

Mude o Seu Cérebro
Todos os Dias

DR. DANIEL G. AMEN

Mude o Seu Cérebro Todos os Dias

*Práticas quotidianas simples para fortalecer
a memória, a boa disposição e a concentração*

Tradução de
Ana Paula Nereu Reis

Pergaminho

Índice

Introdução	19
Dia 1 – O seu cérebro cria a sua mente.....	25
Dia 2 – Se está a passar por dificuldades, bem-vindo ao modo normal	26
Dia 3 – Quando o cérebro funciona bem, funcionamos bem	26
Dia 4 – O cérebro humano é a criação mais impressionante que existe.....	28
Dia 5 – A inveja do cérebro é o primeiro passo	28
Dia 6 – Doug apaixonou-se pelo seu cérebro.....	29
Dia 7 – Evite tudo o que prejudica o seu cérebro.....	31
Dia 8 – Mas como é que me posso divertir?	32
Dia 9 – Adote hábitos saudáveis para o cérebro.....	33
Dia 10 – Aumente a sua reserva cerebral	33
Dia 11 – Libertado dos grilhões do fracasso	35
Dia 12 – Está numa guerra pela saúde do seu cérebro	36
Dia 13 – Marianne, a guerreira do cérebro – os melhores dias estão por vir.....	37
Dia 14 – Faça uma coisa simples de cada vez para obter resultados grandiosos	38
Dia 15 – Você é um lobo, uma ovelha ou um cão pastor?	39
Dia 16 – Começar pode parecer difícil	40
Dia 17 – Desenvolva um ritmo saudável.....	41
Dia 18 – A saúde do cérebro torna-se automática e uma segunda natureza	43
Dia 19 – Não se pode mudar o que não se mede	44
Dia 20 – As pessoas ficam doentes ou saudáveis em quatro círculos .	45
Dia 21 – Razão pela qual coleciono cavalos-marinhos.....	46
Dia 22 – Razão pela qual coleciono papa-formigas.....	47
Dia 23 – Razão pela qual coleciono pinguins.....	48
Dia 24 – Razão pela qual coleciono borboletas.....	49
Dia 25 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: círculo biológico.....	51

Dia 26 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: círculo psicológico.....	52
Dia 27 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: círculo social	53
Dia 28 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: círculo espiritual.....	54
Dia 29 – Todos os problemas psiquiátricos têm múltiplas causas	54
Dia 30 – Razões pelas quais detesto a expressão «doença mental» e você também deveria detestar.....	56
Dia 31 – A imagem cerebral muda tudo: Steve e a esquizofrenia	56
Dia 32 – É fácil dizer que alguém é mau. O mais difícil é perguntar porquê	58
Dia 33 – A estrutura da revolução científica	59
Dia 34 – O seu cérebro pode estar melhor amanhã	60
Dia 35 – O cérebro é um órgão matreiro.....	62
Dia 36 – Como é que sabe a menos que veja?.....	63
Dia 37 – É depressão ou demência?.....	64
Dia 38 – Manter as memórias vivas.....	66
Dia 39 – O «B» em BRIGHT MINDS representa o fluxo sanguíneo (<i>Blood flow</i>).....	67
Dia 40 – O melhor desporto do mundo para o cérebro.....	67
Dia 41 – A saúde do cérebro pode melhorar a sua vida sexual.....	69
Dia 42 – A cafeína e o cérebro	70
Dia 43 – Pense em fazer oxigenoterapia hiperbárica.....	71
Dia 44 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: fluxo sanguíneo	72
Dia 45 – O «R» em BRIGHT MINDS representa a reforma e o envelhecimento	73
Dia 46 – Os melhores exercícios mentais para o cérebro	74
Dia 47 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: reforma/envelhecimento.....	76
Dia 48 – O «I» em BRIGHT MINDS representa a inflamação.....	77
Dia 49 – Aumente os ómega-3 para acalmar a inflamação	78
Dia 50 – A ligação entre o intestino e o cérebro	79
Dia 51 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: inflamação.....	80

Dia 52 – O «G» em BRIGHT MINDS representa a genética	81
Dia 53 – Chalene, a guerreira do cérebro, transforma a sua vida.....	82
Dia 54 – O legado de Lincoln	83
Dia 55 – Desligue os genes que o tornam vulnerável	84
Dia 56 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: genética	86
Dia 57 – O «H» em BRIGHT MINDS representa o traumatismo craniano (<i>Head Trauma</i>)	86
Dia 58 – Identifique traumatismos cranianos de qualquer tipo	88
Dia 59 – Reverter os danos cerebrais é possível: estudo de reabilitação cerebral da NFL das Amen Clinics.....	89
Dia 60 – Posição das Amen Clinics sobre a encefalopatia traumática crónica (ETC).....	90
Dia 61 – O que deve saber sobre a síndrome de Irlen.....	91
Dia 62 – O capitão Patrick Caffrey, guerreiro do cérebro	93
Dia 63 – Diferenças entre a PSPT e as lesões cerebrais traumáticas...	94
Dia 64 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: traumatismo cranioencefálico	96
Dia 65 – O «T» em BRIGHT MINDS representa as toxinas.....	97
Dia 66 – Quinze toxinas que danificam o cérebro e roubam a mente.....	98
Dia 67 – Eu avisei: porque é que a Sociedade Americana contra o Cancro diz para parar de beber	99
Dia 68 – A <i>marijuana</i> é inofensiva?	100
Dia 69 – Poderá a anestesia geral danificar o cérebro?.....	101
Dia 70 – Produtos de higiene pessoal: o lado negro da saúde e dos auxiliares de beleza	103
Dia 71 – Dave Asprey, o guerreiro do cérebro, e o bolor.....	104
Dia 72 – A vulnerabilidade dos paramédicos	105
Dia 73 – A peça fundamental para a terapia matrimonial	106
Dia 74 – A sua casa pode estar a prejudicar o seu cérebro	107
Dia 75 – <i>Vaping</i> e o cérebro	109
Dia 76 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: toxinas.....	110
Dia 77 – O «M» em BRIGHT MINDS representa as questões de saúde mental	111
Dia 78 – Formas naturais de ajudar em caso de TDA/TDAH	112
Dia 79 – Maneiras naturais de reduzir a ansiedade.....	113
Dia 80 – Maneiras naturais de ajudar quem sofre de depressão	114

Dia 81 – Será o transtorno bipolar o novo diagnóstico da «moda»?..	116
Dia 82 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: saúde mental	117
Dia 83 – O «I» em BRIGHT MINDS representa a imunidade e as infeções.....	118
Dia 84 – A vitamina D: a vitamina do sol.....	119
Dia 85 – O impacto da COVID-19 no cérebro.....	120
Dia 86 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: imunidade e infeções	121
Dia 87 – O «N» em BRIGHT MINDS representa os problemas com as neuro-hormonas.....	122
Dia 88 – Os efeitos colaterais surpreendentes (e assustadores) da pílula.....	123
Dia 89 – Mude as suas hormonas, mude o seu cão	124
Dia 90 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: neuro-hormonas.....	126
Dia 91 – O «D» em BRIGHT MINDS representa a diabetesidade	127
Dia 92 – O que aprendemos com o peso de 20 000 pacientes	128
Dia 93 – Meia dúzia de maneiras mediante as quais os <i>donuts</i> podem arruinar a sua vida.....	129
Dia 94 – Goste da comida que também gosta de si.....	130
Dia 95 – Carlos, o guerreiro do cérebro, influenciou os seus entes queridos.....	131
Dia 96 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: diabetesidade.....	133
Dia 97 – O «S» em BRIGHT MINDS representa o sono	134
Dia 98 – Maneiras naturais de melhorar o sono	135
Dia 99 – Compreender sonhos e pesadelos	136
Dia 100 – Hipnose para o sono.....	137
Dia 101 – As estratégias do governante bondoso contra as do governante maléfico para criar e acabar com a doença mental: sono	138
Dia 102 – Pequenos hábitos para BRIGHT MINDS (MENTES LÚCIDAS)	139
Dia 103 – Obsessões digitais.....	140
Dia 104 – Quando ficar saudável começa com o amor	141
Dia 105 – Introdução aos tipos de cérebro	142
Dia 106 – Tipo de cérebro equilibrado.....	144

Dia 107 – Tipo de cérebro espontâneo.....	145
Dia 108 – Tipo de cérebro persistente.....	146
Dia 109 – Tipo de cérebro sensível.....	147
Dia 110 – Tipo de cérebro cauteloso.....	147
Dia 111 – Tratamentos naturais sempre que possível.....	148
Dia 112 – O essencial dos suplementos para o cérebro.....	149
Dia 113 – Proteger o cérebro dos adolescentes.....	151
Dia 114 – Alicia, a guerreira do cérebro, vence o marido no ténis de mesa.....	152
Dia 115 – Discipline a sua mente	153
Dia 116 – Conheça os nove tipos de PNA.....	154
Dia 117 – Como exterminar os PNA.....	155
Dia 118 – Cinco maneiras de aumentar a força de vontade	157
Dia 119 – Seja curioso, não furioso	158
Dia 120 – Sinta-se melhor agora e mais tarde <i>versus</i> agora, mas não mais tarde	159
Dia 121 – Seja um bom progenitor para si mesmo	160
Dia 122 – A única coisa.....	161
Dia 123 – O lugar para onde dirige a sua atenção determina a forma como se sente.....	162
Dia 124 – Elimine as pequenas mentiras que o mantêm gordo, deprimido e com a mente enevoada.....	163
Dia 125 – Crie regras para tempos vulneráveis.....	164
Dia 126 – Sherry, a guerreira do cérebro, e a investigação de contratempos	165
Dia 127 – A família, os amigos – e você – são contagiosos.....	166
Dia 128 – Agora é a única altura em que vai ficar bem.....	167
Dia 129 – Não sou eu; é o que me aconteceu.....	168
Dia 130 – É mais dispendioso não obter ajuda	169
Dia 131 – A comida pode ser remédio ou veneno	170
Dia 132 – Não se trata de si, mas de gerações de si mesmo	171
Dia 133 – Dê um nome à sua mente.....	172
Dia 134 – Se soubesse que ia ser atropelado por um comboio, não tentaria ao menos sair do caminho?	173
Dia 135 – Judy, a guerreira do cérebro, mudou a sua família.....	174
Dia 136 – Três passos para conseguir superar uma crise	175
Dia 137 – Desligar as pontes emocionais para o passado.....	177
Dia 138 – Formas saudáveis de lidar com a dor.....	178
Dia 139 – Poderá o corante vermelho 40 causar-lhe problemas?	179
Dia 140 – Poderá a saúde do cérebro torná-lo mais bonito?	180
Dia 141 – Nunca deixe que a dor da perda seja uma desculpa para se magoar a si mesmo.....	181

Dia 142 – A mudança global é possível	182
Dia 143 – Sinal de alerta de que o seu cérebro está em apuros: memória fraca.....	184
Dia 144 – Nove sinais surpreendentes de alerta precoce da demência.....	185
Dia 145 – <i>RELATING</i> (RELACIONAR-SE): O «R» refere-se a responsabilidade, Parte 1.....	186
Dia 146 – <i>RELATING</i> : O «R» refere-se a responsabilidade, Parte 2..	187
Dia 147 – <i>RELATING</i> : O «E» refere-se a empatia	188
Dia 148 – <i>RELATING</i> : O «L» refere-se a escutar (em inglês, <i>Listening</i>), Parte 1	189
Dia 149 – <i>RELATING</i> : O «L» refere-se a escutar (em inglês, <i>Listening</i>), Parte 2	190
Dia 150 – <i>RELATING</i> : O «A» refere-se a assertividade.....	191
Dia 151 – <i>RELATING</i> : O «T» refere-se a tempo	192
Dia 152 – <i>RELATING</i> : O «I» refere-se a questionar-se (em inglês <i>Inquiring</i>).....	193
Dia 153 – <i>RELATING</i> : O «N» refere-se a reparar mais naquilo de que gostamos do que naquilo de que não gostamos.....	194
Dia 154 – <i>RELATING</i> : O «G» é de graça e perdão.....	194
Dia 155 – Pequenos hábitos para os passos de <i>RELATING</i>	196
Dia 156 – A honestidade brutal pode fazer mais mal do que bem.....	197
Dia 157 – Estratégias parentais eficazes baseadas no cérebro.....	198
Dia 158 – Dez coisas que os pais nunca devem fazer	199
Dia 159 – Os cérebros masculinos e femininos são consideravelmente diferentes	200
Dia 160 – Pontos fortes e vulnerabilidades do cérebro feminino	201
Dia 161 – A matéria cinzenta em comparação com a matéria branca.....	202
Dia 162 – Mais diferenças entre homens e mulheres	203
Dia 163 – Pare de dizer «Amo-te com todo o meu coração»	205
Dia 164 – Quando os relacionamentos passam por dificuldades, pense no cérebro.....	206
Dia 165 – A neurociência prática pode trazer mais amor.....	207
Dia 166 – Melhores relacionamentos através da bioquímica.....	208
Dia 167 – O novo amor é uma droga.....	210
Dia 168 – Um cérebro mais saudável é igual a uma pessoa mais sensual.....	211
Dia 169 – Insira-se no cérebro do seu parceiro.....	212
Dia 170 – Respostas simples não são suficientes	213
Dia 171 – As coisas mais estranhas podem prejudicar o seu cérebro e destruir os seus relacionamentos	214

Dia 172 – Utilize o seu cérebro antes de entregar o seu coração, Parte 1	215
Dia 173 – Utilize o seu cérebro antes de entregar o seu coração, Parte 2	216
Dia 174 – Já alguma vez sofreu assédio moral? Eu já.....	217
Dia 175 – Momento de função executiva: conheça o seu CPF	218
Dia 176 – Controlar a criança interior e o progenitor interior demasiado ríspido.....	219
Dia 177 – As duas palavras mais importantes para a saúde do cérebro: e depois?.....	220
Dia 178 – Domine duas forças opostas no cérebro: o elefante e o domador	221
Dia 179 – A neurociência da razão pela qual se perde em Las Vegas.	222
Dia 180 – Crime, tratamento e punição	223
Dia 181 – Seis lições retiradas dos exames ao cérebro de um assassino.....	224
Dia 182 – Michael Peterson, o guerreiro do cérebro: os bons hábitos são a chave para o sucesso	226
Dia 183 – Lidar com pessoas que procuram conflitos.....	227
Dia 184 – O seu cérebro faz acontecer aquilo que vê	228
Dia 185 – O milagre de uma página (MUP).....	229
Dia 186 – Utilize o seu cérebro para manifestar o seu destino	230
Dia 187 – Coordene a sua mente e o seu corpo: conheça o seu cerebelo	231
Dia 188 – Momento de flexibilidade: conheça o seu GCA	232
Dia 189 – O que fazer quando nos sentimos bloqueados.....	233
Dia 190 – Não tente convencer uma pessoa de que está «presa».....	234
Dia 191 – Peça o oposto do que pretende	235
Dia 192 – Maneiras naturais de aumentar a serotonina	236
Dia 193 – Repare quando está bloqueado, distraia-se e volte ao problema mais tarde.....	237
Dia 194 – Discutir com a realidade, bem-vindo ao inferno.....	239
Dia 195 – Pequenos hábitos para ser mais flexível	240
Dia 196 – Momento de relaxamento: conheça os seus gânglios basais	240
Dia 197 – Precisamos de alguma ansiedade	242
Dia 198 – Proteja os seus centros de prazer	243
Dia 199 – Não faço ideia porque é que estou ansioso.....	244
Dia 200 – Respiração diafragmática	245
Dia 201 – Meditação da Bondade Amorosa	246
Dia 202 – Treino da variabilidade da frequência cardíaca.....	247
Dia 203 – Hipnose para disciplinar a sua mente.....	248

Dia 204 – A hipnose também pode ajudar as crianças	249
Dia 205 – Aquecimento das mãos.....	250
Dia 206 – Lembre-se da regra 18-40-60.....	251
Dia 207 – Gerir a fúria na estrada	252
Dia 208 – Quatro passos para interromper um ataque de pânico	253
Dia 209 – Como fazer do seu filho um republicano, um democrata ou o que quiser.....	254
Dia 210 – Oito dicas para dominar a ansiedade do desempenho	256
Dia 211 – Momento para se sentir bem: conheça o seu sistema límbico profundo.....	257
Dia 212 – Sinta-se maravilhosamente bem a qualquer hora, em qualquer lugar.....	258
Dia 213 – Aromas de cura.....	259
Dia 214 – Rodeie-se de pessoas que criam laços positivos	260
Dia 215 – Reconheça a importância do contacto físico.....	261
Dia 216 – Crie uma lista de reprodução de resgate emocional.....	262
Dia 217 – Imagens «âncora».....	263
Dia 218 – Hora do treino do viés de positividade	264
Dia 219 – Comece cada dia com «Hoje vai ser um dia fantástico»....	265
Dia 220 – Termine cada dia com «O que é que correu bem hoje?» ...	266
Dia 221 – Procure micromomentos de felicidade	267
Dia 222 – Interromper momentos infelizes desnecessários	268
Dia 223 – Gratidão e apreço	269
Dia 224 – Atos aleatórios de bondade	270
Dia 225 – <i>Thank you, next</i> (Obrigado, seguinte)	271
Dia 226 – Concentre-se nos seus pontos fortes e nas suas realizações	272
Dia 227 – Uma meditação simples de 12 minutos para mudar o seu cérebro	273
Dia 228 – Pequenos hábitos para traumas e luto.....	275
Dia 229 – Tina, a guerreira do cérebro: melhor cérebro, melhores negócios.....	276
Dia 230 – Passa tempo com amigos ou cúmplices?	277
Dia 231 – O exercício da bifurcação na estrada.....	278
Dia 232 – Vamos parar de culpar as mães.....	279
Dia 233 – Se não admitir que tem um problema, não poderá fazer nada para o resolver.....	280
Dia 234 – Comida da ALMA para o cérebro	281
Dia 235 – Calorias de alta qualidade e não demasiadas	282
Dia 236 – Imitar a restrição calórica sem os efeitos secundários	283
Dia 237 – Magia calórica	284
Dia 238 – Beba muita água e não muitas calorias	285

Dia 239 – As proteínas de alta qualidade mantêm os desejos afastados	286
Dia 240 – Seja um «cabeça gorda»	287
Dia 241 – Hidratos de carbono que aumentam o humor que dura ...	289
Dia 242 – Cozinhe com ervas e especiarias saudáveis para o cérebro	290
Dia 243 – Certifique-se de que os seus alimentos estão tão puros quanto possível	291
Dia 244 – Pense em fazer jejum intermitente	293
Dia 245 – É hipoglicémico?	293
Dia 246 – O glúten é bom ou mau para o cérebro?	295
Dia 247 – É viciado em glúten e laticínios?	296
Dia 248 – Seja cauteloso com o milho	297
Dia 249 – O leite é para as vacas bebés	298
Dia 250 – Tome uma decisão, não trinta	299
Dia 251 – Como explicar aos adolescentes uma dieta saudável para o cérebro	300
Dia 252 – O teste dos <i>marshmallows</i>	301
Dia 253 – O jogo da Chloe	301
Dia 254 – Poderão os comportamentos estranhos estar relacionados com a alimentação?	302
Dia 255 – Oito alimentos para tratar a depressão	303
Dia 256 – Angie, a guerreira do cérebro, e o que os alimentos tóxicos lhe estavam a fazer	305
Dia 257 – Tenha em conta potenciais alergias alimentares	306
Dia 258 – Pequenos hábitos para nutrição e nutracêuticos	307
Dia 259 – O seu cérebro está sempre a ouvir os dragões do passado..	308
Dia 260 – Jimmy, o guerreiro do cérebro: domar os dragões do passado	309
Dia 261 – Domar os dragões abandonados, invisíveis ou insignificantes	311
Dia 262 – Domar os dragões inferiores ou imperfeitos	312
Dia 263 – Domar os dragões ansiosos	313
Dia 264 – Domar os dragões feridos	314
Dia 265 – O impacto das experiências adversas na infância (EAI)	315
Dia 266 – Cura de traumas de infância: Rachel Hollis, a guerreira do cérebro	317
Dia 267 – Domar os dragões do devia e da vergonha	318
Dia 268 – Como a vergonha pode danificar o seu cérebro	319
Dia 269 – Domar os dragões responsáveis	320
Dia 270 – Domar os dragões zangados	321
Dia 271 – Domar os dragões críticos	322

Dia 272 – Domar os dragões do luto e da perda.....	323
Dia 273 – Domar os dragões da morte.....	324
Dia 274 – Domar os dragões desesperançados e impotentes.....	326
Dia 275 – Domar os dragões ancestrais.....	327
Dia 276 – Dragões «eles, aqueles e outros».....	328
Dia 277 – Encontrar a felicidade no cérebro	329
Dia 278 – A felicidade é uma obrigação moral	330
Dia 279 – As sete mentiras da felicidade.....	331
Dia 280 – Steve Arterburn, o guerreiro do cérebro, e a transformação	332
Dia 281 – A melhor terapia baseada no cérebro	334
Dia 282 – Com esperança: a história de um veterano.....	335
Dia 283 – Conheça o seu propósito em cinco minutos	336
Dia 284 – Poderá o propósito ajudá-lo a viver mais e melhor?	337
Dia 285 – Decida o que realmente quer e o que não quer	338
Dia 286 – Eu costumava ver fantasmas.....	339
Dia 287 – Envolver toda a família	341
Dia 288 – A EMDR, Steven e o mercado dos agricultores de Santa Monica	341
Dia 289 – Utilize o cantarolar e o gargantear para sintonizar o seu cérebro	343
Dia 290 – Aprenda a adorar o que odeia, faça o que não consegue e faça com que o espaço trabalhe para si.....	344
Dia 291 – Dopamina: a molécula do querer mais.....	345
Dia 292 – Sete maneiras naturais de aumentar a dopamina	346
Dia 293 – Serotonina: a molécula do respeito	347
Dia 294 – Maneiras mais naturais de aumentar a serotonina	348
Dia 295 – Oxitocina: a molécula da confiança	349
Dia 296 – Oito maneiras de aumentar a oxitocina.....	350
Dia 297 – Endorfinas: a molécula do alívio da dor.....	351
Dia 298 – Oito maneiras de aumentar as endorfinas	353
Dia 299 – GABA: a molécula da calma.....	354
Dia 300 – Oito maneiras de equilibrar o GABA.....	355
Dia 301 – Cortisol: a molécula do perigo.....	356
Dia 302 – Treze maneiras de equilibrar o cortisol.....	357
Dia 303 – Razões pelas quais é necessário um novo programa de 12 passos.....	358
Dia 304 – Passo 1: Conheça os seus objetivos.....	359
Dia 305 – Passo 2: Saiba quando foi feito refém.....	361
Dia 306 – Passo 3: Tome a decisão de cuidar, equilibrar e reparar o seu cérebro	362
Dia 307 – Passo 4: Busque o perdão para si e para os outros.....	363

Dia 308 – Passo 5: Conheça o seu tipo de cérebro viciado	364
Dia 309 – Passo 6: Utilize a neurociência do controlo dos desejos.....	365
Dia 310 – Passo 7: Deixe a dopamina cair gota a gota, pare de a despejar, para manter os seus centros de prazer saudáveis..	367
Dia 311 – Passo 8: Elimine os instigadores e os consumidores que o deixam vulnerável	368
Dia 312 – Passo 9: Dome os dragões do passado e elimine os PNA..	369
Dia 313 – Passo 10: Obtenha ajuda daqueles que domaram os seus próprios vícios.....	370
Dia 314 – Passo 11: Faça uma lista das pessoas que magoou e reconcilie-se com elas sempre que possível.....	372
Dia 315 – Passo 12: Transmita a mensagem da saúde do cérebro a outras pessoas	373
Dia 316 – Querer <i>versus</i> Gostar	373
Dia 317 – Comprometa-se com uma vida inteira de <i>fitness</i> cerebral..	375
Dia 318 – Elimine os maus hábitos que lhe prejudicam a vida, Parte 1.	376
Dia 319 – Elimine os maus hábitos que lhe prejudicam a vida, Parte 2.	377
Dia 320 – O mau hábito de dizer «Sim, sim, sim».....	378
Dia 321 – O mau hábito de dizer «Não, não, não»	379
Dia 322 – O mau hábito de interromper	380
Dia 323 – O mau hábito de ter problemas com a verdade	381
Dia 324 – Treino da verdade: quando as crianças mentem	382
Dia 325 – Os maus hábitos de estar distraído, ser obsessivo ou fazer várias tarefas ao mesmo tempo.....	383
Dia 326 – O mau hábito da procrastinação	385
Dia 327 – O mau hábito da desorganização	386
Dia 328 – O mau hábito de criar problemas.....	387
Dia 329 – O mau hábito de comer em excesso	388
Dia 330 – O mau hábito de ser distraído.....	389
Dia 331 – Seja mais esperto do que os dragões manipuladores.....	390
Dia 332 – Os dragões que impingem comida	391
Dia 333 – Os dragões «saudáveis» nocivos	393
Dia 334 – Os dragões que impingem substâncias.....	394
Dia 335 – Os dragões que impingem toxinas.....	395
Dia 336 – Os dragões digitais.....	397
Dia 337 – Os dragões da pornografia.....	398
Dia 338 – Os dragões que impingem notícias.....	399
Dia 339 – Os dragões das redes sociais.....	400
Dia 340 – Os dragões dos desportos de contacto.....	401
Dia 341 – Os dragões dos feriados e das festas em família.....	403
Dia 342 – Sofre de TDA/TDAH?.....	404

Dia 343 – O TDA/TDAH não tratado pode destruir a sua vida	405
Dia 344 – Pontos fortes do TDA/TDAH.....	406
Dia 345 – Quanto mais tenta, pior fica.....	407
Dia 346 – O TDA/TDAH em mulheres	408
Dia 347 – Jarrett, o guerreiro do cérebro, e uma visão completamente nova do TDA/TDAH.....	410
Dia 348 – Estará a medicação para o TDA/TDAH sempre errada? ...	411
Dia 349 – Pensar com antecedência.....	412
Dia 350 – Manter a calma sob stresse.....	413
Dia 351 – Posso continuar a ser engraçada depois de o meu cérebro ser tratado?	414
Dia 352 – Como os distúrbios de aprendizagem podem alimentar a vergonha: Lewis Howes, guerreiro do cérebro	415
Dia 353 – Raven-Symoné e a síndrome do <i>burrito</i> : como é a depressão.....	416
Dia 354 – Ultrapassar a dor duradoura do <i>bullying</i>	417
Dia 355 – Ideias sobre o suicídio.....	418
Dia 356 – Pare de se desancar a si mesmo	419
Dia 357 – Trent Shelton, o guerreiro do cérebro: conheça o seu cérebro, conheça-se a si mesmo.....	421
Dia 358 – Então e os dias de batota?	422
Dia 359 – Sete más desculpas para não obter a ajuda de que necessita	423
Dia 360 – Quando mudamos, é provável que os outros também mudem	424
Dia 361 – O que fazer quando um ente querido está a negar a obtenção de ajuda	425
Dia 362 – Mude a variante B das coisas (ou as suas crenças sobre os acontecimentos).....	426
Dia 363 – Seis maneiras de aumentar a aptidão espiritual.....	427
Dia 364 – Pequenos hábitos para o seu senso de propósito.....	428
Dia 365 – Jill, a guerreira do cérebro, cumpre o que diz	429
Dia 366 – Pequenos hábitos para a sua mente	430
Agradecimentos.....	432
Acerca do Dr. Daniel G. Amen	433
Recursos.....	436
Notas	439

DIA 1

O seu cérebro cria a sua mente

O seu cérebro está envolvido em tudo o que você faz, incluindo o modo como pensa, sente, age e interage com os outros. O seu cérebro é o órgão da inteligência, do carácter e de todas as decisões que toma. O seu cérebro cria a sua mente. É o *hardware* da sua alma. O seu cérebro cria ansiedade, preocupação ou uma sensação de paz. Armazena eventos traumáticos que continuam a magoá-lo muito depois de terem passado ou processa-os para quaisquer lições importantes a aprender. O seu cérebro concentra a sua atenção em material relevante ou em distrações sem sentido; sente tristeza ou felicidade; cria uma realidade saudável e doente; recorda-se do que é necessário para tornar a sua vida melhor e descarta o que não é.

Em 2020, Justin Bieber lançou a sua série documental *Seasons*, onde disse ao mundo que eu tinha sido médico dele². A fama é muito dura para o cérebro e aconteceu a Justin tão cedo e de forma tão intensa que me sinto feliz por ele ter sobrevivido e ser agora um jovem fantástico. Antes de Justin ter vindo ter comigo, tinha sido diagnosticado por outro médico com transtorno bipolar com base apenas nos seus sintomas, mas a tomografia SPECT que lhe fizemos mostrou que o seu cérebro tinha sido lesado. Lembro-me de um dia em que ele entrou no meu gabinete e disse: «Acho que percebo o que me tem estado a tentar dizer. O meu cérebro é um órgão, tal como o meu coração é um órgão. Se me dissesse que tenho uma doença cardíaca, eu faria tudo o que me recomendasse. Vou fazer o que me está a recomendar.» Ao concentrar-se na saúde cerebral e mental em conjunto, ele continuou a ter bons resultados.

O cérebro é um órgão, tal como o coração, os pulmões e os rins. No entanto, a maior parte das pessoas que consultam cardiologistas nunca tiveram um ataque cardíaco; em vez disso, fazem-no para os prevenir. Eu prevejo um dia em que os psiquiatras agirão de forma semelhante, em que conhecerão os fatores de risco do cérebro (ver os fatores de risco BRIGHT MINDS nos dias 7, 9 e 39-104) dos seus pacientes e os abordarão o mais rapidamente possível. Para ter uma mente melhor, deve primeiro esforçar-se por otimizar o funcionamento físico do seu cérebro.

PRÁTICA DE HOJE: *Enumere três razões pelas quais quer ou precisa de um cérebro melhor.*

DIA 2

Se está a passar por dificuldades, bem-vindo ao modo normal

Normal nada mais é do que uma definição numa máquina de secar roupa ou uma cidade em Illinois. Há alguns anos, discursi na Illinois State University, na cidade de Normal, Illinois. Imagine o que foi comparecer numa estação de rádio «Normal», comer num restaurante «Normal», passar por uma escola secundária «Normal» e até encontrar gente «Normal». Mas o que notei foi que as pessoas que viviam em Normal enfrentavam muitos dos mesmos problemas que eu tinha visto nos meus pacientes.

Muitas pessoas não recebem a ajuda de que necessitam por causa da vergonha que sentem em relação a problemas de saúde mental. Pensam que a ansiedade, a depressão e os problemas de concentração ou de memória não são normais. Mas estão enganadas. A investigação mostra que mais de 50 por cento da população irá debater-se com um problema de saúde mental em algum momento da sua vida³. Se está a debater-se com o seu cérebro ou mente, bem-vindo ao modo normal.

Se está a sofrer, pare de pensar que não é normal e procure a ajuda de que necessita. Quem procura ajuda é a pessoa inteligente, não a fraca. Pense num empresário cujo negócio está em dificuldades. O empresário inteligente encontrará o melhor consultor para o ajudar. Ignorar ou negar o problema conduzirá a um stresse desnecessário e talvez mesmo à falência. Se estiver com dificuldades, procure o melhor médico, psiquiatra, clínico ou terapeuta que puder. Quando se aperceber de que há muitas outras pessoas que se debatem com os mesmos problemas, sentir-se-á menos sozinho e menos envergonhado, e terá mais probabilidades de se abrir. Como diz a minha mulher, Tana, dor partilhada é dor dividida.

PRÁTICA DE HOJE: *Faça uma lista de 10 dos seus amigos. Quantos deles já precisaram de ajuda para o cérebro ou para a mente, de uma forma ou de outra?*

DIA 3

Quando o cérebro funciona bem, funcionamos bem

O livre-arbítrio não é preto nem branco; é cinzento. O nosso trabalho de imagiologia cerebral nas Amen Clinics, ao longo das últimas três

décadas, mostrou-nos que ter um cérebro saudável é fundamental para a felicidade e o sucesso. Quando o cérebro funciona bem, ele permite-nos tomar melhores decisões na vida, o que, por sua vez, afeta positivamente as finanças, os relacionamentos, a saúde e praticamente tudo o que fazemos. Pelo contrário, se o cérebro não funciona bem, é mais provável que tenhamos problemas de saúde física e mental, que tenhamos menos sucesso nos relacionamentos e que nos surjam problemas financeiros.

Um conceito-chave que é frequentemente ignorado em muitos livros escritos sobre o sucesso é que a saúde ótima do cérebro é fundamental para a realização e a prosperidade. Todavia, a realidade é que os problemas cerebrais são extremamente comuns e estão na base de muitos fracassos e infortúnios. São muitas vezes o elo em falta para o fracasso e a frustração. Problemas não detetados e/ou não tratados, como a apneia do sono, concussões, exposição a toxinas ambientais, abuso de substâncias e traumas gestacionais – para citar alguns –, podem causar uma vasta gama de questões que interferem com a capacidade de uma pessoa fazer facilmente boas escolhas. Por isso, a ideia de que o livre-arbítrio – ter um controlo consciente sobre as nossas ações – é algo que se tem ou não se tem é um equívoco. O nosso trabalho mostrou-nos que o livre-arbítrio, ou a capacidade de escolher intencionalmente os nossos comportamentos, depende da saúde do cérebro; mostrou-nos que não é uma questão de preto ou branco, mas sim de uma zona cinzenta.

Por outras palavras, quanto melhor for o funcionamento geral do cérebro de uma pessoa, maior será a probabilidade de exercer um elevado grau de livre-arbítrio. Por outro lado, as pessoas que não possuem um cérebro saudável têm frequentemente dificuldade em sentir-se eficazes na vida e em tomar boas decisões por si próprias. Consequentemente, têm um menor sentido de livre-arbítrio.

PRÁTICA DE HOJE: *Pense em três ou quatro pessoas na sua vida que julga com rigidez. Será possível que pelo menos uma delas tenha algo no cérebro que afete o seu comportamento?*

DIA 4

O cérebro humano é a criação mais impressionante que existe

Sabia que o cérebro humano tem a capacidade de armazenamento de seis milhões de anos do The Wall Street Journal? Estima-se que a nossa galáxia, a Via Láctea, tenha 100 mil milhões de estrelas. Algo tão vasto é difícil de abarcar, mas existe um órgão ainda mais complexo e impressionante dentro do seu crânio. O cérebro humano tem cerca de 100 mil milhões de neurónios, a que costumamos chamar células cerebrais, e quase tantas glías, que funcionam como células «auxiliares». Cada neurónio tem várias conexões com outras células – alguns têm apenas umas quantas, enquanto outros podem ter mais de 10 000. Isto equivale a ter cerca de 100 triliões de ligações no cérebro, e todas elas são importantes porque estão constantemente a comunicar com outras células e a desempenhar uma vasta gama de funções⁴.

Apesar de o cérebro pesar apenas cerca de um quilo e meio e representar apenas 2 por cento do peso total do corpo, consome muita energia. Necessita de 20 por cento ou mais da nossa ingestão calórica. E utiliza 20 por cento do fluxo sanguíneo do corpo para lhe fornecer um fluxo constante de nutrientes vitais e oxigénio. Sem estes, não pode funcionar bem ou durante muito tempo. É fundamental compreender isto porque qualquer coisa que prive o cérebro de oxigénio, como a apneia obstrutiva do sono ou o envenenamento por monóxido de carbono, pode causar danos graves. O seu cérebro muito especial faz de si quem você é, por isso é fundamental cuidar desta parte tão preciosa de si próprio.

PRÁTICA DE HOJE: *Pense em três feitos que mudaram o mundo e que foram realizados pelo cérebro de alguém.*

DIA 5

A inveja do cérebro é o primeiro passo

Freud estava errado. A inveja do pénis não é a causa do problema de ninguém. Nunca o vi em 40 anos de prática clínica. A inveja do cérebro é do que toda a gente precisa. A saúde do cérebro resume-se basicamente a três estratégias:

1. Inveja do cérebro (deve preocupar-se com o seu cérebro);
2. Evite qualquer coisa que o magoe;
3. Adote hábitos saudáveis para o cérebro.

Hoje, vamos falar da inveja do cérebro. Desde o início, quando comecei a analisar cérebros, nunca tinha pensado em proteger ou melhorar o meu próprio cérebro, apesar de ter sido o melhor aluno de neurociência na faculdade de medicina e de me ter tornado um psiquiatra com dupla certificação. Não houve uma única palestra sobre a saúde do cérebro durante os cinco anos do meu programa de residência em psiquiatria. De facto, o estado do meu próprio cérebro nunca me tinha passado pela cabeça. Isto mudou rapidamente quando decidi fazer um exame ao cérebro da minha mãe. Na altura, ela tinha 60 anos. Quando olhei para a imagem, vi um cérebro saudável e bonito. Parecia muito mais jovem do que ela e refletia a sua vida altamente funcional como mulher, mãe, avó e fenómeno do golfe.

Depois de ter visto o cérebro dela, decidi dar uma vista de olhos ao meu próprio cérebro. Que contraste! O meu exame revelou um cérebro pouco saudável que parecia ter muito mais do que os meus 37 anos. Vários fatores tinham prejudicado o meu cérebro, incluindo o futebol americano no liceu, ter tido meningite duas vezes quando era um jovem soldado e alguns maus hábitos de saúde – *fast-food*, poucas horas de sono e muito stresse. Não me agradava o facto de o cérebro da minha mãe estar em melhor estado do que o meu. A partir daí, desenvolvi a «inveja do cérebro». Queria ter um cérebro mais saudável, como o dela, por isso passei décadas a trabalhar para o melhorar. Se olharmos para o meu cérebro hoje, ele está mais cheio, mais carnudo e mais saudável. Olhar para o cérebro ensinou-me que, se eu quisesse amar a minha vida, tinha de começar por amar o meu cérebro. Precisava de ter inveja do cérebro.

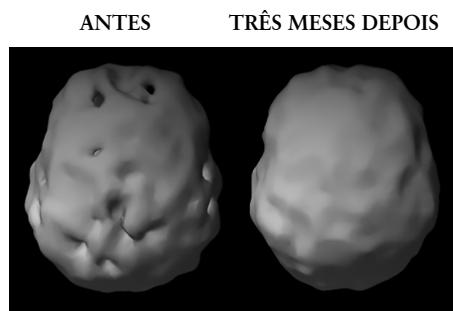
PRÁTICA DE HOJE: *Escreva uma carta de amor ao seu cérebro – até mesmo um pequeno texto serve.*

DIA 6

Doug apaixona-se pelo seu cérebro

«Ver o meu cérebro foi como ver um dos meus filhos pela primeira vez.» Doug foi-me indicado por um amigo próximo porque sofria

de confusão mental e fadiga. Tinha vivido numa casa cheia de bolor, tinha crescido numa quinta onde estivera exposto a muitos pesticidas e tinha sofrido muitas concussões devido às artes marciais. Doug disse-me que ver o seu exame era como ver um dos seus filhos pela primeira vez. Ele sabia que tinha de cuidar do cérebro e não queria fazer nada que o magoasse. Isto é inveja do cérebro.



Doug fez tudo o que lhe pedi, incluindo melhorar a sua alimentação, tomar nutracêuticos específicos (suplementos que ajudam a apoiar e a curar, no caso dele uma vitamina múltipla de alta qualidade, ácidos gordos ómega-3 em doses elevadas e um suplemento para estimular o cérebro) e utilizar a oxigenoterapia hiperbárica. No espaço de algumas semanas, começou a sentir-se muito melhor. Passados três meses, o exame ao seu cérebro tinha melhorado drasticamente (ver imagem). A confusão mental desapareceu e a saúde cerebral melhorou, assim como a sua energia, resistência, humor e memória, provando uma das lições mais excitantes do trabalho de *scanner* cerebral: quando nos apaixonamos pelo nosso cérebro, ele pode melhorar, mesmo que o tenhamos maltratado.

No entanto, a maior parte das pessoas nunca se preocupa com o seu cérebro. Porquê? Porque não o conseguem ver. Podemos ver o nosso cabelo oleoso, a nossa pele seca ou o nosso peso a mais e mudá-los se não gostarmos deles. Mas poucas pessoas têm a oportunidade de ver o seu cérebro; por isso, porque é que se preocupariam com ele? A imagiologia cerebral mudou tudo para mim e para o Doug. Se ainda não ama o seu cérebro, pense em dar-lhe uma vista de olhos.

PRÁTICA DE HOJE: *Medite sobre esta pergunta: Ama o seu cérebro como ama as pessoas importantes da sua vida? Se não, porque não?*

DIA 7

Evite tudo o que prejudica o seu cérebro

Se quiser manter o seu cérebro saudável ou salvá-lo se ele estiver a caminho de um problema, deve prevenir ou tratar os 11 principais fatores de risco que furtam a sua mente. O que é que prejudica o cérebro? Provavelmente conhece alguns dos mais óbvios: drogas, excesso de álcool, infeções, químicos tóxicos e ferimentos na cabeça. Os fatores menos conhecidos incluem excesso de peso; apneia do sono; tensão arterial elevada; diabetes, pré-diabetes e níveis elevados de açúcar no sangue; medicamentos para a ansiedade; alimentos altamente processados que foram pulverizados com pesticidas e incluem adição de açúcar e de ingredientes artificiais; ter hormonas desreguladas; demasiado stresse, negativismo e conviver com pessoas que têm maus hábitos. Reflita sobre quais destes problemas estão a afetar o seu cérebro.

Warren Buffett tem duas regras de investimento: regra n.º 1) Nunca perder dinheiro; regra n.º 2) Nunca esquecer a regra n.º 1. Da mesma forma, as regras mais importantes para a saúde do cérebro são as seguintes: regra n.º 1) Nunca perder células cerebrais; regra n.º 2) Nunca esquecer a regra n.º 1. É muito mais difícil recuperar da perda de células cerebrais do que de qualquer perda financeira.

Nas Amen Clinics desenvolvemos a mnemónica BRIGHT MINDS (MENTES LÚCIDAS) para o ajudar a lembrar-se dos 11 principais fatores de risco que furtam as células cerebrais e conduzem à deterioração cognitiva. Pode prevenir ou tratar quase todos estes fatores de risco, e mesmo fatores como ter uma história familiar de demência podem ser minimizados com as estratégias certas. Seguem-se os 11 fatores de risco (nos próximos dias entraremos em muito mais pormenores)⁵.

Blood flow (Fluxo sanguíneo)

Reforma/Envelhecimento

Inflamação

Genética

Head trauma (Traumatismo craniano)

Toxinas

Mental health (Saúde mental)

Imunidade/Infeções

Neuro-hormonais (problemas)

Diabesidade

Sono (problemas)

PRÁTICA DE HOJE: *Faça o teste Memory Rescue (Resgate da Memória) para ver quais os fatores de risco BRIGHT MINDS que poderá ter: memoryrescue.com/assessment.*

DIA 8

Mas como é que me posso divertir?

Quem é que se diverte mais? O miúdo que tem o cérebro saudável ou o que tem o cérebro danificado? Durante os últimos 17 anos, o Dr. Jesse Payne e eu ministrámos o curso «Brain Thrive by 25», que ensina adolescentes e jovens adultos a amar e a cuidar dos seus cérebros. Uma investigação independente da Multi-Dimensional Education, Inc., em 16 escolas, concluiu que o curso diminuiu o consumo de drogas, álcool e tabaco, diminuiu a depressão e melhorou a autoestima⁶. Sempre que ensinamos a secção sobre coisas a evitar, invariavelmente um adolescente – raramente uma rapariga – levanta a mão e pergunta: «Mas como é que me posso divertir?»

Sempre que nos fazem esta pergunta, fazemos um jogo com os alunos chamado «Quem é que se diverte mais? O miúdo com um cérebro saudável ou o miúdo que tem um cérebro que não funciona bem?»⁷ Quem é que entra na universidade que escolheu... o miúdo com o cérebro bom ou o que tem o cérebro danificado? Quem é que fica com a miúda e consegue mantê-la porque não se comporta como um idiota... o rapaz com o cérebro bom ou o que tem o cérebro danificado? Quem é que consegue os melhores empregos e os conserva... a mulher com o cérebro bom ou a que tem o cérebro danificado? Falo-lhes então da superestrela Miley Cyrus, que deixou de consumir drogas e começou a levar a sério a preocupação de cuidar do seu cérebro. Quando lhe enviei uma mensagem de texto um ano depois de estar sóbria, perguntei: «Estás a divertir-te mais com os teus bons hábitos ou era melhor com os maus?» Ela respondeu-me de imediato: «Hum, com os bons! Sem qualquer dúvida!»

O que quer que queira na vida, é mais fácil de alcançar quando o seu cérebro funciona bem. Certifique-se de que tem a atitude correta. Não está a evitar coisas tóxicas para sofrer de privações; está a evitá-las porque esse é o derradeiro ato de amor-próprio. Se tiver esta mentalidade correta, o resto será fácil.

PRÁTICA DE HOJE: *Medita sobre esta questão: De que forma é que a sua vida é mais difícil quando se envolve em comportamentos que prejudicam o seu cérebro?*

DIA 9

Adote hábitos saudáveis para o cérebro

Encontre uma, e apenas uma, estratégia simples para otimizar cada um dos fatores de risco BRIGHT MINDS. Deixe-me dar-lhe um simples hábito saudável para o cérebro para cada um dos 11 fatores de risco BRIGHT MINDS:

- Fluxo sanguíneo:** caminhe como se estivesse atrasado durante 45 minutos, pelo menos quatro vezes por semana;
- Reforma/Envelhecimento:** participe em 15 minutos de novas aprendizagens todos os dias;
- Inflamação:** use fio dental nos dentes regularmente para evitar a doença periodontal;
- Genética:** conheça os seus fatores de risco de história familiar e comece a preveni-los o mais rapidamente possível;
- Traumatismo craniano:** proteja a sua cabeça (pare de enviar mensagens de texto enquanto conduz);
- Toxinas:** desintoxique o seu corpo através de saunas regulares;
- Saúde mental:** sempre que estiver triste, zangado, nervoso ou descontrolado, escreva os seus pensamentos negativos e pergunte: «Será mesmo verdade?»;
- Imunidade/Infeções:** conheça e otimize o seu nível de vitamina D;
- Problemas neuro-hormonais:** teste as suas hormonas anualmente e trabalhe com o seu médico para as otimizar;
- Diabetesidade:** faça uma dieta saudável para o cérebro;
- Problemas de sono:** procure dormir sete horas por noite.

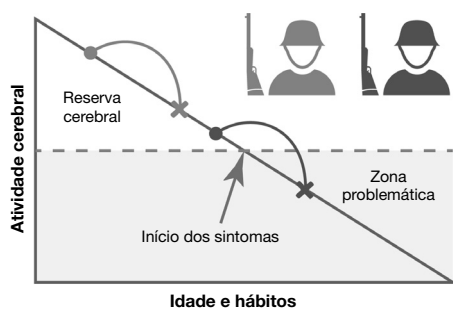
PRÁTICA DE HOJE: *Escolha uma das estratégias acima indicadas para adicionar à sua rotina diária.*

DIA 10

Aumente a sua reserva cerebral

A reserva cerebral é o tecido ou função cerebral extra que temos à disposição para lidar com qualquer stresse que surja no nosso caminho. Já alguma vez se perguntou porque é que uma pessoa pode sair ilesa de um acidente de viação e parecer não sofrer qualquer efeito negativo, enquanto a vida de outra pessoa fica devastada? Isto tem

que ver com a saúde do cérebro de cada pessoa na altura do acidente. Criei o termo *reserva cerebral* para descrever o tecido cerebral extra e a função que temos para lidar com qualquer obstáculo que surja no nosso caminho. Mesmo antes de termos sido concebidos, os hábitos dos nossos pais estavam a lançar as bases para a nossa saúde física, mental e cerebral em geral⁸. No momento da formação do cérebro, este tinha um potencial incrível de reserva cerebral. Todavia, se a nossa mãe fumou, bebeu demasiado, comeu comida de plástico ou teve infeções durante a gravidez, esgotou a nossa reserva mesmo antes de nascermos. Se, por outro lado, a nossa mãe comeu alimentos nutritivos, tomou vitaminas pré-natais e não esteve demasiado stressada, ela contribuiu para aumentar a nossa reserva.



Após o nascimento e todos os dias desde então, continuamos a aumentar ou a diminuir a reserva cerebral através dos nossos hábitos, oportunidades, fatores de risco BRIGHT MINDS, dieta e stresse.

Imagine dois soldados no mesmo *Humvee* que passa por cima de um explosivo. Ambos são ejetados do veículo ao mesmo tempo, com as mesmas forças e ângulos. Um sai ileso; o outro acaba com problemas cognitivos, PSPT e ansiedade. Como é que isso é possível? Tudo depende da quantidade de reserva cerebral que cada soldado tinha antes da explosão. Sim, a explosão afetou as reservas de ambos, mas um soldado tinha mais reservas para ultrapassar um acontecimento traumático do que o outro, que corria um risco muito maior de ter problemas graves de saúde cerebral.

Para aumentar a sua reserva cerebral, tem de seguir três estratégias simples: (1) Ame o seu cérebro (tem de se preocupar realmente com o seu cérebro). (2) Evite as coisas que prejudicam o seu cérebro. (3) Faça as coisas que ajudam o seu cérebro.

PRÁTICA DE HOJE: *Enumere três coisas que faz que diminuem a reserva do seu cérebro e três coisas que faz para aumentar a sua reserva.*

DIA 11

Libertado dos grilhões do fracasso

Um cérebro equilibrado é a base do sucesso. Há vários anos, um adolescente muito problemático com um historial de crimes foi levado às Amen Clinics para obter ajuda. Dale estava algemado quando chegou para a avaliação. Fiquei com o coração cheio de pena dele e da mãe. Não o condenei pelos seus problemas com a lei. Como tantos outros jovens que tratámos antes dele, eu sabia que ele sofria de uma série de problemas cerebrais que, coletivamente, o levavam a tomar uma má decisão atrás da outra. Na altura em que nos conhecemos, a prisão era provavelmente o lugar mais seguro para ele. Não julguei o comportamento que tinha prejudicado a sua vida de tantas formas. Sabia que se conseguíssemos ajudá-lo a equilibrar o cérebro e o tratássemos com respeito e incentivássemos a melhorar, havia esperança para o seu futuro.

Depois de ter sido avaliado e de lhe ter sido dada a estratégia de tratamento correta, este jovem, que tinha sido castigado por não ter conseguido «endireitar-se», conseguiu arranjar um emprego e manter-se empregado durante um ano. Isto motivou-o a alistar-se no exército e a tornar-se um Ranger do Exército. Em vez de se ver como um falhado, reconheceu o seu próprio potencial e sentiu-se muito realizado ao servir o seu país. A mãe sentia-se bastante orgulhosa do homem em que Dale se tornara.

Tragicamente, a poucos dias do seu vigésimo quarto aniversário, Dale morreu em combate. Recebi a notícia da sua mãe numa carta comovente. Nela, descrevia os progressos espantosos do filho desde que eu tinha trabalhado com ele. As suas últimas palavras comoveram-me profundamente:



Pensei que poderia estar interessado em saber o papel que desempenhou na vida deste herói. Obrigada, Laura B., Mãe orgulhosa do Sargento Dale B.⁹

Se tivéssemos adotado a mesma abordagem dura que tantos tentaram antes com aquele rapaz de 17 anos, em tempos algemado, é provável que ele nunca tivesse encontrado o caminho para fazer algo em

que acreditava e de que adorava fazer parte. Em vez disso, começamos por analisar o seu cérebro e trabalhamos arduamente para otimizar a sua saúde.

PRÁTICA DE HOJE: *Que coisas é que um cérebro mais saudável o poderia ajudar a fazer melhor e de forma mais eficaz?*

DIA 12

Está numa guerra pela saúde do seu cérebro

A guerra pela sua saúde está ganha ou perdida entre as suas orelhas. Não se iluda: está numa guerra pela saúde do seu cérebro e da sua mente. Para onde quer que vá, alguém está a tentar ganhar dinheiro enfiando-lhe pela goela abaixo alimentos nocivos que o vão matar mais cedo. As verdadeiras armas de destruição maciça são substâncias como alimentos altamente processados, pulverizados com pesticidas, com elevado índice glicémico e baixo teor de fibras, armazenados em recipientes de plástico – pense nos *Happy Meal* e nos almoços escolares. As empresas de notícias injetam repetidamente o medo e imagens de catástrofe no nosso cérebro para aumentar as audiências. As empresas de tecnologia criam aparelhos viciantes que prendem a sua atenção e o distraem dos seus entes queridos e do seu propósito.

Como sociedade, estamos claramente a seguir o caminho errado, com consequências devastadoras: prevê-se que a doença de Alzheimer triplique até 2050; a depressão aumentou 400 por cento desde 1987; metade dos adultos americanos é pré-diabética ou diabética e 60 por cento têm hipertensão ou pré-hipertensão; 73 por cento dos adultos americanos têm excesso de peso – todas estas condições prejudicam o cérebro¹⁰.

Podemos corrigir estes problemas, mas é necessário uma nova perspetiva. Em vez de assumir que cada doença é distinta, tratada com os medicamentos próprios, temos de perceber que estes problemas são o resultado das mesmas escolhas pouco saudáveis – e a cura para todos eles é a mesma: um estilo de vida saudável para o cérebro. Por outras palavras, embora existam muitas doenças, muitas vezes o caminho mais claro para a saúde e a vitalidade é mais simples do que se pensa. Chamo-lhe o caminho do guerreiro do cérebro – estar armado, preparado e consciente para ganhar a luta

da sua vida pela saúde do seu cérebro. *Quando a minha mulher desliga as notícias, fica muito mais feliz!*

Até a minha filha Chloe tem uma mentalidade de guerreira. Depois de uma caminhada difícil, quando ela tinha 7 anos, a mãe disse: «Chloe, és uma bolachinha dura de roer.» Chloe olhou para ela com atitude, pôs as mãos nas ancas e disse: «Não quero ser uma bolachinha dura de roer. Quero ser um pimento vermelho duro de roer.» Nada disto é difícil. Só é preciso ter a mentalidade de um guerreiro do cérebro.

PRÁTICA DE HOJE: *Olhe à sua volta para ver que influências estão a ajudar ou a prejudicar o seu cérebro e a sua mente.*

DIA 13

Marianne, a guerreira do cérebro – os melhores dias estão por vir

A dor desapareceu e a confusão mental dela desvaneceu-se. Marianne, empresária de 59 anos, muito bem-sucedida, atribuía a sua confusão mental e as dores no corpo às consequências do envelhecimento. Refletia com saudade sobre os seus tempos de juventude, em que se sentia sempre cognitivamente apurada e cheia de energia. Apesar de adorar a sua profissão, começou a pensar que era altura de se demitir. Depois de uma carreira longa e significativa, não queria ser vista como uma engrenagem lenta na roda. Partilhou os seus pensamentos com uma das suas filhas, que tinha concluído recentemente um dos meus programas de peso e saúde cerebral. Marianne decidiu experimentar e, num par de meses, sentiu-se notavelmente melhor. Isso encorajou-a a continuar e, passados mais 10 meses, tinha perdido mais de 22 quilos. Não só as constantes dores no corpo tinham desaparecido, como o seu nível de energia tinha disparado, o seu cérebro estava mais aguçado e ela sentia-se em plena forma, tanto mental como fisicamente. Mas Marianne não ficou por aqui. Apresentou alimentos saudáveis para o cérebro aos seus colegas de trabalho, fazendo-os sentir os benefícios de uma maior concentração e produtividade.

Marianne e eu estivemos juntos uma vez numa conferência. Ela contou-me brevemente como o programa a tinha ajudado a recuperar a sua saúde, mas o que a deixou especialmente orgulhosa foi o

facto de outra das suas filhas, que se tinha debatido durante muitos anos contra a obesidade e os problemas médicos subsequentes, se ter inspirado no sucesso de Marianne para alcançar o seu próprio sucesso. Ela queria voltar a sentir-se bem e ser capaz de fazer caminhadas e passeios de bicicleta sem sentir que não conseguiria chegar a casa. Seguiu o mesmo programa e acabou por perder 63 quilos. Para não ficar de fora, o marido de Marianne também decidiu tornar-se saudável. Foi maravilhoso ver como o percurso de uma única pessoa para se tornar saudável ajudou tantos outros ao longo do caminho.

PRÁTICA DE HOJE: *Cite duas ou três pessoas que poderiam sentir-se inspiradas ao vê-lo a si verdadeiramente saudável.*

DIA 14

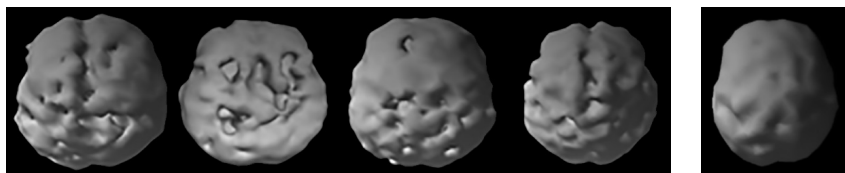
Faça uma coisa simples de cada vez para obter resultados grandiosos

Existem dois tipos principais de pessoas que procuram ajuda: (1) As que se lançam com os dois pés para se sentirem melhor o mais rapidamente possível. (2) As que adotam uma abordagem progressiva. Fazem uma coisa de cada vez, depois outra e mais outra. Foi isto que Nancy, de Oxford, Inglaterra, fez. Ela estava deprimida, desmotivada, ansiosa, obesa e sofria de artrite. Encontrou um dos meus livros numa livraria de livros usados em Oxford e adorou-o. Mas ela sabia que nunca poderia fazer tudo ao mesmo tempo, por isso decidiu começar com uma estratégia simples de cada vez. Começou por beber mais água; o seu nível de energia aumentou. Depois, adicionou um multivitamínico, ácidos gordos ómega-3 e vitamina D; conseguiu concentrar-se melhor. Estas duas mudanças levaram-na a adicionar exercício à sua rotina – caminhar, dançar e jogar ténis de mesa, o que melhorou o seu humor. Os progressos visíveis motivaram-na a rever os seus hábitos alimentares; começou a perder quilos. A abordagem de Nancy consistia em começar por ingerir alimentos saudáveis, para não ter espaço para nada que não fosse saudável. Sentiu-se tão bem que, a seguir, começou a aprender coisas novas. Inscreveu-se em aulas para aprender línguas estrangeiras e tocar guitarra. A vida dela mudou completamente. A energia, disposição e memória melhoraram notavelmente; perdeu 32 quilos e

ficou livre de dores. O último passo da jornada de Nancy foi defender que os seus filhos levassem a sério a saúde do cérebro. Ela sabia que, se se mantivesse saudável o mais tempo possível, estaria também a ajudar os filhos.

Conheci a Nancy quando ela veio à Amen Clinics fazer um exame ao cérebro para celebrar o seu octogésimo terceiro aniversário. Veja abaixo o exame de uma pessoa de 80-90 anos típica. O exame da Nancy parecia o de alguém de quarenta anos! O cérebro dela estava saudável e forte.

TOMOGRAFIA
TOMOGRAFIAS SPECT TÍPICAS DE PESSOAS DE 80 A 90 ANOS SPECT DE NANCY



Quando Nancy a viu, chorou; sentia-se muito feliz, por saber que teria parecido muito pior apenas um ano antes. Ela alterou a trajetória do resto da sua vida; o leitor também pode fazê-lo. Basta decidir se a melhor abordagem para si é a rápida ou a lenta.

PRÁTICA DE HOJE: *Qual é o pequeno passo que pode iniciar hoje a partir da lista anteriormente referida pela Nancy? É mais provável que tenha sucesso num caminho rápido ou numa abordagem gradual?*

DIA 15

Você é um lobo, uma ovelha ou um cão pastor?

Quem é que precisa de proteger? Se pudesse ser um destes animais, qual seria: um lobo, um cão pastor ou uma ovelha?¹¹ E porquê? Eu digo-lhe qual deles escolho: o cão pastor. Não, não é por serem uns câezinhos bonitos e fofos, mas por causa do seu instinto de proteger o rebanho do perigo e de potenciais predadores. Os cães pastores são sujeitos a um treino exaustivo para fazerem o seu trabalho e, se necessário, lutarão até à morte para defender os seus animais. As ovelhas, por outro lado, são criaturas mansas e facilmente conduzidas. Seguem o rebanho e fazem o que as outras ovelhas fazem,

mesmo que isso signifique saltar para a morte. Ao contrário do cão pastor protetor, as ovelhas tentam fugir em vez de lutar contra um predador; é por isso que são presas. Os lobos sabem disso e procuram-nas. O instinto do lobo é procurar as ovelhas que estão doentes, fracas ou distraídas. Apesar do seu poder, os lobos não estão inclinados a interferir com um rebanho guardado por um cão pastor. Eles não querem lutar, só querem aproveitar-se de uma situação.

Os lobos fazem-me lembrar os executivos de publicidade das grandes empresas alimentares. Os seus esforços são dirigidos a presas fáceis que acreditam nas mentiras da sua publicidade sobre como os alimentos cheios de açúcar, processados e ricos em gordura as tornarão mais felizes, mais populares e mais divertidas. Infelizmente, a maior parte das pessoas age inconscientemente como ovelhas. Fazem o que os outros fazem, comem o que os outros comem, mesmo que isso não seja bom para a sua saúde. Não param para pensar que o que estão a introduzir nos seus corpos pode estar a fazer-lhes mal.

Estas pessoas precisam de um cão pastor com um propósito. Precisam de alguém que as guie para que não continuem a tomar más decisões sobre a sua vida e saúde que poderiam levar a uma morte prematura. Num mundo onde podemos ser quase tudo o que queremos, seja um cão pastor para poder ajudar e proteger aqueles que ama.

PRÁTICA DE HOJE: *Enumere algumas pessoas que precisam que seja o cão pastor delas.*

DIA 16

Começar pode parecer difícil

A saúde do cérebro pode parecer muito estranha no início. Todos os nadadores, dançarinos ou guitarristas se recordam de como foi estranho começar a aprender novas técnicas. A maioria provavelmente sentiu que nunca iria conseguir. Mas, com o tempo, os seus corpos captaram os movimentos e tornaram-se proficientes, até que, eventualmente, estas novas competências se tornaram numa segunda natureza. O cérebro tem uma grande capacidade de crescimento, mas leva tempo a crescer, a estabelecer novas vias neurais e a adaptar-se a novos movimentos e a novos pensamentos.

Por isso, não é de admirar que, quando decide tornar-se um guerreiro do cérebro, no início se sinta muitas vezes estranho ou

assoberbado. Pode perguntar-se: *Onde está a sobremesa? E o esparguete e o pão de alho? Mas eu adoro batatas fritas e molho! Não faço ideia de como fazer uma lista de compras e onde encontrar todos estes novos ingredientes. Não tenho espaço para acrescentar mais uma coisa à minha agenda. Há 20 anos que faço a noite da piza; não posso deixar de a fazer.*

Meses 1 a 3: Começar. Vá com calma. Isto é apenas o começo. Precisa de tempo para se ajustar. Confie no que está a aprender e seja persistente; chegará ao ponto em que estes novos hábitos se tornarão naturais. Amiúde, são precisos apenas 30 dias, se for um entusiasta, ou 30 a 90 dias, se preferir um ritmo lento e constante, para que os seus gostos mudem e o seu cérebro estabeleça novas ligações. Tornar-se-á mais fácil.

- Perceba que precisa de mudar.
- Conheça os seus fatores de risco BRIGHT MINDS.
- Faça análises laboratoriais para saber quais são os seus valores de saúde básicos.
- Comece a tomar suplementos básicos.
- Adicione à sua rotina alguns exercícios saudáveis para o cérebro e bons hábitos de sono.
- Identifique a sua motivação para se tornar saudável.
- Pense em quem irá beneficiar com o facto de se tornar saudável.
- Abandone a ideia de uma solução rápida para um estilo de vida que lhe permite a longevidade.
- Não se preocupe em cometer erros. Espere que aconteçam e comece a aprender com eles.

PRÁTICA DE HOJE: *Qual é a principal decisão que pode tomar para a saúde do seu cérebro?*

DIA 17

Desenvolva um ritmo saudável

Avance, um passo de cada vez. Após a fase de «Começar» (Dia 16), as pessoas que persistem desenvolvem um ritmo saudável. Hábitos saudáveis para o cérebro começam a tornar-se uma segunda natu-

reza. A confusão mental desaparece. Começa a fazer as conexões entre certos alimentos e quão alto ou baixo está o seu nível de energia. Torna-se melhor a reconhecer a negatividade e a fazer uma pausa para avaliar os pensamentos negativos e os ciclos na sua mente. Claro que é necessário ser intencional nas suas escolhas, porque elas ainda não são habituais. São precisos cerca de um a três meses para as pessoas mais ativas e três a seis meses para as pessoas mais lentas e estáveis conseguirem ultrapassar esta fase de criação de ritmos saudáveis.

Meses 2 a 6: Desenvolver um ritmo saudável. É aqui que a sua confiança começa a crescer.

- Quando se apercebe de como as doenças e a má saúde cerebral proliferam à sua volta, fica mais empenhado na saúde do seu cérebro e do cérebro dos seus entes queridos. Torna-se mais fácil ignorar ou responder a qualquer crítica que venha de pessoas com hábitos não saudáveis.
- Tem os resultados das suas análises em seu poder e está a trabalhar para os otimizar. Ataca os fatores de risco BRIGHT MINDS e está a tomar medidas ativas para os prevenir.
- Encontrou diversos alimentos que adora e que o adoram a si.
- Desenvolve novas rotinas, incluindo práticas como oração, imagens guiadas, caminhada e enfrentar pensamentos negativos automáticos (PNA). A sua rotina torna-se mais fácil e definida. Está a encontrar o seu ritmo.
- Começou a partilhar esta mensagem com amigos, colegas de trabalho e entes queridos.
- Sente finalmente que pode fazer disto a sua rotina normal e não apenas durante algumas semanas ou meses.
- Nesta altura, os erros serão cada vez menos frequentes. Apesar de, ocasionalmente, ter um dia mau, rapidamente voltará ao caminho certo.

PRÁTICA DE HOJE: *Responda a duas perguntas:*

«*Em que é que mudei desde que comecei um programa de saúde cerebral?*»

«*O que me faz continuar?*»