



SÓ USAMOS 10% DO NOSSO CÉREBRO?

A incrível capacidade de nosso cérebro é tema de estudos e pesquisas nos quatro cantos do mundo! Mas esse órgão tão misterioso, que controla o sistema nervoso, também é protagonista de várias lendas que a gente escuta por aí. Existe um mito bem famoso, que diz que o ser humano utiliza apenas 10% da capacidade de seu cérebro. Enquanto isso, os outros 90% de nossa “inteligência” permaneceriam inexplorados e adormecidos.

No entanto, não existe nenhuma base científica que comprove que usamos apenas 10% de nossa capacidade cerebral!

Para começar, é impossível definir o que é 10% da capacidade cerebral humana. Se esse valor estiver fazendo referência à quantidade de células ou de regiões ativas de nosso cérebro, ele está equivocado. Mesmo uma simples ação, como abrir e fechar a mão, estimula muito mais do que apenas a décima parte desse órgão.

A realidade é que, até mesmo durante o sono, nosso cérebro permanece muito ativo, controlando ações vitais super importantes. Chega a ser injusto falar que só usamos 10% de nossa capacidade cerebral. Afinal de contas, o grande comandante de nosso corpo não para de trabalhar por nem um segundo!

Texto originalmente escrito por **Bárbara Maia** para o programa **Na Onda da Vida**, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por **Adlane Vilas-Boas**.