

BRAINSTORM

POR LÍLIAN CUNHA
COLAGEM HEITOR ANTÔNIO FEEREIRA

SPAS ESPECIALIZADOS NO CUIDADO COM O CÉREBRO USAM ONDAS ELETROMAGNÉTICAS, NEUROTECNOLOGIA E ESTIMULAÇÃO BILATERAL PARA QUEM BUSCA UM "RESET COGNITIVO". *VOGUE* INVESTIGOU QUAIS REALMENTE TÊM COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA E FAZEM BEM À MENTE

E

Esqueça as banheiras de sais, massagens com pedras quentes ou aulas de ioga energizantes. Com a promessa de relaxamento profundo, recuperação do bom funcionamento mental e uma reinicialização psíquica, clínicas e spas pelo mundo apostam em tratamentos para o cérebro, que incluem tecnologias desde eletrochoques e emissão de ondas eletromagnéticas na cabeça até estimulação com ondas sonoras. Não só isso, o termo "brain spa", que se refere aos centros especializados de cuidado específico com esse órgão, já é recorrente no universo do bem-estar, afinal, em um mundo cheio de telas, ansiedade e pressões, quem não quer desligar a mente por um instante?

A empresa espanhola Brain Spa Sensor 23, em Barcelona, é um desses espaços e oferece soluções que vão de sessões de *mindfulness* a treinamentos cognitivos. "Queremos que o nosso spa do cérebro esteja ao alcance das pessoas para quando elas precisarem, no meio do dia, em pleno expediente de trabalho", diz Igor Dolgushin, diretor-geral da empresa, que pretende inaugurar outras unidades no próximo ano em Dubai, Londres e Zurique. A clínica oferece pacotes de uma hora e trinta minutos a três horas para profissionais estressados que queiram, como o próprio spa diz, dar um "re-boot" no cérebro, por preços que variam de 190 a 490 euros (cerca de R\$ 1.200 a R\$ 3.100).

Uma das experiências começa com um capacete cheio de eletrodos que faz lembrar um filme de ficção científica. O equipamento é colocado no cliente e mapeia suas ondas cerebrais. "Se você sente ansiedade ou grande estresse, a velocidade da frequência no seu córtex pré-frontal é muito alta, é como se o seu cérebro estivesse agitado. Como muitos pacientes que sofrem de distúrbios emocionais ou neurológicos frequentemente não conseguem descrever seus sintomas com precisão, esse mapeamento

é importante", completa o executivo. No Brasil, o spa médico Kurotel usa outros tipos de recursos para medir os níveis de estresse. "Utilizamos dois aparelhos para esse mapeamento", diz a médica Mariela Silveira, diretora técnica do espaço, em Gramado (RS). Um deles foi desenvolvido pela Universidade de São Paulo (USP) e realiza o protocolo Avaliação de Coerência Cardíaca: um eletrodo posicionado na mão do paciente capta informações da frequência respiratória e pressão arterial conforme situações de estresse vão sendo apresentadas em uma tela. O outro é a termografia, um aparelho de alta sensibilidade para a identificação de alterações de temperatura corporal. À medida que o cliente responde a perguntas, a temperatura mapeia a situação nervosa dele.

Apesar de ser um setor que tem ganhado novidades que prometem benefícios ao cérebro que nem imaginávamos serem possíveis (ou necessários), nem sempre essas abordagens são comprovadas cientificamente. O foco principal dos neurospas é a tal plástica cerebral – ou neuroplasticidade: a capacidade natural de um dos principais órgãos do corpo de se adaptar e mudar em resposta a experiências ou lesões. Trata-se de um termo que está na moda. As pesquisas pela palavra mais do que dobraram mundialmente no Google nos últimos 12 meses. "De tão estressadas, as pessoas estão tendo falhas de memória e falta de discernimento na hora de tomar decisões. Com mais conhecimento sobre problemas mentais, como, por exemplo, as doenças degenerativas, elas começaram a se preocupar com a saúde do cérebro", explica a doutora em psicologia Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR), associação que pesquisa a ciência do estresse e sua prevenção.

E para incentivar que o cérebro crie novas conexões neurais, fortaleça sinapses, recupere funções perdidas ou se adapte a novos aprendizados – benefícios proporcionados pela plasticidade cerebral –, as clínicas e os spas utilizam, por exemplo, a técnica Estimulação Magnética Transcraniana, feita por um aparelho que se parece com um fone de ouvido grande. Ele é colocado nas têmporas e faz uma estimulação elétrica com correntes fracas, ou seja, dá pequenos choques na cabeça. A expectativa é a produção de serotonina (neurotransmissor que regula humor, sono, apetite e outras funções) e de beta-encefalinas (que atuam como analgésicos naturais). Tem também a Estimulação Magnética Transcraniana Repetitiva, uma bobina com ímãs que emitem pulsos para modular a atividade neuronal. A psicóloga Daniela Bernardi, especialista em neurociência, usa esse aparelho e também o de ondas elétricas em sua clínica, em Londrina (PR), além da estimulação bilateral, com frequências de sons que relaxam. "São equipamentos com uso comprovadamente aceito para exercícios cognitivos no caso de síndromes e enfermidades como depressão refratária, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, AVC", diz. No entanto, ela tem notado o aumento de pessoas que não estão doentes buscando esses serviços. "Muita gente que quer prestar concurso público, médicos em residência ou profissionais de variadas áreas que buscam melhor foco, um sono mais restaurador, ou melhor desempenho de raciocínio", conta ela. Daniela atende a todos eles, mas frisa que não há soluções mágicas ou evidências que esses aparelhos sozinhos "reiniciem" o cérebro. "Em muitos desses tratamentos, são necessárias de três a cinco sessões semanais, não é algo que você faz na hora e já se sente mais eficiente", afirma. *Continua na página 184*

