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*

**O primeiro: organize seu tempo e espaço.**

O isolamento físico altera nossa percepção de tempo-espaço, pois perdemos marcos da nossa rotina —o transporte diário, o trabalho, a academia. Assim, temos de reinventar um cotidiano restrito à nossa casa. Nesse processo, o cérebro vai se ajustando a um “novo normal”, e estratégias de organização podem ajudar.

Evidências na área da neuropsicologia indicam que, sob estresse, é mais fácil se organizar “de fora para dentro”: criando meios de visualizar a sua programação. Crie um calendário da semana com compromissos de trabalho, estudos e outras atividades. Faça listas, deixe lembretes a você mesmo.

Essa “estruturação concreta” do dia a dia ajuda nosso cérebro a criar uma nova organização mental, aumentando o senso de previsibilidade e, por consequência, nossa eficiência, motivação e capacidade de lidar com a ansiedade. Aproveite e repense também os [espaços da sua casa](https://f5.folha.uol.com.br/viva-bem/2018/09/home-office-exige-organizacao-do-tempo-e-do-ambiente-veja-dicas-de-como-adaptar-sua-casa.shtml). Dá para mudar móveis de lugar? Jogar coisas fora? Criar ambientes mais funcionais?

**Segundo ponto de apoio: aprenda coisas novas.**

Novos estímulos aumentam a capacidade de adaptação do cérebro —a chamada neuroplasticidade. O confinamento nos obrigada a sair da nossa zona de conforto. Então, aproveite essa ruptura. Retome desejos antigos, ouse o inusitado, desenvolva habilidades —aproveite os [recursos online](https://www1.folha.uol.com.br/sobretudo/carreiras/2020/03/conheca-cursos-online-gratuitos-para-se-capacitar-em-tempos-de-coronavirus.shtml) como tutoriais e apps. Aprender algo é uma excelente maneira de focar atenção e dirigir energia mental a algo objetivo, significativo e prazeroso. Também, pode servir como distração para pensamentos ansiosos.

Invista em habilidades para além da vida profissional. A neurociência tem identificado benefício cognitivo de [atividades de lazer,](https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/) como leitura, tocar instrumentos, assistir a palestras, fazer quebra-cabeças, malabarismo, aprender idiomas e —claro— exercício físico.

Leve também 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.

**Terceiro ponto: cuide do seu “cérebro emocional”.**

[Meditação e mindfulness](https://www1.folha.uol.com.br/saopaulo/2018/10/1983731-mindfulness-e-cursos-de-inteligencia-emocional-ganham-cada-vez-mais-espaco.shtml):  podem trazer maior equilíbrio emocional, foco, concentração, criatividade e melhoria do humor. Não conhece? Tente. Já faz? Continue, se possível diariamente. Apps, áudios e sessões online podem ajudar. Preste atenção nas suas emoções —se for difícil falar sobre elas, escreva.

Sobretudo, não tenha medo de pedir ajuda. Exercite sua empatia e inteligência emocional se colocando no lugar do outro. A Covid-19 nos mostra que “um por todos e todos por um” não é clichê —é sobrevivência.

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.

**Uma Tarde de Domingo na Ilha de Grande Jatte, Georges Seurat**



***Uma Tarde de Domingo na Ilha de Grande Jatte*** (fr: ***Un dimanche après-midi à l’Île de la Grande Jatte***) é uma pintura a óleo da autoria do pintor francês Georges-Pierre Seurat, integrante do Movimento Impressionista. É considerada sua obra mais destacada, feita em pontilhismo nos anos de 1884-86. Retrata a Ilha de Grande Jatte. A obra está no [Art Institute of Chicago](https://pt.wikipedia.org/wiki/Art_Institute_of_Chicago), [Chicago](https://pt.wikipedia.org/wiki/Chicago)

[**Artista**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+artista&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQks1OttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibCsgnVlcsojVpDQ3UaEksSglVQGE8nMz89LzFfISFTJzMhJBQulFiXlAKiuxpCRVAaIrEQCt_of3YwAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADAOegQICxAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**[Georges Seurat](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=Georges+Seurat&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKcxQ4gAx04szcrVks5Ot9Msyi0sTc-ITi0r0gbg8vyjbCkhnFpcsYuVzT80vSk8tVghOLS1KLNnByggA6bp7CkoAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQmxMoATAOegQICxAD&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)

[**Dimensões**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+dimensões&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQUsxOttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibKuUzNzUvOLM_LziRazmpbmJCiWJRSmpCiCUn5uZl56vkJeokJmTkQgSSi9KzANSWYklJUB5sM7DW1OLAalV4dJqAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADAPegQIDBAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**2,08 m x 3,08 m

[**Material**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+material&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQkslOttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibKvc1JTMxEWspqW5iQoliUUpqQoglJ-bmZeer5CXqJCZk5EIEkovSswDUlmJJSWpCrmJJalFmYk5AOU2KFJjAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADAQegQIDRAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**Tinta a óleo

[**Criação**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+criação&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQkstOttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibKvkotTEktSURaxmpbmJCiWJRSmpCiCUn5uZl56vkJeokJmTkQgSSi9KzANSWYklJakKyUWZiYeXH16cDwCHbPrEZgAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADARegQIDhAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**1884–1886

[**Localização**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+localização&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQks9OttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibKuc_OTEksz8vEWsVqW5iQoliUUpqQoglJ-bmZeer5CXqJCZk5EIEkovSswDUlmJJSWpCiB9OZlViYeXH16cDwDKnsuPawAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADASegQIDxAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**[Art Institute of Chicago](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=Art+Institute+of+Chicago&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKcxQ4gIzzTMKk-O15LOTrfTLMotLE3PiE4tK9IG4PL8o2yonPzmxJDM_bxGrhGNRiYJnXnFJZklpSapCfpqCc0ZmcmJ6_g5WRgASR-d-WAAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQmxMoATASegQIDxAD&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268) (1926–1958), [Art Institute of Chicago](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=Art+Institute+of+Chicago&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKcxQ4gIzzTMKk-O15LOTrfTLMotLE3PiE4tK9IG4PL8o2yonPzmxJDM_bxGrhGNRiYJnXnFJZklpSapCfpqCc0ZmcmJ6_g5WRgASR-d-WAAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQmxMoAjASegQIDxAE&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)

[**Períodos**](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=uma+tarde+de+domingo+na+ilha+de+grande+jatte+períodos&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKczQks1OttIvyywuTcyJTywq0Qfi8vyibKuC1KLM_JRFrGaluYkKJYlFKakKIJSfm5mXnq-Ql6iQmZORCBJKL0rMA1JZiSUlqQpAXYfX5qfkFwMAnxqzm2UAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQ6BMoADATegQIEBAC&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)**:**[Pontilhismo](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=Pontilhismo&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKcxQAjMNzQyqkrRks5Ot9Msyi0sTc-ITi0r0gbg8vyjbqiC1KDM_ZRErd0B-XklmTkZmcW7-DlZGABgu-QpIAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQmxMoATATegQIEBAD&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268), [Neoimpressionismo](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268&q=Neoimpressionismo&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3MMouKcxQAjNNLCuKyrRks5Ot9Msyi0sTc-ITi0r0gbg8vyjbqiC1KDM_ZRGroF9qfmZuQVFqcXFmfl5mcW7-DlZGANVfBUBOAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjP6siYwLboAhX7GbkGHZGWCxQQmxMoAjATegQIEBAE&sxsrf=ALeKk02x-z1mUo4AO7T0I62ufpQ0cMwFyQ:1585169401268)

|  |  |
| --- | --- |
| 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) |  |
| Descrição do movimento observado em primeiro plano |  |
| Descrição do movimento observado em segundo plano |  |
| Cores utilizadas |  |
| Sentimentos despertados pela observação  |  |
| Focalize uma parte da obra. Se quiser, cubra o resto com papel. Desenhe-a neste espaço e pinte.  |  |