

ANTIENVELHECIMENTO CEREBRAL (GERONTOCEREBROLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *antienvelhecimento cerebral* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, conseguir manter as funções cognitivas ativas apesar do desgaste progressivo natural do cérebro pelo avançar da idade física, conquista obtida pela autodeterminação consciente em dedicar-se à prevenção holossomática antecipada, desde a juventude.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro prefixo *anti* provém do idioma Grego, *anti*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. O segundo prefixo *en* deriva do idioma Latim, *in*, “em; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”. O termo *velho* procede também do idioma Latim, *vetulus*, diminutivo de *vetus*, “remoto; antigo; idoso; velho”. Surgiu no Século XII. O sufixo *mento* vem do mesmo idioma Latim, *mentu*, formador de substantivos derivados de verbos. A palavra *envelhecimento* apareceu no Século XIV. O vocábulo *cérebro* provém igualmente do idioma Latim, *cerebrum*, “cérebro; miolos; razão; raciocínio; juízo”. Surgiu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Postergação do envelhecimento cerebral. 2. Antidebilidade cerebral. 3. Manutenção vígil do cérebro. 4. Profilaxia do declínio das funções cerebrais. 5. Antiperda neuronal. 6. Moratória cerebral. 7. Cérebro sem idade. 8. Envelhecimento bem sucedido.

Neologia. As duas expressões compostas *antienvelhecimento cerebral profilático* e *antienvelhecimento cerebral emergencial* são neologismos técnicos da Gerontocerebrologia.

Antonimologia: 1. Envelhecimento cerebral. 2. Demenciamento progressivo. 3. Senilidade precoce. 4. Escoamento das funções cerebrais. 5. Perdas neuronais importantes. 6. Colapso cerebral.

Estrangeirismologia: as contribuições pesquisísticas do modelo *split-brain*; os *insights* indicativos de cérebro atuante; o *check up* neurológico de rotina a partir da meia-idade física; os *braincams* (conceitos errôneos a respeito da função cerebral no senso comum).

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao valor do cérebro funcionante na terceira idade física para a consecução da proélix.

Megapensenologia. Eis 2 megapenseses trivocabulares sintetizando o tema: – *Toda conscin envelhece. Antienvelhecimento: continuum profilático.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Neuropofilaxia; os exercícios para manutenção da flexibilidade autopensênica; o holopensene pessoal da lexicalidade; os geropensenes; a geropensenidade; os escleropensenes; a escleropensenidade; os mnemopensenes; a mnemopensenidade; os nexopensenes; a nexopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os taquipenseses; a taquipensesenidade; os parapenseses; a parapensesenidade; os maturopenseses; a maturopensesenidade; a expressão da autopensenização na maturidade consciencial.

Fatologia: o antienvelhecimento cerebral; a resistência ao desgaste natural das estruturas cerebrais; o cultivo de extensa variedade de dispositivos de reconhecimento de padrões mnemônicos, armazenados na mente desde a juventude; o hábito de leitura desde a infância; os estímulos lexicais aumentando a espessura do córtex cerebral; a autovigilância da saúde pessoal; a manutenção do cérebro funcionante preparando-o para o envelhecimento natural (lento e progressivo), de modo mais brando e com repercussões menos danosas; o gerenciamento eficiente dos 100 bilhões de neurônios com trilhões de conexões; o pico máximo de funcionamento do cérebro na faixa etária dos 22 aos 27 anos de idade física; o escoamento do cérebro, diminuindo a capacidade

cognitiva mais rápido a cada década, a partir dos 27 anos de idade física; as mensurações das atividades cognitivas; a inclusão do cérebro no escrutínio profilático; as demandas impostas pela vida favorecendo a maleabilidade dos circuitos neuronais; a possibilidade de modificar a estrutura cerebral e aprimorar facetas da inteligência pelo esforço pessoal; a conscin na condição de consumidora do poder cerebral; o declínio natural da memória e da flexibilidade mental em consequência do envelhecimento; as doenças idade-dependentes; a perda de memória como sendo o fator mais evidente da decadência cerebral, não necessariamente relacionada ao envelhecimento; a vulnerabilidade genética predispondo a conscin ao ataque da demência senil *pari passu* com o envelhecimento; a alta incidência das demências na população dos gerontes; os autenfrentamentos exigidos pela decrepitude cerebral; as pesquisas inconclusas sobre as diferenças anatômica e funcional entre o cérebro do homem e da mulher; a idade cronológica não sendo o parâmetro mais importante para determinar a qualidade de vida do idoso; a *Longevità: Associação Internacional de Longevidade*; o envelhecimento não necessariamente significando declínio da inteligência; o fluxograma das diferentes formas de ativação das atividades encefálicas; os estímulos cerebrais em condições laboratoriais; a predisposição para a expansão dos horizontes mentais; a reserva mental; o fato de todas as experiências pessoais resultarem na formação de circuitos neurológicos; o *darwinismo neural* eliminando excessos de neurônios, dendritos e sinapses; os *circuitos redundantes* (a capacidade de o cérebro reestabelecer novo circuito interneuronal para preservar a memória, quando há morte de neurônio); a eliminação das sinapses sem uso (podas sinápticas); a sustentação mnemônica; o esquecimento eficiente das informações irrelevantes; o fortalecimento estrutural do cérebro; o estímulo à neuroproteção; o bom humor favorecendo o envelhecimento saudável.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o macrosoma intelectual inibindo o ataque da demência senil; o restringimento do paracérebro da conscin imposto pelo cérebro físico, mesmo quando jovem e sadio; o desenvolvimento e preservação da qualidade estrutural do cérebro físico favorecendo o aprimoramento parapsíquico da telepatia, clarividência e pangrafia; o cultivo do cérebro saudável sendo condição primária para captação das parassincronicidades; a plasticidade da estrutura paracerebral impressa pelas experiências das vidas passadas e presente; o parafato de o paracérebro não envelhecer (invulnerabilidade cronêmica); os paraenogramas vitalícios; os estudos avançados da Paracerebrologia na comunex *Interlúdio*; a utilização integral do cérebro pelo Serenão ou Serenona; a *concrecência psicossoma-mentalsoma* a partir da *evolução interativa paracérebro-cérebro*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo densidade da conectividade neuronal*—cultivo cognitivo; o *sinergismo preservação do sistema bioquímico*—ativação do sistema funcional do cérebro.

Principiologia: o princípio “a função faz o órgão”; o princípio “use ou perca”; o princípio da geografia do cérebro “a melhor forma de o cérebro trabalhar é com a ativação de áreas diferentes e não de zonas semelhantes”; o princípio de fazer mais com menos; o princípio “ganhar perícia nas tarefas para exigir menos do cérebro desgastado”.

Teoriologia: a teoria da localização das funções cerebrais; a teoria do crescimento aperfeiçoador das conexões interneuronais; a teoria de os neurônios velhos poderem desenvolver dendritos mais longos para compensar as perdas neuronais (exceto em cérebros de indivíduos com o mal de Alzheimer).

Tecnologia: os avanços tecnológicos desvendando as realidades do cérebro; as modernas técnicas de neuroimagem (Imaginologia); a técnica PET (Tomografia por Emissão de Pósitrons) capaz de visualizar o funcionamento do cérebro; a técnica do emprego das médias para deduzir as anormalidades, superando as deficiências da Ciência no entendimento do cérebro; a técnica da autópsia post-mortem; a técnica do circuito fronto-coronochacral como auxiliar na manutenção ativa e desimpedida do cérebro; a técnica do arco voltaico craniochacral atuando na profilaxia dos pertúrbios cerebrais; as técnicas de Higiene Consciencial.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Pensenologia; a manutenção do cérebro ativo no laboratório conscienciológico da vida cotidiana; o laboratório conscienciológico da Holomnemônica; o laboratório conscienciológico da Parageneticologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Neurociência; o Colégio Invisível da Gerontologia; o Colégio Invisível da Paracerebrologia; o Colégio Invisível da Parageneticologia.

Efeitologia: os efeitos extragenéticos na arquitetura do cérebro; os efeitos da linguagem no desenvolvimento do cérebro; os efeitos negativos das drogas, toxinas e radiações nas conexões sinápticas e na química cerebral; os efeitos degenerativos somáticos de equilíbrio e locomoção comandados pelo desgaste das funções cerebrais; os efeitos nocivos da pressão do tempo da vida moderna na Fisiologia do cérebro; os efeitos dos exercícios de repetição de circuitos cerebrais relevantes na consolidação da aprendizagem; os efeitos das atividades cognitivas e excitação do cérebro no ritmo de desenvolvimento de novos neurônios nos hipocampus; os efeitos de proteção da vida mental vigorosa contra o declínio cerebral; os efeitos positivos do sono, de acordo com a Neurofisiologia; a longevidade e o envelhecer com saúde enquanto efeito das escolhas e decisões ao longo da vida.

Neossinapsologia: a concentração de neurotransmissores cruciais na formação de neossinapses.

Ciclologia: o ciclo das fases do cérebro desenvolvimento-maturidade-envelhecimento; o ciclo das 5 idades do cérebro gestação (alimentação com nutrientes)–infância (acolhimento emocional e diversidade de experiências)–adolescência (poda sináptica e estabilização das conexões sobreviventes)–adultidade (responsabilidade de cuidar do cérebro)–terceira idade (cuidados específicos com o cérebro).

Enumerologia: o cérebro jovem-imaturo; o cérebro jovem-desenvolvido; o cérebro jovem-tonificado; o cérebro maduro-danificado; o cérebro maduro-poderoso; o cérebro avelhantado-morto (senil); o cérebro avelhantado-vivo (produtivo).

Binomiologia: o binômio extensão-flexibilidade do raciocínio na profilaxia para a ortocerebralidade; o binômio identidade pessoal–singularidade humana para melhor restauração das funções cerebrais; a caracterização do envelhecimento bem sucedido como sendo a manutenção do binômio lucidez completa–agilidade mental até a idade avançada.

Interaciologia: a interação cérebro-paracérebro; a interação cérebro receptivo–paracérebro receptivo; a interação emoção–intelecto–memória; a interação sentimento emocional–atividade cerebral–função cognitiva; a interação função cerebral–personalidade; a interação plasticidade do cérebro–empenho pessoal promovendo a eficiência cerebral; a interação mudanças bioelétricas–mudanças bioquímicas–mudanças estruturais do cérebro; a interação Psicologia Cognitiva–Neuropsicologia–Neurociências Cognitivas.

Trinomiologia: a sustentação do trinômio memória–atenção–raciocínio; o trinômio neurônios–neurotransmissores–hormônios; o trinômio neurônios–dendritos–sinapses; o trinômio sinapses químicas–sinapses elétricas–sinapses mistas; o trinômio células nervosas (neurônios)–células gliais (sustentação)–vasos sanguíneos (nutrição); o trinômio da eficiência cerebral estocagem mnemônica–organização de dados–rapidez de acesso; a qualidade do trinômio atitudes–pensamentos–emoções na condição de fator determinante da saúde cerebral; os danos cognitivos afetando o trinômio flexibilidade mental–pensamento abstrato–memória; o trinômio saúde mental–autonomia–resiliência psíquica como requisito para o envelhecimento ativo.

Polinomiologia: o polinômio do funcionamento cognitivo percepção–memória–linguagem–atenção; o polinômio do bom funcionamento cerebral motivação–sociabilidade–persistência–focagem.

Antagonismologia: o antagonismo herança / desenvolvimento do potencial cerebral; o antagonismo vida ateniense / vida espartana; o antagonismo neurológico evolução / dissolução; o antagonismo sináptico arborização / desramificação; o antagonismo esquecimento senescente benigno / esquecimento demencial; o antagonismo amnésia retrógrada / amnésia anterógrada; o antagonismo cuidar da saúde / cuidar da doença.

Paradoxologia: o paradoxo do binômio competência–sabedoria estar associado à idade madura, na fase do envelhecimento cerebral; o paradoxo de existirem problemas de memória em

cérebros perfeitos e ausência de problemas relevantes em gerontes com o cérebro danificado (este, somente constatado após a dessoria).

Politicologia: a política brasileira das universidades abertas à terceira idade.

Legislogia: a não isenção do cérebro às leis fundamentais do declínio biológico; a lei do maior esforço.

Filiologia: a intelectofilia; a mentalsomatofilia; a cognofilia; a leituofilia.

Fobiologia: a superação do medo do mal de Alzheimer, mantendo o foco na capacidade cognitiva e não nas incapacidades.

Sindromologia: a síndrome do déficit de atenção; a síndrome cerebral dos tempos modernos; as síndromes demenciais; o difícil diagnóstico diferencial entre as perdas mnemônicas naturais do envelhecimento saudável e as da síndrome de Alzheimer, quando na etapa inicial; a síndrome de Korsakoff, a danificação antecipada do cérebro pelo alcoolismo.

Maniologia: o videotismo multiplicando o risco de Alzheimer.

Mitologia: o mito preconceituoso de a velhice ser sinônimo de ruína cognitiva; o estudo dos mitos relacionados à estrutura e funções cerebrais (Neuromitologia).

Holotecologia: a cerebroteca; a gerontoteca; a holomnemoteca; a cognoteca; a somatoteca; a experimentoteca; a cronoteca; a intelectoteca; a evolucioteca; a mentalsomatoteca.

Interdisciplinologia: a Gerontocerebrologia; a Medicina Preventiva; a Psiconeuroimunologia; a Psicofarmacologia; a Psicologia Cognitiva; a Neurociência Cognitiva; a Neurociência Computacional; a Neuroanatomia; a Neurologia; a Neuropsicologia; a Neurobiologia; a Neurociência Celular; a Neurociência Molecular; a Neurociência Integrativa; a Neurofisiologia; a Neuroética; a Biônica; a Paraprofilaxia; a Energossomatologia; a Paracerebrologia; a Parageneticologia; a Neuroconscienciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin longeva; a conscin lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin de cérebro vigoroso; a conscin tricerebral; a conscin com *paramicrochip*; a conscin mentalsomaticamente equilibrada.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o intelectual; o geronte *cabeça*; o velhinho sábio; o homem maduro brilhante; o *atleta mental*; o sedentário; o velho-velho; o paciente cérebro-lesado; o neurofisiologista; o neuranatomista; o neurorradiologista.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a intelectual; a geronte *cabeça*; a velhinha antenada; a mulher madura brilhante; a *atleta mental*; a menopáusia intelectual; a sedentária; a velha-velha; a paciente cérebro-lesado; a neurofisiologista; a neuranatomista; a neurorradiologista.

Hominologia: o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens autocognitor*; o *Homo sapiens intellectualis*; o *Homo sapiens polymathia*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens holomnemonicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens holomaturologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: antienvelhecimento cerebral *profilático* = a dedicação à preparação do cérebro potente e estruturado, criando extensa e diversificada rede sináptica, desde a juventude; antienvelhecimento cerebral *emergencial* = a luta para a manutenção do cérebro operante, desenvolvendo novas ramificações interneuronais para compensar os neurônios desgastados, na idade avançada.

Culturologia: as cargas culturais, somadas às genéticas e paragenéticas, intervenientes na estruturação do cérebro; a velhice cultural; o respeito e a valorização da experiência acumulada e da sabedoria do idoso na *cultura chinesa*.

Envelhecimento. Sob a ótica da *Somatologia*, igual aos demais órgãos do corpo físico, o cérebro é afetado pelo envelhecimento, mesmo em processo saudável e bem-sucedido.

Profilaxia. Eis, na ordem alfabética, 18 providências capazes de mitigar o desgaste natural do cérebro físico:

01. **Alimentação saudável:** a preferência pelos alimentos naturais orgânicos (sem agrotóxicos, sem aditivos químicos, sem excesso de gordura, sal e açúcar).

02. **Antiestresse:** o controle da produção dos hormônios, notadamente o cortisol, gerados pelo nervosismo, a ansiedade e o estresse, considerados verdadeiros exterminadores de neurônios. O estresse leva o cérebro e todo o corpo à queda vertiginosa.

03. **Antipoluição eletromagnética:** a evitação da exposição continuada à poluição silenciosa e invisível das ondas eletromagnéticas (fumaça invisível).

04. **Antitóxicos:** a cruzada pessoal antitóxicos ilícitos (maconha; cocaína; a *aiuasca* descriminalizada do Santo Daime no Brasil) e o rigor na ingestão das drogas medicamentosas somente quando necessárias.

05. **Atividade cerebral:** a prática de exercícios cerebrais intensivos por meio do *trinômio leituras sistemáticas–reflexões profundas–escritas constantes*; o cultivo dos dicionários cerebrais sinonímico, antonímico, analógico e poliglótico.

06. **Autodesafios:** o enfrentamento autoimposto, com otimismo, a novas e diversificadas realidades desafiantes do cotidiano; a criação deliberada de novos padrões associativos.

07. **Autorreciclagem:** as mudanças no estilo de vida pela fixação de hábitos sadios propícios à geração de novos neurônios (neurogênese).

08. **Companhias:** o cultivo das amizades e companhias evolutivas para o exercício da afetividade, além da vivência continuada no duplismo.

09. **Estado vibracional:** a instalação frequente do EV para desfazer bloqueios cerebrais.

10. **Exercício físico:** os exercícios físicos regulares diários, a exemplo de caminhadas ao ar livre ou na esteira aeróbica, protegendo de acidentes vasculares, alimentando e revigorando o cérebro. Vida sedentária aumenta o risco de demência.

11. **Hidratação:** o hábito de beber água, mesmo sem sentir sede, necessário à ocorrência das reações eletroquímicas cerebrais a tempo e com precisão. O idoso, paradoxalmente, retém menos água no organismo e sente menos sede.

12. **Higiene consciencial:** a manutenção do cérebro limpo, sem lixo mental, para não sobrecarregar as sinapses e o repositório mnemônico; a manutenção do bom humor higienizador.

13. **Memória:** o exercício continuado na aquisição de novas informações e fixação da aprendizagem nas redes neuronais, criando traços biológicos (engramas).

14. **Oxigenação cerebral:** os exercícios respiratórios regulares, evitando a morte regional de tecido cerebral.

15. **Peso ideal:** a manutenção do peso ideal como profilaxia da *relação excesso de peso-perda cognitiva na terceira idade*.

16. **Sono reparador:** a manutenção adequada da carga horária de sono profundo diário.

17. **Suplemento alimentar:** a satisfação das necessidades nutricionais com suplementos alimentares multivitamínicos e multiminerais específicos, principalmente na terceira idade.

18. **Vascularização do cérebro:** o controle da pressão arterial garantindo os aportes nutritivos do sangue para o neurônio e a excreção dos dejetos dos neurônios para o sangue.

Neurodegeneração. As doenças neurodegenerativas, trazendo perdas de memória e debilitação cognitiva, não podem ser explicadas apenas pelo envelhecimento da população. Causas diversas, entre as quais a intensa ingestão de alimentos com nitritos, nitratos (encontrados no *bacon*, salame e presunto) e fertilizantes, podem ser os responsáveis pelo aumento da prevalência desses distúrbios nas últimas décadas.

Advertências. As queixas de memória, mesmo quando subjetivas e sem interferência nas atividades da vida diária, são advertências valiosas para a necessidade de prevenção do mal de Alzheimer, no qual as deficiências mnemônicas são progressivamente incapacitantes.

Longevidade. No contexto da *Biogerontologia*, a meta para a conscin é aumentar a longevidade ativa, livre de restrições e dependências funcionais. A condição essencial para se viver mais e com melhor qualidade de vida é planejar o envelhecimento.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o antienvelhecimento cerebral, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Aparvalhamento bovino:** Antipriorologia; Nosográfico.
03. **Compensação mentalsomática:** Intrafisicologia; Homeostático.
04. **Conscin tricerebral:** Cerebrologia; Neutro.
05. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
06. **Exercitação neuronal:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
08. **Inatividade intelectual:** Mentalsomatologia; Nosográfico.
09. **Intelectualidade adolescente:** Parageneticologia; Homeostático.
10. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
11. **Longevidade produtiva:** Intrafisicologia; Homeostático.
12. **Megafofocalização precoce:** Invexologia; Homeostático.
13. **Nutrição informacional:** Mentalsomatologia; Neutro.
14. **Omnidepuração:** Autorrecoxologia; Homeostático.
15. **Saúde intelectual:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.

EMBORA O ANTIENVELHECIMENTO CEREBRAL DEPENDA, EM GRANDE PARTE, DA “NEUROMALHAÇÃO” NA JUVENTUDE, É SEMPRE TEMPO PARA A CONSCIN CAPACITAR O CÉREBRO A RESISTIR À NEUROEROSÃO INEXORÁVEL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, está ciente da responsabilidade quanto aos cuidados necessários para a preservação funcional do próprio cérebro? Quais ações práticas você já adota a favor do antienvelhecimento cerebral? Desde quando?

Bibliografia Específica:

01. **Aldridge**, Suzan; *et al.*; **Maximize o Potencial do seu Cérebro** (*Making the Most of Your Brain*); trad. Marcio Vasconcelos; *et al.*; 360 p.; 5 caps.; 3 algoritmos; 16 citações; 7 cronologias; 99 enus.; 194 fichários; 8 fotomontagens; 273 fotos; 4 gráfs.; 254 ilus.; 4 mapas; 3 tabs.; 17 testes; alf.; enc.; 28 x 21,5 cm; *Reader's Digest Brasil*; Rio de Janeiro, RJ; Julho, 2004; páginas 106 a 129 e 188 a 191.
02. **Ávila**, Renata; & **Bottino**, Cássio Machado de Campos; **Avaliação Neuropsicológica das Demências**; Artigo; in *Neuropsicologia: Teoria e Prática*; Antologia; 1 enu.; 5 fichários; 4 tabs.; 29 refs.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008; páginas 364 a 380.
03. **Bradesco Seguros**; **V Fórum da Longevidade**; Informe Publicitário; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 2.182; Ano 43; N. 37; 12 fotos; São Paulo, SP; 15.09.10; páginas 1 a 8.
04. **Fiori**, Nicole; **As Neurociências Cognitivas** (*Les Neurosciences Cognitives*); trad. Sonia M. S. Fuhrmann; 230 p.; 9 caps.; 39 enus.; 4 fichários; 3 fotos; 10 gráfs.; 36 ilus.; 168 refs.; alf.; 21 x 13,5 cm; br.; *Vozes*; Petrópolis, RJ; 2008; páginas 8 a 33, 109, 128, 137, 180, 197 e 203.
05. **Goldberg**, Elkhonon; **O Paradoxo da Sabedoria** (*The Wisdom Paradox*); trad. Ana Paula Corradini; 350 p.; 16 caps.; 2 algoritmos; 1 enu.; 1 gráf.; 9 ilus.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Melhoramentos*; São Paulo, SP; 2006; páginas 17, 37, 42, 49 a 82, 127 a 142, 166 a 172, 185, 291 e 313.
06. **Grüter**, Thomas; **O Amanhã começa Ontem**; Artigo; *Mente&Cérebro*; Revista; Mensário; Ano XVII; N. 200; 2 enus.; 3 fichários; 1 fotomontagem; 8 fotos; 1 ilus.; 5 remissões; 1 tab.; São Paulo, SP; S. D.; páginas 44 a 51.
07. **Katz**, Lawrence C.; & **Rubin**, Manning; **Mantenha o seu Cérebro Vivo: 83 Exercícios Neuróbicos para Prevenir a Perda de Memória e Aumentar a Agilidade Mental** (*Keep your Brain Alive*); trad. Patrícia Lehmann; 158 p.; 9 caps.; 9 enus.; 3 fichários; 59 ilus.; 13 notas com ref.; br.; 21 x 14 cm; 10ª Ed.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 15 a 17 e 153.
08. **Khalsa**, Dharma; & **Stauth**, Cameron; **Longevidade do Cérebro** (*Brain Longevity*); revisor técnico Mario M. Vasconcelos; trad. Sylvia Bello; 452 p.; 20 caps.; 15 endereços; 10 enus.; 4 gráfs.; 39 ilus.; 9 tabs.; 1 teste; 11 refs.; br.; 23 x 16 cm; 15ª Ed.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 23 a 31, 53 a 69 e 284.
09. **Lilienfeld**, Scott O.; & **Arkowitz**, Hal; **A Queda dos Mitos**; Artigo; *Mente&Cérebro*; Revista; Ed. Especial: *Desvendando o Cérebro*; N. 19; 1 fichário; 3 fotos; 2 remissões; São Paulo, SP; S. D.; páginas 80 a 82.
10. **Machado**, Angelo B. M.; **Neuroanatomia Funcional**; pref. Gilberto Belisário Campos; 364 p.; 32 caps.; 115 enus.; 8 esquemas; 19 fotos; 4 gráfs.; 220 ilus.; 20 quadros sinóticos; 9 tabs.; alf.; ono.; 28 x 21 cm; br.; 2ª Ed.; *Atheneu*; São Paulo, SP; 2006; páginas 86 a 99 e 319 a 323.
11. **Mente&Cérebro**; Redação; **Bacon e Salame podem Causar Alzheimer e Parkinson**; Artigo; Revista; Mensário; Ano XVII; N. 200; 1 foto; São Paulo, SP; Setembro, 2009; página 17.
12. **Idem**; Redação; **Excesso de Peso pode Causar Perda Cognitiva na Terceira Idade**; Artigo; Revista; Mensário; Ano XVII; N. 200; 2 fotos; São Paulo, SP; Setembro, 2009; página 18.
13. **Mora**, Francisco; **Continuum: Como funciona o Cérebro?** (*Continuum: ¿Cómo funciona el Cerebro?*); revisão técnica Iván Izquierdo; trad. Maria Regina Borges-Osório; 200 p.; 10 caps.; 1 algoritmo; 4 enus.; 1 glos. 142 termos; 252 refs.; 1 apênd.; alf.; 24,5 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2004; páginas 103 e 143 a 158.
14. **Neiva**, Paula; **A Branquinha que dá Um Branco** (Estudo Brasileiro mostra como a Cocaína causa Danos à Atividade Cerebral); *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.940; Ano 39; N. 3; Seção: *Saúde*; 1 fotomontagem; 1 ilus.; São Paulo, SP; 25.01.06; página 95.
15. **Restak**, Richard; **Seu Cérebro Nunca Envelhece: Descubra como Você pode Desenvolver todo o seu Potencial** (*The New Brain*); trad. Dinah de Abreu Azevedo; 224 p.; 9 caps.; 6 enus.; 1 foto; 1 gráf.; 2 ilus.; 28 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Gente*; São Paulo, SP; 2006; páginas 15 a 66, 147, 177, 194 e 198.
16. **Thomson**, Helen; **As 5 Idades do Cérebro**; trad. Lilian Buzzetto; Artigo; *Mente&Cérebro*; Revista; Mensário; Ano XVI; N. 197; 1 enu.; 1 fichário; 7 fotos; 3 gráfs.; 1 remissão; São Paulo, SP; Junho, 2009; páginas 30 a 37.
17. **Trucom**, Conceição; **Mente e Cérebro Poderosos: Um Guia Prático para a sua Saúde Psíquica e Emocional com Testes e Exercícios Cerebrais**; 152 p.; 6 caps.; 1 algoritmo; 39 enus.; 1 esquema; 5 estatísticas; 6 fichários; 39 ilus.; 9 matérias de jornais e revistas; 18 reflexões; 20 regras de vida; 6 tabs.; 5 testes; 33 refs.; 22 *webgrafias*; 3 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Cultrix*; São Paulo, SP; 2010; páginas 9 a 18, 73 a 81, 127, 132 e 331.
18. **Varella**, Drauzio; **Borboletas da Alma: Escritos Sobre Ciências e Saúde**; Org. Maria Guimarães; 388 p.; 5 caps.; 39 enus.; 1 tab.; 91 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Companhia das Letras*; São Paulo, SP; 2006; páginas 39 a 58, 181 a 187 e 331 a 366.
19. **Veja**; Redação; **O Segredo é Não Desligar Nunca** (Leia, estude, jogue, monte Quebra-cabeças. O Importante é o Cérebro Fazer Ginástica); Reportagem; Revista; Semanário; Ed. Especial; Ano 35; N. 20; 7 enus.; 7 fichários; 1 fotomontagem; 2 fotos; 47 ilus.; 4 testes; São Paulo, SP; Novembro, 2002; páginas 20 a 28.
20. **Vorkapic**, Camila Ferreira; **Cérebro em Forma** (Exercícios Físicos estimulam os Neurônios? Estudos Recentes mostram favorecer Funções Cognitivas como Atenção, Aprendizagem, Memória e Capacidade de Tomar Decisões, Além de terem Efeito Sobre os Músculos); Artigo; *Mente&Cérebro*; Revista; Ed. Especial; N. 23; 2 fichários; 3 fotos; 2 ilus.; 1 minibiografia; 2 remissões; São Paulo, SP; S. D.; páginas 62 a 67.

R. N.