas vezes outra pode substituí-la; que, às vezes, células cerebrais mortas podem ser substituídas; que muitos “circuitos” e até reflexos básicos considerados conectados não o são.

Um desses cientistas até mostrou que pensar, aprender ou agir podem ativar ou desativar nossos genes, moldando assim nossa anatomia cerebral e nosso comportamento — certamente uma das descobertas mais extraordinárias do século XX.

No curso de minhas viagens, conheci um cientista que fazia pessoas com cegueira congênita começarem a enxergar, outro que possibilitava que surdos ouvissem; falei com pacientes que tiveram derrames décadas antes e foram declarados incuráveis, mas que se recuperaram com o auxílio de tratamentos neuroplásticos; conheci pessoas cujos distúrbios de aprendizado foram curados e cujos QIs aumentaram; tive provas de que é possível pessoas de 80 anos aguçarem sua memória para que volte a funcionar como aos 55 anos. Vi pacientes reconectarem seus cérebros pelo pensamento, livrando-se assim de obsessões e traumas antes incuráveis.

Falei com prêmios Nobel que debatiam acaloradamente como devemos repensar nosso modelo de cérebro, agora que sabemos que ele está sempre em transformação.

Creio que a ideia de que o cérebro pode mudar sua própria estrutura e função por intermédio dos pensamentos e da atividade representa a mudança de nossa visão desse órgão desde que foram esboçados sua anatomia básica e o funcionamento de seu componente básico, o neurônio. Como todas as revoluções, esta terá efeitos profundos; espero que este livro comece a desvendar alguns deles. A revolução neuroplástica tem implicações para nossa compreensão de como o amor, o sexo, as frustrações, os relacionamentos, o aprendizado, os vícios, a cultura, as tecnologias e as psicoterapias, entre outros, mudam nosso cérebro.

Todas as ciências humanas, sociais e da saúde que lidam com a natureza humana são afetadas, bem como todas as formas de treinamento.



Todas essas disciplinas terão de aceitar o fato de que o cérebro se transforma, que a arquitetura cerebral difere de uma pessoa para outra e se altera no decorrer da vida de cada indivíduo.

Embora o cérebro humano aparentemente tenha subestimado a si próprio, a neuroplasticidade não traz somente boas notícias; não só provê nosso cérebro de mais recursos, mas também o torna mais vulnerável a influências externas.

A neuroplasticidade tem o poder de produzir comportamentos mais flexíveis, mas também mais rígidos — um fenômeno que chamo de “paradoxo plástico”. Ironicamente, alguns de nossos distúrbios ou hábitos arraigados são frutos dessa plasticidade. Depois que uma determinada mudança plástica ocorre no cérebro e se torna estabelecida, pode impedir que aconteçam outras. É pela compreensão dos efeitos negativos e positivos da plasticidade que podemos verdadeiramente compreender a extensão das possibilidades humanas.

Como uma nova palavra é útil para aqueles que fazem uma coisa nova, chamo de “neuroplásticos” os praticantes dessa nova ciência do cérebro.

**Precisando de ajuda, entre em contato.
mentora@helenaeatriz.com.br**

Telefone: 47 99253-4330

Agende seu atendimento:

<https://calendly.com/mentora-helenabeatriz/45min?month=2022-12>



**MOMENTO
DO CUIDADOR**