

## PRIMEIRO PLANO

NOVAS  
TECNOLOGIASInteragir com outras  
pessoas é essencial

Aprende-se a interagir com os outros. Se uma criança passar o dia inteiro agarrada a uma máquina não enriquece a comunicação e acaba por ter uma má socialização e dificuldade em interpretar mensagens.

Rotinas mais ligadas ao  
lado esquerdo cerebral

Estudos demonstram que o hemisfério cerebral direito estará mais ligado à novidade cognitiva, enquanto o esquerdo tem uma relação mais próxima com as rotinas cognitivas.



# Aparelhos estão a criar cérebros preguiçosos

**Má reserva** cognitiva pode acelerar a ocorrência de doenças neurodegenerativas. Crianças que só interagem com máquinas arriscam-se a sofrer de distorções verbais e até de epilepsia

TELMA ROQUE  
telma@j.pts

O uso desregado das novas tecnologias pode ser meio caminho andado para uma má memória na velhice. O cérebro, não sendo um músculo, comporta-se como tal. Se não for usado, enferruja, alertam os especialistas.

“Se não se fizer alguma coisa já, teremos uma geração onde imperará a lei do menor esforço. Estamos a ficar escravos das máquinas. Sem estimulação, o cérebro ficará mais preguiçoso”, alerta Manuel Domingos, coordenador da Unidade de Neuropsicologia do Hospital Miguel Bombarda, em Lisboa, e presidente da Comissão Científica da Sociedade Portuguesa de Neuropsicologia.

O cérebro parece estar a cair em desuso para muitas tarefas. Graças ao telemóvel, não é necessário memorizar números. As caixas registadoras fazem os trocos, enquanto o GPS retira a necessidade de ter “mapas mentais” ou pontos de referência. Poupa-se no cálculo e no raciocínio e corre-se o risco de alterar o funcionamento do cérebro, gerando massas cinzentas apáticas, atrofiadas.

Para o neuropsicólogo, as crianças são o grupo de maior risco. Na escola, o cálculo mental anda muito substituído pela calculadora. Em casa, são as consolas, os computadores e a televisão que captam as atenções, porque é mais seguro brincar em casa ou por falta de tempo dos pais, mergulhados nas lides domésticas.

Os circuitos cerebrais envolvidos na interação com os outros ficam relegados para segundo plano, crítica, por seu turno, Ana Queiroz, psicóloga no Porto. A má socialização, o isolamento, as distorções verbais, a dificuldade em



interpretar mensagens verbais e de expressão são algumas das consequências nocivas para as crianças decorrentes dos excessos. A estes malefícios acrescentam os casos extremos de fotossensibilidade, que podem até desencadear crises de epilepsia, quando os monitores passam a ser a única companhia diária.

“A culpa é da sociedade e dos planos de ensino, pelo mau uso que se dá às novas tecnologias e por não se estimular mais o cálculo mental. A escolaridade básica está a ficar muito dependente, escrava da maquinaria”, diz o neuropsicólogo Manuel Domingos.

“Em vez de se fazer uma multiaprendizagem, restringem-se as actividades, penalizando a aprendizagem futura”, reforça Ana Queiroz, lembrando a facilidade com que uma criança é capaz de aprender duas línguas em simultâneo e como pode ser demorado e difícil alfabetizar um adulto.

Escolaridade básica  
está a ficar escrava  
das máquinas, defendem  
os especialistas

Na óptica dos especialistas, exercitar os neurónios enriquece o cérebro. É uma espécie de “seguro” de vida. Uma boa ou má reserva cognitiva será uma defesa ou um risco para a vida futura.

“Fala-se da estimulação cognitiva para prevenir doenças degenerativas, utiliza-se a mesma nessas doenças como forma de atrasar o processo. No entanto, no dia-a-dia, com todos os facilitismos à disposição, não implementamos comportamentos que nos ajudariam a manter as nossas capacidades em constante desenvolvimento. Prevenir nunca fez mal a ninguém”, sustenta Ana Queiroz. ■

## Uso determina funcionalidades

Os cérebros são “únicos” e desenvolvem-se, mais ou menos, dependendo do uso que lhes é dado. Um estudo da Universidade de Londres que incidiu sobre o cérebro dos taxistas da cidade, concluiu que estes têm o hipocampo (estrutura cerebral importante para a memória espacial) mais desenvolvido. Na Alemanha, uma pesquisa demonstrou que os músicos possuem uma circunvolução de Heschl (área importante no processamento musical) mais desenvolvida. Outros estudos mostram que o hemisfério cerebral direito está mais ligado à novidade cognitiva, enquanto o esquerdo está mais próximo das rotinas.

## Jogos que estimulam

São muitos os jogos para computadores e consolas que procuram ajudar os seus utilizadores a treinar mais o cérebro. Exemplo disso é o jogo “Brain Age: Train your brain in minutes a day!” (Idade Mental! Treine o seu cérebro em minutos por dia!). Trata-se de um dos jogos mais populares e bem sucedidos criados para a consola Nintendo DS. A proposta é fácil: quanto mais estimular o cérebro com exercícios de raciocínio, melhor ele fica. Há também para os computadores o jogo “Brain Train Age”, que ajuda a estimular o cérebro com exercícios de equações matemáticas simples, de tiro rápido e muitos outros.