

Saúde&

Prevenção de distúrbios emocionais e cognitivos através das artes manuais



O que acontece no cérebro enquanto realizamos essas artes?

Como utilizar as diversas artes manuais na prevenção dos transtornos emocionais? O que acontece no cérebro enquanto realizamos essas artes? Há diferenças de humor entre os praticantes

de hobbies e não praticantes? Quais os reais benefícios obtidos pela prática de artes manuais? A prática de algum hobby criativo que envolva as mãos é algo que incentivo muito no meu consultório. E dentre estas atividades

A vibrant yellow poster for a vaccination campaign in Caraguatuba. At the top, the word "VACINA" is written in large white letters, with a blue syringe acting as the letter 'I'. Below it, "CARAGUÁ" is written in the same style. Underneath, the phrase "COMEÇAMOS A VACINAÇÃO." is written in brown. The background features white clouds. In the center, a 3D illustration of a man in a blue shirt and dark pants is shown wearing a white face mask and holding a white spray bottle. To his right is a large blue surgical mask with the text "USE A MÁSCARA" and "A PREVENÇÃO CONTINUA SENDO FUNDAMENTAL" written on it. At the bottom left, there is a list of five safety protocols in brown text. At the bottom right, there is the logo of the Prefeitura de Caraguatuba, which includes a coat of arms with a crown and a shield, and the text "PREFEITURA DE CARAGUATUBA" below it.

VACINA CARAGUÁ

COMEÇAMOS A VACINAÇÃO.

A Prefeitura de Caraguatuba não poupou esforços para trazer a vacina para a nossa cidade e continua trabalhando para que ela chegue a todos. Mas até a imunização completa, é preciso que você continue seguindo os protocolos de higiene e segurança.

- USE MÁSCARA SEMPRE QUE PRECISAR SAIR
- HIGIENIZE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
- LAVE AS EMBALAGENS AO CHEGAR DO SUPERMERCADO
- AO TOSSIR E ESPIRRAR, CUBRA A BOCA COM O BRAÇO
- MANTENHA O DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

USE A MÁSCARA
A PREVENÇÃO CONTINUA SENDO FUNDAMENTAL

UPA COVID Av. Maranhão, 450 | Jd. Primavera
Dúvidas? Ligue 156

Para mais informações, acesse www.caraguatuba.sp.gov.br

PREFEITURA DE CARAGUATUBA

podemos citar: todas as artes criativas com agulha e linha (crochê, tricô, costura, bordado, macramê, renda de bilro e muitas outras); técnicas com lápis de cor, tintas, aquarela, recorte e colagem, papel machê, argila, biscuit, desenho, e também a aprendizagem de algum ou alguns instrumentos musicais. Em uma análise mais superficial já poderíamos dizer que todo hobby relaxa. Mas esta é apenas a ponta de um enorme iceberg que envolve conhecimentos ligados a Psicologia e à Neuroaprendizagem. E é neste universo que vamos adentrar. Existe uma conexão neurológica que envolve a tríade olho-cérebro-mão. E a partir desta conexão uma explosão de atividades corticais. Vamos passear pelo Cérebro, seus componentes e funções sempre focando as atividades manuais. Inicialmente vamos falar um pouco da estrutura básica do cérebro que são as células chamadas Neurônios (mas existem outras estruturas ok?) e são estas células que transmitem as informações elétricas e químicas que serão a base para os pensamentos, aprendizagens, percepções etc. Para mantermos nosso cérebro e sistema nervoso central com um funcionamento saudável é necessário que haja atitudes que favoreçam a estimulação ótima de todo este sistema. Uma estimulação ótima quer dizer equilibrada: nem superestimulação gerando estresse (que prejudica a memória em função

do aumento da ansiedade, sono, gerando diversos transtornos de humor) nem subestimulação que causará uma diminuição das áreas corticais que levará a perda de funções importantes como memória, pensamento complexo, funções matemáticas e linguísticas, percepção da realidade, etc. É muito importante que saibamos que o sistema nervoso central, do qual o cérebro faz parte mas não é a única parte, funciona de forma sistêmica (conjunta), ou seja, quando estimulamos uma parte deste sistema todo o restante é beneficiado.

Cérebro e artes manuais

Qualquer atividade irá produzir resultados no sistema nervoso central, incluindo o cérebro.

Exemplo: se alguém se decide a aprender crochê, bordado ou escultura em papel machê haverá uma estimulação que envolverá mãos, olhos (no caso de não haver a perda total da visão) e cérebro. Enquanto a pessoa está no processo da aprendizagem, novas conexões neuronais estarão sendo solicitadas pois a atividade é nova e partes não utilizadas do nosso aparato neurológico precisarão entrar em ação para dar conta da tarefa.

E isso trará como consequências:

- 1- estimulação para áreas que estariam perdendo sua função;
- 2- criação de novas sinapses, que são as ligações entre as células;

3- tirar o foco de problemas cotidianos para que a atenção se volte para este processo de aprendizado, que sempre será desafiador em seu início;

4- embora, como dito acima, todo início seja desafiador e, portanto, cause estresse, é fundamental que nos obriguemos a persistir nos autoencorajando a continuar apesar da sensação de dificuldade, pois a cada tentativa haverá mais formação de sinapses e as habilidades necessárias àquela atividade estarão sendo montadas;

5- interação social, por permitir a troca entre grupos afins, virtualmente ou não. Assim como participar de fóruns, cursos, exposições, etc.;

6- melhora do processo mnemônico, ou memória, pois ao precisarmos pensar, contar, planejar estaremos estimulando diversas áreas responsáveis por arquivar os conhecimentos, além do que um agravante da perda de memória que se tornou tão comum é o nível alto de estresse;

7- à medida que alguém se envolve com atividades prazerosas, produz serotonina e isso causa uma sensação de alegria;

8- outro neurotransmissor, a dopamina, é diretamente ligado à sensação de conquista, portanto quanto maior o desafio maior a quantidade de dopamina gerada ao final.

Mas para não cairmos na armadilha do fracasso é fundamental segmentarmos a meta a ser conquistada e come-

morarmos cada pequena conquista, pois quando o cérebro é condicionado pelo seu usuário a comemorar apenas grandes conquistas, ele irá gerar adrenalina e sensação de frustração na maioria das vezes; e

9- muitas das dores físicas são causadas pelo acúmulo de toxinas em função do sedentarismo, toda atividade manual tem o seu grau de movimento, o que causara uma melhoria no sistema psicomotor.

Para finalizar este texto, sem a menor pretensão de esgotar este tema, fazer arte em todas as suas variações é uma fonte inesgotável de saúde psíquica, cognitiva e física, e cada vez mais precisamos dela para vivermos uma vida com mais plenitude e colocando em prática todos os nossos talentos conhecidos ou ainda a serem descobertos. ■

Silvana Elisabete Moreira Pinto

Psicóloga com 29 anos de prática clínica ininterrupta. Especializada em Psicologia Bioenergética e Aprofundamento em Criatividade. Pós-graduada em Programação Neurolinguística, Neuroaprendizagem e Homeopatia. Mantém, em parceria com Aros Produções Artísticas, o projeto Terapia das Notas, que une os temas da psicologia com resgate cultural da MPB, divulgados no YouTube e Instagram.



COM A SUA PARTICIPAÇÃO,
O FUTURO DA CIDADE VAI SENDO CONSTRUÍDO.



Pelo quinto ano seguido, o valor do IPTU não terá aumento, mas isso não significa menos trabalho. Com a sua contribuição, a Prefeitura investe, a cidade cresce e a vida melhora.

PARCELE
10x
ATÉ
NO BOLETO

PAGUE À VISTA
10%
DE DESCONTO
PARA QUEM
ESTÁ EM DIA

PAGUE À VISTA
5%
DE DESCONTO
PARA QUEM
TEM DÉBITOS

SEGUNDA VIA DOS BOLETOS
E MAIS INFORMAÇÕES EM:
WWW.JACAREI.SP.GOV.BR

1ª PARCELA E COTA ÚNICA COM DESCONTO ATÉ DIA 15/03.