

“A verdadeira arte da memória é a arte da atenção.”

*Samuel Johnson*

# CRESCER

Ano VI - Nº 250 • 18 de novembro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da 

## Segredos para manter o cérebro ativo

**P**ara quem tem 30 anos ou menos e passou horas na frente do videogame achando que era perda de tempo, a notícia pode ser bem diferente do que os outros sempre falavam: você estava aguçando suas capacidades de atenção visual e absorvendo um maior número de coisas de forma automática, selecionando apenas o que era importante.

Suzana Herculano-Houzel, no livro *Pílulas de neurociência para uma vida melhor*, conta que, para chegar a essa conclusão, dois pesquisadores da Universidade de Rochester, nos Estados Unidos, recrutaram voluntários fissurados em jogos de ação para estudar quais efeitos da prática com videogames se estendiam a outras tarefas. Resultado? O videogame de ação melhorou a capacidade dos voluntários de de-

tectar alvos e aumentou a atenção visual.

No entanto, para os não amantes de jogos virtuais, existem soluções divertidas e simples para exercitar o cérebro em outros jogos. “Montar quebra-cabeças, por exemplo, é um excelente treino para as habilidades espaciais e de memória visual do cérebro. Cartas, RPG e pôquer auxiliam na habilidade de ler as emoções dos outros e instiga desafios”, explica a autora.

Suzana também afirma que “jogos são extremamente estimulantes para o cérebro enquanto constituem um desafio”. Esse fato explica por que alguns jogos de infância eventualmente perdem a graça. Jogos como *sudoku*, cubo de Rubik ou damas permitem uma sequência lógica de lances que resolvem os problemas ou garantem o

empate e, conseqüentemente, tornam-se desinteressantes.

“Contudo, perder o interesse por esses jogos é um ótimo sinal. Isso indica que seu cérebro abandonou o comum em busca de problemas mais difíceis que aproveitem outras capacidades de raciocínio”, finaliza a autora.

### Para saber mais:

**Livro:** *Pílulas de neurociência para uma vida melhor*

**Autor:** Suzana Herculano-Houzel

**Editora:** Sextante

*Este texto foi desenvolvido pela equipe de redatores da revista Motivação*