O QUE É O CÉREBRO E ONDE ELE FICA

O cérebro é a maior parte do encéfalo e constitui o centro de controle do funcionamento do ser humano, o cérebro é o órgão mais complexo do corpo humano e é composto por mais de um bilhão de neurônios. Através dele o pensamento, a aprendizagem, a solução de problemas, as emoções, a memória, a fala, a leitura, a escrita e os movimentos voluntários, são controlados.

Anatomia do cérebro

O cérebro pertence ao sistema nervoso. O cérebro, o cerebelo e o tronco encefálico fazem parte do encéfalo, que fica no crânio e junto com a medula espinhal, formam o Sistema Nervoso Central, o cérebro humano é constituído de duas partes: córtex cerebral e diencéfalo, sendo:

O córtex cerebral

O córtex cerebral é uma área dividida por rachaduras, e uma delas divide o cérebro em dois hemisférios, o direito e o esquerdo. Nestes hemisférios, existem quatro lóbulos que se relacionam com determinados ossos: lóbulo frontal, lóbulo parietal, lóbulo occipital e lóbulo temporal.

O diencéfalo:

Localizado na base do crânio e é composto pelo tálamo, pelo hipotálamo e

hipófise

Tálamo:

É o centro de processamento da informação sensível e motora, ele envia as sensações ao córtex cerebral para torná-las conscientes.

Hipotálamo e hipófise:

Eles fazem parte do sistema endócrino e comandam muitas funções de nosso organismo como a produção de hormônios e outros mecanismos relacionados com as emoções, a regulagem da temperatura corporal, apetite e saciedade, sono, atenção e libido.

Partes do cérebro e suas funções

Lóbulo frontal: localizado na parte anterior do córtex cerebral e tem função de comandar o comportamento motor voluntário. É uma que contém também as funções cognitivas mais complexas como o raciocínio, a solução de problemas, a articulação verbal e o controle emocional.

Lóbulo parietal: o encontramos na parte posterior central e lateral do cérebro, ele é encarregado pelo processamento das sensações e percepções da informação interoceptiva (de dentro do nosso corpo: músculos, articulações e tendões) e com a exteroceptiva (informação externa).

Lóbulo occipital: é a menor região e está localizado na parte posterior inferior do córtex cerebral, por debaixo do lóbulo parietal. Suas funções são o processamento de imagens, a visão, o reconhecimento espacial e a discriminação do movimento e das cores.

Lóbulo temporal: localizado em frente ao lóbulo occipital na parte interna, entre as têmporas. Esta área cerebral se encarrega do olfato, da audição, do equilíbrio e da coordenação. Está relacionado com o sistema límbico, que desempenha um papel importante na experiência das emoções básicas.

**Como funciona o cérebro**

Ele é um órgão do sistema nervoso central, que é o encarregado por receber e processar a informação que vem do meio exterior, e gerar respostas para essas informações.

A parte do cérebro que comanda a informação emocional é a amígdala, localizada no **sistema límbico**. Os seres humanos não respondem com emoção apenas os acontecimentos externos, mas um acontecimento interno também pode gerar um movimento emocional, como um pensamento que temos. E nesse processo, a **amígdala** é essencial.

**Cérebro humano e suas funções**

A função principal de todas as partes do cérebro é o processamento de estímulos. Toda informação dada pelos diferentes órgãos sensoriais passa por este órgão para ser processada. É graças a ele que podemos entender melhor o mundo que nos rodeia.

**Funções do cerebelo**

Muitos consideram o cerebelo a parte mais antiga do encéfalo, nele encontramos o processamento inconsciente de muitas funções ligadas à sobrevivência da pessoa, como o equilíbrio, a ativação muscular e a regulação das emoções.

**Funções do bulbo raquídeo**

O bulbo raquídeo é a ponte entre o encéfalo e a medula espinhal onde há uma grande quantidade de conexões neuronais e feixes de fibras nervosas que liberam informação em ambas as direções.

**Funções da medula espinhal**

A maior e mais longa parte do sistema nervoso central é a medula espinhal, ela tem a função de conectar o cérebro com o resto do corpo e com o sistema nervoso autônomo.

COMO MANTER O CÉREBRO SAUDÁVEL

Mantenha uma alimentação saudável

Coma alimentos ricos em ômega-3 (peixes como salmão, sardinha), frutas vermelhas (antioxidantes), vegetais verdes, nozes, azeite de oliva, e evite alimentos ultraprocessados, açúcar em excesso e gorduras ruins.

Tenha sono de qualidade

Dormir bem (entre 7 à 9 horas por noite) ajuda o cérebro a consolidar memórias, livrar de toxinas acumuladas durante o dia e a regular o humor.

Exercícios físicos regulares

Melhoram o fluxo sanguíneo cerebral e estimulam a produção de neurotransmissores e fatores de crescimento neuronal (como o BDNF), portanto faça caminhadas, corridas, natação, dança e outros de sua preferência para que a produção seja estimulada.

Estimulação mental

Aprender novas habilidades, estudar, ler, jogar jogos de tabuleiros, aumenta a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões.

Cuide da sua saúde emocional e social

Evitar o isolamento, manter vínculos sociais, conversar, praticar técnicas de relaxamento como a meditação, ioga, respiração profunda, lhe ajudam a manter a saúde e bem-estar emocional.

6. Evite o consumo de substâncias nocivas

Drogas, álcool em excesso e cigarro danificam neurônios e reduzem o desempenho cognitivo com o tempo.