

Olhe que artigo interessante sobre o funcionamento dos cérebros sexagenários e setentões!

Artigo brilhante e interessante de Rey 82 

## O CÉREBRO DE UMA PESSOA IDOSA.

O diretor da Escola de Medicina da Universidade George Washington argumenta que o cérebro de uma pessoa idosa é muito mais prático do que normalmente se acredita. Nessa idade, a interação dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro torna-se harmoniosa, o que expande nossas possibilidades criativas. É por isso que entre as pessoas com mais de 60 anos você pode encontrar muitas personalidades que acabaram de iniciar suas atividades criativas.

Claro, o cérebro não é mais tão rápido como na juventude. No entanto, ele ganha em flexibilidade. Portanto, com a idade, temos mais probabilidades de tomar as decisões certas e menos expostos a emoções negativas. O pico da atividade intelectual humana ocorre por volta dos 70 anos, quando o cérebro começa a funcionar com força total.

Com o tempo, a quantidade de mielina aumenta no cérebro, uma substância que facilita a passagem rápida de sinais entre os neurônios. Devido a isso, as habilidades intelectuais são aumentadas em 300% em relação à média.

Também interessante é o fato de que após 60 anos, uma pessoa pode usar 2 hemisférios ao mesmo tempo. Isso permite que você resolva problemas muito mais complexos.

O professor Monchi Uri, da Universidade de Montreal, acredita que o cérebro do idoso escolhe o caminho que consome menos energia, elimina o desnecessário e deixa apenas as opções corretas para resolver o

problema. Foi realizado um estudo no qual participaram diferentes faixas etárias. Os jovens ficavam muito confusos ao passar nos testes, enquanto aqueles com mais de 60 anos tomavam as decisões certas.

Agora, vamos examinar as características do cérebro na idade de 60 a 80 anos. Eles são realmente rosados.

#### CARACTERÍSTICAS DO CÉREBRO DE UMA PESSOA IDOSA.

1. Os neurônios no cérebro não morrem, como dizem. As conexões entre eles simplesmente desaparecem se a pessoa não se envolver em trabalho mental.

2. A distração e o esquecimento aparecem devido a uma superabundância de informações. Portanto, não é necessário que você concentre toda a sua vida em ninharias desnecessárias.

3. A partir dos 60 anos, uma pessoa, ao tomar decisões, não utiliza um hemisfério ao mesmo tempo, como os jovens, mas ambos.

4. Conclusão: se uma pessoa leva um estilo de vida saudável, se move, tem uma atividade física viável e tem plena atividade mental, as habilidades intelectuais NÃO diminuem com a idade, elas só CRESCEM, atingindo um pico na idade de 80-90 anos.

Portanto, não tenha medo da velhice. Esforce-se para se desenvolver intelectualmente. Aprenda novos trabalhos manuais, faça música, aprenda a tocar instrumentos musicais, pinte quadros! Dança! Interesse-se pela vida, encontre-se e comunique-se com amigos, faça planos para o futuro, viaje o melhor que puder. Não se esqueça de ir à lojas, cafés, shows. Não

se cale sozinho, é destrutivo para qualquer pessoa. Viva com o pensamento: todas as coisas boas ainda estão à minha frente!

## 👁️ Informações!

Um grande estudo nos Estados Unidos descobriu que:

- A idade mais produtiva de uma pessoa é de 60 a 70 anos;
- O 2º estágio humano mais produtivo é a idade de 70 a 80 anos;
- 3º estágio mais produtivo - 50 e 60 anos.
- Antes disso, a pessoa ainda não atingiu o pico.
- A idade média dos ganhadores do Nobel é 62 anos;
- A idade média dos presidentes das 100 maiores empresas do mundo é de 63 anos;
- A idade média dos pastores nas 100 maiores igrejas dos Estados Unidos é 71;
- Isso confirma que os melhores e mais produtivos anos de uma pessoa estão entre 60 e 80 anos.
- Este estudo foi publicado por uma equipe de médicos e psicólogos do New England Journal of Medicine.
- Eles descobriram que aos 60 anos você atinge o pico de seu potencial emocional e mental, e isso continua até os anos 80.
- Portanto, se você tem 60, 70 ou 80 anos, você está no melhor nível de sua vida.

FONTE: New England Journal of Medicine.

Passe esta informação para sua família e amigos de 60, 70 e 80 anos de idade para que eles possam se orgulhar de sua idade. 🥰