

EBOOK



NEUROPLASTICIDADE: O MAIOR PODER DO SEU CÉREBRO



DR. PEDRO ONARI



**Canal Psicanálise Cristã
08 de Novembro de 2023**

NEUROPLASTICIDADE: O MAIOR PODER DO SEU CÉREBRO

ASSISTA A LIVE:

<https://youtube.com/live/PVQMhPjOYXA?feature=share>

1) NEUROPLASTICIDADE CEREBRAL

Com a evolução da investigação cerebral através da Ressonância Magnética na década de 70, tivemos grandes avanços no estudo do cérebro. Antigamente, acreditávamos que o cérebro não podia se modificar depois da infância, que o cérebro parava quando dormíamos ou quando não estávamos fazendo nada. Pensávamos que após a puberdade, a única coisa que acontecia com nosso cérebro era negativa. Haveria somente perdas de células cerebrais com a idade, chegando na famosa doença de Alzheimer e seus danos associados, tais como um acidente vascular cerebral ou simplesmente derrame cerebral. Simplesmente evoluiríamos para a perda progressiva da função cerebral da memória e cognição.

Atualmente, sabemos que quando não estamos pensando em nada o cérebro sempre está trabalhando ativamente, mesmo quando dormimos ele está ativado.

A principal descoberta para nós todos, é que toda vez que você descobre algo novo, ou vai em busca de aprender algo novo, uma competência nova, o seu cérebro muda automaticamente. Esta mudança no cérebro é chamada de neuroplasticidade cerebral.

Os últimos estudos evidenciaram níveis excepcionais de reorganização do cérebro adulto frente às mudanças comportamentais e a aprendizagem. Estas alterações acontecem

de maneira independente da idade da pessoa, acontecendo a todo momento da vida de cada indivíduo. Tudo isto mudou o rumo da neurociência e do tratamento das pessoas com dificuldades no desenvolvimento cerebral.

O conceito de neuroplasticidade pode ser utilizado na aprendizagem e desenvolvimento na modelagem cerebral de modo sistematizado. O cérebro pode ser modelado através de 3 formas fundamentais de aprendizado a ser seguido e aplicado por cada pessoa em todos os processos de desenvolvimento humano.

2) MUDANÇA NA BIOQUÍMICA CEREBRAL

O primeiro passo do aprendizado e aquisição de conhecimento está ligado a capacidade do cérebro de mudar as reações químicas, frente aos estímulos cerebrais. Sabemos que o sistema de impulso elétrico cerebral funciona através de transmissão de sinais químicos entre os neurônios. As novas informações vivenciadas são transmitidas através de uma série de reações químicas até as informações chegarem nos neurônios de memória.

Toda vez que o cérebro é exposto a um novo estímulo cerebral de aprendizagem, aumenta a quantidade de sinais químicos que ocorrem entre os neurônios de maneira rápida e imediata. Estas reações químicas são acompanhadas da formação de memória de curto prazo, ou seja, o conhecimento circula nos circuitos elétricos cerebrais e desaparecem a curto prazo. Ao estudar algo novo que te encanta, você lê, ouve, porém, não retém o conhecimento e você esquece. A experiência com algo novo é sempre através das alterações da química cerebral. Porém, como este conhecimento não passa de uma reação química fugaz, logo é esquecido, e, portanto, não leva a mudança comportamental que se prolongue por um maior período. A tendência sempre é o esquecimento.

3) MUDANÇA NA ESTRUTURA DA ARQUITETURA NEURONAL

O segundo passo para a aprendizagem e aquisição de novos conhecimentos é a capacidade natural de alterar a estrutura e plasticidade cerebral através dos estímulos. Durante a aprendizagem, o cérebro pode realizar novas conexões entre os neurônios de memória. Nesta etapa a estrutura física do cérebro está sendo alterada. As mudanças estruturais estão associadas a capacidade de desenvolver a memória de longo prazo. Esta capacidade leva ao aperfeiçoamento de habilidades motoras ou aquisição de conhecimento duradouro e de longo prazo. Os estímulos químicos e a capacidade de plasticidade cerebral interagem.

- Você já tentou desenvolver uma habilidade?
- Você já tentou aprender a tocar piano ou um violão?

Teve a experiência de treinar e melhorar continuamente em uma única aula de piano e dizer *“depois de muito treino, eu consegui executar”*. No dia seguinte você retoma à aula e parece que todo progresso do dia anterior foi esquecido.

- O que aconteceu?

No dia da aula e com muito treinamento, o cérebro conseguiu aumentar os sinais químicos entre os neurônios e naquele final do treino, conseguiu executar os movimentos da música no piano. Porém, as mudanças químicas imediatas não produziram alterações estruturais necessárias para as memórias de longo prazo. Portanto, o que você vivenciou no curto prazo, não se refletiu na aprendizagem de longo prazo. Estas memórias duradouras, levam tempo maior para serem construídas. As alterações neuronais que acompanham a memória de longo prazo, ocorrem através das alterações químicas que acontecem a

curto prazo, por diversas vezes seguidas, através de treinamento e estímulos contínuos. As mudanças da arquitetura cerebral são decorrentes de desenvolvimento de redes memória que acompanham a aprendizagem habilidades específicas ou de mudança comportamental. Por isto, se você quer desenvolver uma habilidade, estude, treine e se desenvolva diariamente.

Treinamento cerebral equivale a uma atividade de musculação na academia. Para desenvolver seu bíceps ou tríceps, você necessita de treinamento semanal contínuo e regular. Os efeitos do treinamento irão aparecer após algumas semanas ou meses. Para desenvolver a plasticidade cerebral você pode observar estes exemplos:

- Uma pessoa cega que se utilizam mais das mãos e da audição para se locomoverem, possuem as áreas sensoriais ligadas ao tato e áreas auditivas muito mais desenvolvidas, em comparação com outras pessoas.
- Uma pessoa canhota desenvolve muito mais o lado motor que se encontra no lado cerebral direito.
- Estudos realizados com taxistas londrinos, que são obrigados a decorar os mapas de Londres, demonstraram que os motoristas possuem desenvolvimento maior em regiões cerebrais para memórias espaciais e de mapas.

Todos os exemplos estudados demonstram que o cérebro se adapta e se expande de acordo com o estímulo recebido de maneira contínua.

4) MUDANÇA NA FUNÇÃO CEREBRAL

A terceira forma do cérebro mudar para manter a aprendizagem, é alterando as suas funções. A cada vez que utilizamos certas áreas cerebrais, fica cada vez mais estimulante e mais fácil de

utilizá-las novamente. O cérebro muda quando e como são ativadas, reforçando os estímulos anteriores e acrescentando novos aprendizados. Com o treinamento contínuo, as redes neurais cerebrais mudam completamente. A neuroplasticidade é acompanhada por mudanças químicas, estruturais e funcionais em todas as áreas cerebrais. Podem ocorrer independentes uma das outras, mas juntas sustentam a aprendizagem de longo prazo de maneira contínua e se modificam a todo momento.

O cérebro possui uma neuroplasticidade incrivelmente, mas:

1. Por que não conseguimos construir o que escolhemos com facilidade?
2. Por que as pessoas falham no aprendizado na escola?
3. Por que com a idade temos a tendência de esquecer as coisas?
4. Por que as pessoas não se recuperam totalmente das lesões cerebrais?
5. O que facilita a neuroplasticidade?
6. O que podemos fazer?

O principal fator para a mudança neuroplástica do cérebro é a mudança no comportamento e a prática diária.

Uma das etapas do treinamento para a renovação dos processos mentais de pensamento é desenvolver e preparar o cérebro para novos aprendizados. Estas incluem estudos teóricos de temas específicos. Depois aplicar os conhecimentos na prática de vida diária. Após esta aplicação, ensinar as pessoas a perceberem a necessidade de mudar o estilo de vida e modelagem cerebral.

Uma grande limitação no desenvolvimento de métodos que ajudem na mudança de caráter de uma pessoa, é que os padrões de aprendizagem e neuroplasticidade cerebral variam de uma pessoa para outra.

Estudando e atendendo inúmeras pessoas ao longo destes anos aprendi muita coisa. A primeira coisa que aprendi, é que o principal fator de mudança cerebral é a mudança de comportamento. Não existe uma droga para mudar a neuroplasticidade de maneira positiva. Nada é mais eficaz do que praticar. A mudança comportamental é o método mais eficaz para fixar e desenvolver novos hábitos saudáveis. Traduzindo em outras palavras, você é o ator e protagonista principal na mudança de estilo de vida, você tem que fazer o trabalho. E quanto maior é a dificuldade ou esforço durante o treinamento, maior é a aprendizagem e mudança.

A neuroplasticidade pode ser algo positivo, quando aprendemos uma coisa nova e aperfeiçoamos uma competência motora, mas pode ser uma coisa negativa, pois esquecemos uma coisa que já soubemos; ficamos viciados em álcool, drogas, pornografia e ou masturbação.

O cérebro é extremamente plástico e pode ser modelado funcionalmente por tudo o que fazemos e praticamos rotineiramente, mas também pode ser modelado por tudo o que deixamos de fazer. A responsabilidade de aprender e de fazer é inteiramente nossa. Neste sentido, não existe uma abordagem universal para a modelagem cerebral. Não há uma fórmula para aprender. Mas cada pessoa deve investir na vontade de aprender coisas novas e úteis.

Algumas pessoas precisam de muito mais treino e para outros muito menos treino. A modelação cerebral é muito exclusiva, e não existe uma única intervenção prática válida para todos. Esta conclusão está embutida na prática da psicanálise cristã, um conceito de psicoterapia personalizada centrada na pessoa e na sua história de vida.

Na psicanálise cristã cada cliente aprende a observar e intervir em sua própria vida. Observar os próprios comportamentos no dia a dia são fundamentais. Cada comportamento está relacionado a uma modelagem cerebral positiva ou negativa. Consideramos não somente a análise personalizada, mas também o modo com que cada lida com a vida. A individualidade de cada cérebro interfere e afeta a relação do psicanalista com seu cliente.

A individualidade de cada cérebro ajuda a entender por que algumas pessoas são bem-sucedidas, aprendem através de determinado método de ensino e outras não. Porque algumas aprendem línguas estrangeiras facilmente e outras conseguem praticar determinado esporte e ser bem-sucedida.

Ao terminar de ler este artigo seu cérebro já não vai ser o mesmo de antes da leitura. Mas cada leitor será impactado de forma diferente.

Procure descobrir o que você aprende melhor e de forma mais consistente. Repita os comportamentos que são saudáveis para o cérebro e se afaste de comportamentos e hábitos que não são. A sua mudança de vida consiste em você executar o trabalho de que seu cérebro precisa. As melhores estratégias que você adotar pode ser diferente de outra pessoa pois variam de um indivíduo para outro. Por exemplo, para você aprender tocar uma música no piano pode ser muito fácil, mas aprender a jogar futebol pode ser muito mais difícil. O melhor é você descobrir o que o seu cérebro pode desenvolver com maior facilidade, mesmo que exija tempo e dedicação.

Lembre-se que a neuroplasticidade cerebral é constantemente modelada pela sua experiência de vida no mundo. Tudo o que você propõe a fazer, tudo o que vivencia altera o cérebro. Pode ser para o bem ou para o mal, dependendo de suas escolhas.

Após este estudo, reflita sobre o assunto, faça sua escolha e comece a construir e modelar o cérebro que deseja. Assuma o protagonismo de sua vida.

Saiba que a mudança comportamental necessita de muitas horas de treinamento prático. O tempo necessário para aprender novas competências é muito longo. Porém, o mais importante é acreditar que você consegue mudar o destino de aprendizado do seu cérebro e conseqüentemente, mudar a sua vida. Apenas comece a praticar tudo o que está aprendendo de bom, não olhe para trás ou fique buscando aprovação de outras pessoas e siga em frente. Uma excelente jornada de transformação pessoal.

ASSISTA A LIVE:

<https://youtube.com/live/PVQMhPjOYXA?feature=share>

Instagram: [@pedro.onari](https://www.instagram.com/pedro.onari)



Conheça Nossos Serviços



Atendimento em Psicanálise Cristã

Oferecemos o melhor em acolhimento e tratamento das emoções, unindo a Psicanálise e os ensinamentos de Jesus.



Vivência Chave Mestre

Uma oportunidade única de cuidar da pessoa mais importante da sua vida: você mesmo. A vivência ocorre periodicamente, consulte-nos para mais informações.

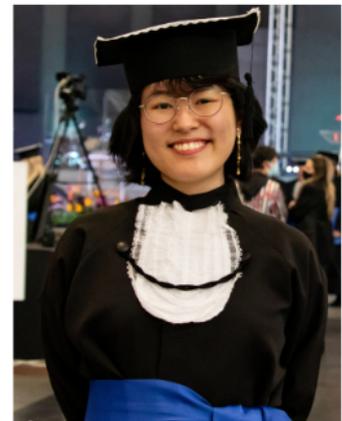
Pós-graduação em Psicanálise e Espiritualidade

A pós-graduação ideal para aqueles que desejam acrescentar todo o conhecimento da Psicanálise Cristã em sua vida profissional. Reconhecida pelo MEC.



Curso livre de Formação em Psicanálise Cristã

O melhor em capacitação profissional para aqueles que desejam se tornar psicanalistas cristãos e fazer da sua profissão uma missão de vida.



Especialização no Método Onari

Para médicos, psicólogos, psicoterapeutas ou psicanalistas que desejam aprender o Método Onari de acesso ao inconsciente e acompanhar uma evolução muito mais rápida e eficiente das pessoas que atendem.

Palestras

Oferecemos palestras em nossa sede, em São Paulo, e também em igrejas, empresas e demais locais. Acompanhe em nossas redes sociais.





**I N S T I T U T O
O N A R I**

Avenida Jabaquara nº 1909, 7º andar
Mirandópolis | São Paulo-SP



[YouTube.com/@psicanalisecrista](https://www.youtube.com/@psicanalisecrista)



[pedro.onari](https://www.instagram.com/pedro.onari)



[institutoonari](https://www.instagram.com/institutoonari)



[institutoonari.com.br](https://www.institutoonari.com.br)

