Como estimular a mente em tempos de pandemia?

Para enfrentar o isolamento, temos de nos esforçar para exercitar a mente

*Sharon Sanz Simon*

O [confinamento em meio a uma pandemia](https://www1.folha.uol.com.br/opiniao/2020/03/manual-de-convivencia-na-selva-do-lar.shtml) pode causar desgastes psicológicos, e estimular a mente se torna ainda mais importante. Uma boa forma de iniciar esse processo é se perguntando: se você tivesse mais tempo, o que faria?

Por linhas tortas, o isolamento é uma oportunidade para aprender, exercer a criatividade e desfrutar de pequenos prazeres. Três pontos de apoio podem nos ajudar a estimular a mente, aumentando nossa capacidade de enfrentar os [desafios do confinamento](https://aovivo.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/03/18/5891-quarentena-em-familia.shtml).

*Família de Hong Kong joga jogo de tabuleiro durante o confinamento; atividades para o cérebro são importantes - Aleksander Solum - 24.fev.20/Reuters*

Leve seu cérebro para a academia mental: há diversas plataformas online de treino cognitivo com embasamento cientifico (como BrainHQ e CogMed), que podem beneficiar a atenção, o raciocínio lógico e a memória. Aproveite o universo cultural online: “vá” a uma opera no Metropolitan Opera House de Nova York, “visite” o Museu Van Gogh de Amsterdam, ou “assista” a uma aula da USP ou de Harvard.

E há fortes evidências de que, quando aprendemos mais de uma coisa, potencializamos nossa capacidade de aprendizado. Ou seja: voltar ao piano e estudar espanhol vão muito bem juntos.

Procure as pessoas, motive amigos que não estão bem, pergunte ao vizinho idoso se ele precisa de algo.

Flexibilize seus pontos de vista e mostre aos outros e a si mesmo: estamos isolados, mas não sozinhos.

Em tempos de pandemia, estimule-se a ser a melhor versão de você mesmo.

**Sharon Sanz Simon é neuropsicóloga, doutora em Ciências pela USP e pesquisadora na Universidade Columbia (EUA)**

**PROPOSTA**: Sigamos as recomendações da neuropsicóloga e vamos apreciar obras de arte!

Apresento a você uma sugestão para análise. Se quiser, faça uma visita virtual a um Museu, escolha uma obra de sua preferência e preencha o quadro a seguir.

**Futebol, de Cândido Portinari**

As saudades das peladas na infância estão na tela *Futebol*. As sombras no chão de terra batida eternizam a alegria de meninos descalços batendo bola em plena praça que, mais tarde, serviria de ponto de encontro para as missas de domingo. Hoje, o local abriga o museu Portinari. Mais que simples nostalgia, o olhar rural do artista destilou crítica social. Para revelar a aridez do trabalho no campo, ele valia-se da 'deformação' de mãos e pés de seus personagens, como se vê com nitidez no quadro *Café*. Esta tela, apresentada na Exposição do Instituto Carnegie, de Pittsburgh, nos Estados Unidos, em 1935, lhe valeu reconhecimento internacional

**FUTEBOL**  
1935  
Pintura a óleo/tela  
97 x 130 cm  
Coleção particular, Rio de Janeiro, RJ

|  |  |
| --- | --- |
| Título da obra |  |
| Nome do artista |  |
| Data ou período de criação |  |
| Dimensão da obra |  |
| Localização atual da obra |  |
| Elementos presentes na obra (liste todos os elementos percebidos) |  |
| Cores utilizadas |  |
| Sentimentos despertados pela observação |  |
| Focalize uma parte da obra. Se quiser, cubra o resto com papel. Desenhe-a neste espaço e pinte. |  |