

02

## Neuroplasticidade

Leia com atenção o texto abaixo extraído e traduzido do Livro "Resilience" de Linda Gaham.

“Todas essas capacidades, especialmente a capacidade de mudar de direção suavemente, amadurecem à medida que o córtex pré-frontal amadurece. Todo o crescimento, desenvolvimento, aprendizado, desaprendizagem e religação do cérebro depende da experiência. A experiência é como o cérebro aprende, desaprende e reaprende tudo, sempre. Isso é óbvio em nosso desenvolvimento inicial: aprender a andar, falar, ler, jogar beisebol e assar biscoitos. Agora sabemos que a experiência é o catalisador da neuroplasticidade e do aprendizado do cérebro para nossas vidas inteiras. A qualquer momento, podemos escolher as experiências que direcionam o aprendizado do cérebro para um melhor funcionamento. A resiliência pode ser fortalecida.

Como observado por Richard J. Davidson, fundador e diretor do Centro de Investigação de Mentes Saudáveis da Universidade de Wisconsin, Madison: “O cérebro é moldado pela experiência. E com base em tudo o que sabemos sobre o cérebro na neurociência, a mudança não é apenas possível, mas na verdade é a regra e não a exceção. É apenas uma questão de quais influências vamos escolher para o cérebro. E porque temos uma escolha sobre quais experiências queremos usar para moldar nosso cérebro, temos a responsabilidade de escolher as experiências que moldarão o cérebro em direção ao sábio e ao saudável”.

**Com base no texto podemos afirmar que a resiliência pode ser aprendida mesmo que não tenha sido desenvolvida na infância. Esta afirmação é:**

*Seleciona uma alternativa*

**A** Verdadeira

**B** Falsa