| ESPECIAL |
AMADURECIMENTO: O TEMPO COMO ALIADO

ANO XIII
Nº 321

mente cérebro

psicologia • psicanálise • neurociência

segmento

CHORO DE ALEGRIA
Cérebro regula as expressões positivas para evitar excessos

SEU TRABALHO FAZ VOCÊ ADOECER?

A síndrome de burnout, o estresse causado pela atividade profissional, é grave e pode até levar à morte. Segundo especialistas, precisamos "aprender a descansar"



CONTRA INFLAMAÇÕES
Curiosidade e admiração ativam nosso sistema imunológico


SOCORRO!

Trabalho não é brincadeira

As relações com as atividades profissionais são – e têm se tornado cada vez mais – complexas, não só concretamente, mas também do ponto de vista psicológico. Embora frequentemente seja um poderoso organizador psíquico (que nos motiva a sair da cama, nos relacionarmos com outras pessoas e suportar frustrações em nome de compromissos conosco e também com aqueles que dependem de nossa produção), o trabalho pode também deflagrar o adoecimento físico e mental. Enquanto para muitas pessoas as identidades pessoal e profissional se misturam e se confundem, para outras tantas as possibilidades de produzir algo significativo e ganhar de forma justa por isso parecem algo cada vez mais distante, seja porque jamais conseguiram ingressar no mercado ou porque foram sumariamente excluídas desse universo, em meio à crise de desemprego que se intensificou nos últimos três anos no Brasil. Não raro, fatores como as opressivas mudanças do contexto social, o excesso de demandas, a intensa disputa por espaço para provar as próprias competências e o uso de redes sociais, que tornam tênues os limites entre tempo para descanso e atividade profissional, concorrem para a fragilização da saúde. Nesta edição de **Mente e Cérebro** digital três artigos tratam da relação com o trabalho (ou com a falta dele) e ajudam a compreender como processos patológicos podem ser detectados e evitados.

Ainda nesta edição, artigos sobre amadurecimento abordam aspectos nem sempre óbvios dessa fase da vida. Para a maioria das pessoas não é fácil ver o corpo se transformar e se dar conta de que a agilidade, disposição física, bem como certas oportunidades já não são as mesmas de uma ou duas décadas atrás. A parte boa é que surgem outras possibilidades – e algumas compensações interessantes. Vale a pena conferir.

Boa leitura!

GLÁUCIA LEAL, editora-chefe
glaucialeal@editorasegmento.com.br
@glau_f_leal

sumário

novembro 2019

capa

Síndrome de burnout

9 **Seu trabalho deixa você doente?**

O esgotamento mental e físico associado à atividade profissional se instala aos poucos, começa com a dedicação exagerada e pode acarretar uma fase de depressão grave

16 **Descansar para não adoecer**

É quase impossível evitar as pressões do cotidiano; felizmente podemos diminuir os efeitos negativos, em vez de esperar por alguns dias de férias uma ou duas vezes por ano

22 **A epidemia de exaustão**

Do ponto de vista social e econômico, o excesso e as más condições profissionais custam caro



6 **Por que choramos de alegria**

Sentimentos “positivos demais” fazem o cérebro ignorar ameaças ambientais e agir impulsivamente. Reações “negativas” teriam o papel de regular nossas expressões emocionais

27 **O universo simbólico dos bebês**

Além de alimentação, higiene e carinho as crianças precisam, em especial nos primeiros meses de vida, da “presença de qualidade” dos adultos com quem convivem



31 **Sensação de fascínio combate inflamações**

Curiosidade e desejo de explorar o mundo, bem como o encanto por uma pessoa, situação e até por uma causa favorecem o combate de processos inflamatórios

34 **Enxaqueca explica dificuldade de aprender**

As dores intensas estão associadas a problemas de concentração e memorização, aponta estudo da Unifesp

especial
Amadurecimento

38 O tempo como aliado

O amadurecimento traz vantagens: com o tempo ganhamos condições neurológicas mais favoráveis para aprender com as próprias falhas e passamos a desfrutar as alegrias com menos exigências

42 Preparados para acertar

A hesitação dos mais velhos para passar a uma próxima tarefa lhes "rouba" alguns segundos, mas permite um ganho importante: erros caem pela metade quando comparados aos dos jovens

49 Exercícios ajudam idosos a manter o foco

Ao contrário do que se imagina, o cérebro maduro não tem dificuldade em sustentar a concentração, mas sim em ignorar estímulos irrelevantes; essa tendência, porém, pode ser revertida

seções

3 CARTA DA EDITORA

Acompanhe a @mentecerebro no Instagram

Saiba com antecedência qual será o tema da capa da próxima edição

www.mentecerebro.com.br

mente cérebro

www.mentecerebro.com.br

Presidente: Edimilson Cardial
Diretoria: Carolina Martinez, Marcio Cardial e Rita Martinez

Editora-chefe: Gláucia Leal
Colaboradores: Maria Stella Valli e Ricardo Jensen (revisão)
Edição de arte:
Rafael Dias (diagramação)
Tratamento de imagem:
Paulo Cesar Salgado
Produção gráfica:
Sidney Luiz dos Santos

Escritórios regionais:
Brasília – Sonia Brandão
(61) 3321-4304/9973-4304
sonia@editorasegmento.com.br
Rio de Janeiro – Edson Barbosa
(21) 4103-3846 /(21) 988814514 edson.barbosa@editorasegmento.com.br

MARKETING/WEB
Diretora: Carolina Martinez
Gerente de marketing:
Mariana Monné

ASSINATURAS E CIRCULAÇÃO
Supervisora: Cláudia Santos
Eventos Assinaturas: Simone Melo

Mente e Cérebro é uma publicação mensal da **Editora Segmento** com conteúdo estrangeiro fornecido por publicações sob licença de **Scientific American**.

Spektrum der Wissenschaft
Verlagsgesellschaft, Slevogtstr. 3-5
69126 Heidelberg, Alemanha

Editor-chefe: Carsten Könneker
Gerentes editoriais:
Hartwig Hanser e Gerhard Trageser
Diretores-gerentes:
Markus Bossle e Thomas Bleck

MENTE E CÉREBRO ON-LINE
Visite nosso site e participe de nossas redes sociais digitais.
www.mentecerebro.com.br
facebook.com/mentecerebro
twitter.com/mentecerebro
Instagram: @mentecerebro

REDAÇÃO
Comentários sobre o conteúdo editorial, sugestões, críticas às matérias e releases.
redacaomec@editorasegmento.com.br
tel.: 11 3039-5600
fax: 11 3039-5610

Cartas para a revista **Mente e Cérebro:**
Rua Paulistania, 551 -
São Paulo/SP - CEP 05440-001

Cartas e mensagens devem trazer o nome e o endereço do autor.
Por razões de espaço ou clareza, elas poderão ser publicadas de forma reduzida.

PUBLICIDADE
Anuncie na **Mente e Cérebro** e fale com o público mais qualificado do Brasil.
almir@editorasegmento.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Para informações sobre sua assinatura, mudança de endereço, renovação, reimpressão de boleto, solicitação de reenvio de exemplares e outros serviços
São Paulo (11) 3039-5666
De segunda a sexta das 8h30 às 18h,
atendimento@editorasegmento.com.br
www.editorasegmento.com.br

Novas assinaturas podem ser solicitadas pelo site
www.lojasegmento.com.br
ou pela
Central de Atendimento ao Leitor

Números atrasados podem ser solicitados à
Central de Atendimento ao Leitor
pelo e-mail
atendimentoloja@editorasegmento.com.br ou pelo site
www.lojasegmento.com.br

MARKETING
Informações sobre promoções, eventos, reprints e projetos especiais.
marketing@editorasegmento.com.br

Editora Segmento
Rua Paulistania, 551
São Paulo/SP - CEP 05440-001
www.editorasegmento.com.br

Edição nº 320, setembro de 2019, ISSN 1807156-2.

Por que choramos de alegria

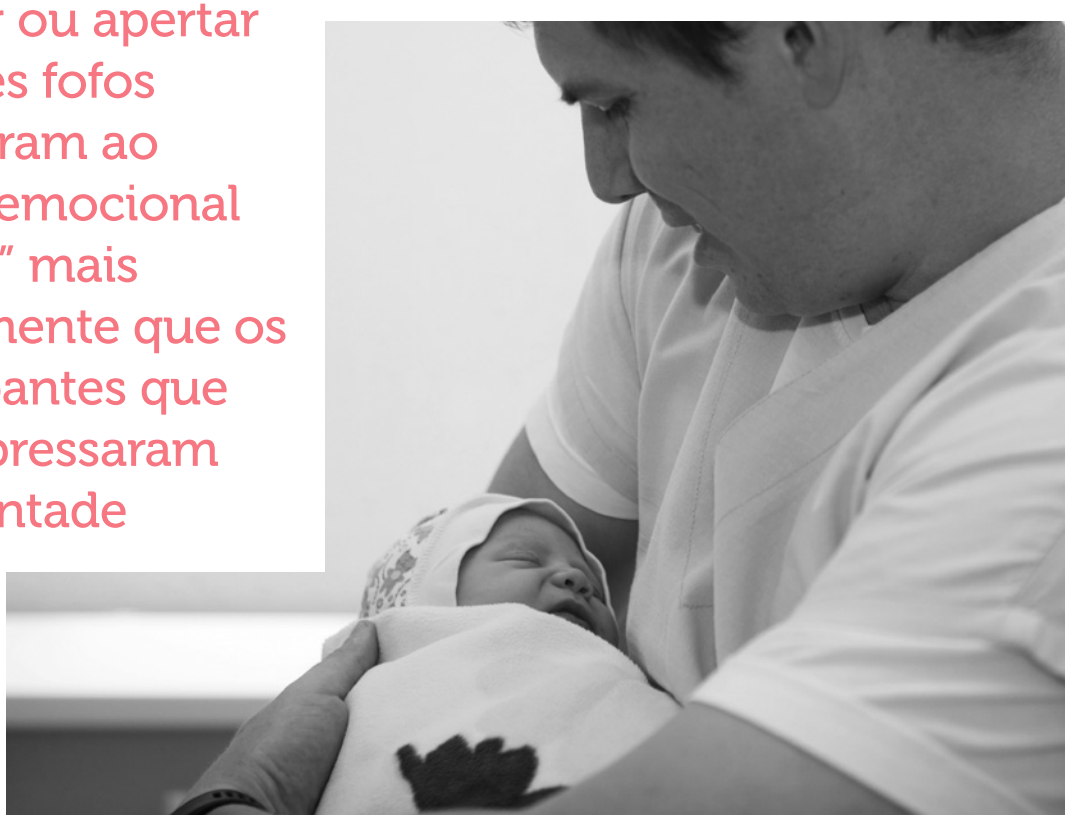


Para psicólogos, sentimentos "positivos demais" fazem o cérebro ignorar ameaças ambientais e agir impulsivamente. Reações "negativas" teriam o papel de regular nossas expressões emocionais

Você espera ansiosamente pelo resultado de um concurso muito importante. Qual sua reação ao descobrir que foi aprovado? Ri, grita... Chora? Em outra situação, diante de um lindo filhote, talvez você sinta vontade de apertá-lo. Mas lágrimas ou carinhos agressivos não são reações "negativas"? Não. Pelo menos não necessariamente. Segundo pesquisadores, trata-se de recursos utilizados pelo cérebro para controlar emoções excessivas de felicidade.

A psicóloga Oriana Aragon e seus colegas da Universidade Yale avaliaram como 143 adultos reagiam a experiências gratificantes e frustrantes. Apresentaram aos participantes fotos de bebês – alguns mais graciosos, outros menos, de acordo com resultados de uma pesquisa anterior que

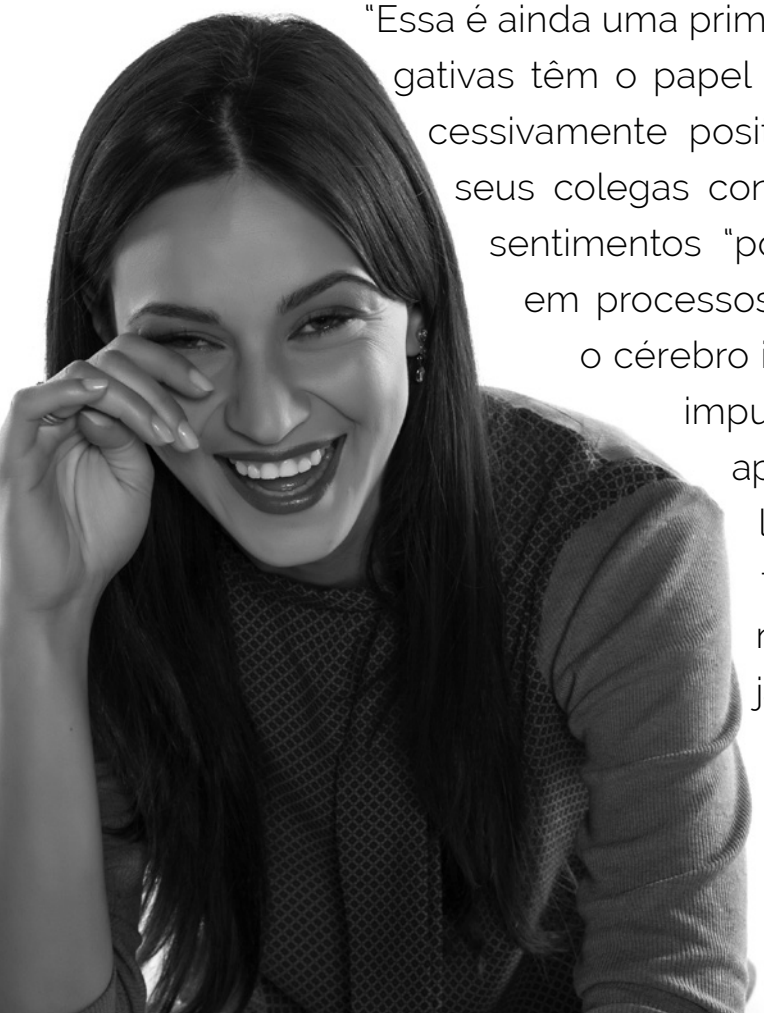
Durante estudo, voluntários que afirmaram querer beliscar ou apertar os bebês fofos retornaram ao estado emocional "neutro" mais rapidamente que os participantes que não expressaram essa vontade



sugere que as crianças consideradas mais "fofas", em geral, têm bochechas gordinhas, olhos grandes e nariz pequeno. Em seguida, os cientistas perguntaram aos voluntários como se sentiam em relação aos bebês e como gostariam de interagir com eles.

Como esperado, constataram que as imagens dos mais atraentes tendiam a provocar sentimentos positivos nos observadores. Além disso, vários participantes disseram querer fazer "brincadeiras agressivas" com eles, como apertar as bochechas ou abraçá-los com força.

Alguns minutos depois, o grupo de pesquisa entrevistou os voluntários novamente e constatou que aqueles que afirmaram querer apertar, morder ou beliscar os bebês haviam retornado ao estado emocionalmente "neutro" mais rapidamente que os participantes que não mostraram a vontade de brincar com os pequerruchos dessa maneira.



"Essa é ainda uma primeira evidência de que reações negativas têm o papel de ajudar a regular emoções excessivamente positivas", diz Aragon. A psicóloga e seus colegas consideram que isso ocorre porque sentimentos "positivos demais" podem interferir em processos de tomada de decisão, fazendo o cérebro ignorar ameaças ambientais e agir impulsivamente. Tanto a vontade de apertar filhotes adoráveis quanto as lágrimas de alegria seriam, portanto, maneiras sutis de nossa mente nos lembrar que, por maior que sejam as alegrias, vale a pena ficarmos atentos, pois o êxtase vai passar. E é preciso nos protegermos.

por Gláucia Leal, editora-chefe de **Mente e Cérebro**



Seu trabalho deixa você doente?

Caracterizada pelo esgotamento mental e físico associado à atividade profissional, a síndrome começa com o desejo de fazer um trabalho perfeito, mas gradativamente surgem sintomas de inadequação, ansiedade, irritabilidade, mudanças de comportamento, depressão e, nos casos mais graves, pensamentos suicidas. Ajuda psicológica é fundamental para reverter esse quadro

As formas de trabalho têm se transformado de maneira rápida e, muitas vezes, os resultados dessa relação são adoecedores. Por mais que a pessoa goste de sua profissão, é inegável: em muitos casos, a dedicação excessiva, a sensação de não ser suficientemente reconhecida, as dinâmicas hierárquicas e até mesmo o desemprego podem causar graves problemas de saúde – não só mentais, mas também físicos. Dados da International Stress Management Association-Isma-Brasil revelam que mais da metade dos brasileiros economicamente ativos sofrem com a sobrecarga profissional e com os excessos que a cercam. No dia a dia é necessário cumprir prazos restritos e demandas cada vez mais complexas, acompanhar mudanças tecnológicas, enfrentar avaliações de rendimento e ainda manter um relacionamento razoável com clientes, chefes e colegas. Isso sem falar da preocupação em se manter trabalhando.

Resultado: em situações extremas, a pessoa pode desenvolver a síndrome do esgotamento profissional, também chamada burnout (do inglês *burn out,* queimar, consumir, esgotar). Isso ocorre porque o estresse crônico tende a desencadear desequilíbrios do sistema imunológico e distúrbios psicológicos.

NEM LUTA NEM FUGA

Para um grande número de pessoas a pressão se transforma em doença grave porque as situações vividas no trabalho



são compreendidas como emocionalmente perigosas. O sistema cerebral de resposta ao estresse é ativado em ocasiões que representem ameaças – e as adversidades muitas vezes são interpretadas como riscos. Se o equilíbrio interno, chamado de homeostase, é ameaçado, várias respostas imunológicas e comportamentais são acionadas para neutralizar forças perturbadoras e restabelecer o bem-estar. As reações adaptativas, porém, podem se transformar em fatores opressivos, causando alterações fisiológicas e psíquicas em situações de ameaça ou que exijam melhor desempenho.

O cérebro e o sistema imunológico enviam sinais um ao outro continuamente, em geral pelos mesmos "caminhos", o que pode explicar como o estado mental influencia a saúde.

Reconhecer o risco ajuda na prevenção



O estresse diário se acumula e enreda a pessoa em um círculo vicioso difícil de romper. A síndrome do esgotamento profissional, ou burnout, desenvolve-se devagar, dividido por alguns pesquisadores em 12 estágios, que podem se suceder, alternar-se ou ocorrer ao mesmo tempo, até que o quadro de fato se instale:

1. NECESSIDADE DE AFIRMAÇÃO

Desejo de fazer tudo de forma perfeita, medo excessivo de errar ou ambição exagerada na profissão levam à compulsão por desempenho.



2. DEDICAÇÃO INTENSIFICADA

Para fazer jus às expectativas desmedidas, a pessoa intensifica a dedicação e passa a fazer tudo sozinha.

3. DESCASO COM AS PRÓPRIAS NECESSIDADES

Vida profissional ocupa quase todo o tempo. A renúncia ao lazer e ao descanso é vista como ato de heroísmo.

4. EVITAÇÃO DE CONFLITOS

Pessoa percebe algo errado, mas não enfrenta a situação temendo deflagrar uma crise. Surgem os primeiros problemas físicos.

5. REINTERPRETAÇÃO DOS VALORES

Isolamento e negação das próprias necessidades modificam a percepção. Amigos e passatempos são desvalorizados. Autoestima é medida pelo trabalho.

6. NEGAÇÃO DE PROBLEMAS

Profissional torna-se intolerante, julga os outros incapazes, exigentes demais ou indisciplinados.



7. RECOLHIMENTO

A pessoa se afasta dos outros, parece irritada e sem ânimo. No trabalho, limita-se ao estritamente necessário. Muitos recorrem ao abuso de álcool ou às drogas.



8. MUDANÇAS EVIDENTES DE COMPORTAMENTO

Quem era tão dedicado e ativo revela-se amedrontado, tímido e apático. Atribui a culpa ao mundo, mas sente-se cada vez mais inútil.



9. DESPERSONALIZAÇÃO

Desvaloriza a todos e a si próprio, relega necessidades pessoais. Deixa de fazer planos, só pensa no presente e a vida limita-se ao funcionamento mecânico.

10. VAZIO INTERIOR

Sensação de vazio interno é cada vez mais forte. Excede-se na vida sexual, na alimentação e no consumo de drogas e álcool.

11. DEPRESSÃO

Indiferença, desesperança e exaustão. Sintomas dos estados depressivos podem se manifestar, desde a agitação até a apatia. A vida perde o sentido.



12. SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

Total colapso físico e psíquico. Nesta fase a pessoa fica extremamente vulnerável e, não raro, surgem pensamentos suicidas.

Substâncias químicas produzidas pelas células de resposta imunológica encaminham mensagens para o cérebro, que, por sua vez, manda sinais químicos ao sistema imune. Essa comunicação afeta o comportamento e as respostas ao estresse. Interrupções nessa rede exacerbam as possibilidades de desenvolvermos distúrbios dos quais o sistema imunológico nos protege: infecções, inflamações e doenças autoimunes associadas a transtornos de humor e a fatores ambientais (como sobrecarga constante de trabalho).

Nas situações que demandam muito empenho, em que a conduta profissional pode ser decisiva, a resposta cerebral entra em ação para aguçar a atenção e nossa predisposição para "lutar ou fugir". Ao longo da evolução humana, o homem primitivo precisava se haver com as feras para sobreviver. Hoje, grande parte dos embates ocorre mesmo é nos meios profissionais – as "feras" que enfrentamos ou das quais nos escondemos estão em nosso cotidiano. E, nesse sentido, o estresse pode ser benéfico: nos ajuda a ficar em estado de alerta para entrar na "briga".

Se a situação de tensão é constante, porém, o organismo sofre com o excesso – e surgem as doenças. Especialistas sabem que o estresse prolongado é capaz até mesmo de levar à morte, mas as maneiras como pode se dar esse processo – e principalmente as formas de evitá-lo – ainda os intrigam. Os pesquisadores Andrew Stepto e Lena Brydon, da Universidade de Londres, acompanharam 199 homens e mulheres saudáveis de meia-idade e constataram que, de fato, o estresse causa aumento da taxa de colesterol e prejudica a capacidade de o organismo combater marcadores inflamatórios. Ou seja, pessoas muito estressadas se tornam organicamente mais frágeis. *(Leia mais sobre o tema nas próximas páginas)*

Descansar para não adoecer

É quase impossível evitar que as pressões do cotidiano causem problemas de saúde, muitas vezes graves; felizmente podemos diminuir os efeitos negativos, em vez de esperar por alguns dias de férias uma ou duas vezes por ano

por Selma Corrêa, jornalista



Quase todo mundo vive esgotado. E, inevitavelmente, uma hora ou outra, as pessoas constatam o inevitável: as próprias energias estão se esgotando. O que parecia apenas sinal de cansaço muitas vezes se transforma em lapsos de memória e irritação. Nos casos graves de exaustão aparecem sintomas como enxaqueca, dor nas costas e no estômago (e em alguns casos até úlcera), queda acentuada de cabelos e síndrome do intestino irritável. Por trás do desconforto físico está aquela conhecida palavrinha: estresse. Muita gente, porém, ainda torce o nariz quando algum médico ou psicólogo cogita esse diagnóstico. Mas há um fato que não se pode negar: o esgotamento mental está associado a muitos problemas que atacam os órgãos ou regiões específicas do corpo.

Não é segredo que a natureza dotou nossos antepassados pré-históricos com uma ferramenta para ajudá-los a enfrentar ameaças: um sistema rápido de ativação capaz de aguçar a atenção, acelerar as batidas do coração, dilatar os vasos sanguíneos e preparar os músculos para lutar ou fugir de um predador que invadia a caverna. Porém, nós, os humanos modernos, estamos constantemente sujeitos ao estresse decorrente do estilo de vida contemporâneo: excesso de trabalho, barulho, pressão social, doenças físicas e desafios intelectuais. Como resultado, muitos órgãos de nosso corpo são atingidos por uma descarga implacável de sinais de alarme que podem danificá-los e nos fazer adoecer.

Apesar das mudanças no estilo de vida, nosso sistema cerebral ainda excita rapidamente o coração, os pulmões e outros órgãos, preparando-nos para enfrentar o perigo ou fugir dele.

Atividades agradáveis, de preferência que envolvam movimento, são fundamentais para a saúde física e mental, pois funcionam como válvula de escape



Afinal, hoje não são as feras que nos incomodam, mas o trânsito caótico, a sobrecarga de tarefas e informações, a rotina de trabalho, os desgovernos da política, o risco de violência e tantas outras ameaças. Isso sem falar no cansaço emocional inerente aos relacionamentos e nas autocobranças e inseguranças que nos desgastam tanto. Quando enfrentamos estressores da vida moderna, o sistema pode bombardear o corpo com sinais de alarme, capazes de comprometer nossa saúde.

Quando os sentidos como visão, audição, ou mesmo os pensamentos, indicam estresse, o hipotálamo inicia uma reação em cadeia, que envolve a amígdala e as glândulas pituitárias e adrenais, conduzida por impulsos nervosos e uma cascata de hormônios, entre eles o CRH, o ACHT e os glucocorticoides. Cientistas têm se esforçado para determinar exatamente quais células receptoras no cérebro e nas glândulas propagam os sinais de esgotamento, e poderão criar drogas específicas para interferir nesse processo, poupando os órgãos do esforço que o estresse provoca.

O sistema de resposta do organismo produz feedback positivo para fortalecer a própria ação do estresse quando necessário, mas, se situações de tensão ocorrem constantemente (não raro em várias ocasiões por dia), há um acúmulo que pode tornar-se perigosamente intenso. Apropriada ou não, a reação depende, em grande parte, das células que encobrem a glândula pituitária. O CRH envia sinais para essas células por meio de moléculas receptoras tipo 1 na membrana celular. Há alguns anos, os pesquisadores do Instituto Salk e do Instituto Max Planck de Psiquiatria em Munique criaram camundongos nos quais receptores tipo 1 estavam ausentes. Mesmo quando expostos várias vezes a situações estressantes, os níveis sanguíneos de certos hormônios do estresse desses animais nunca se elevaram acima do normal. Eles sentiam-se obviamente menos estressados. É possível que drogas capazes de suprimir os efeitos do CRH nesses receptores possam, também, reduzir os níveis de estresse.

Conhecimentos mais recentes acerca do funcionamento do cérebro oferecem fortes indícios de como a tensão pode nos fazer adoecer e como neutralizar seus efeitos. Seja para um roedor, seja para uma pessoa, qualquer ativação do sistema de estresse é um evento extraordinário – e no momento em

O CÉREBRO SOBRECARREGADO

Um conglomerado de neurônios no tronco encefálico, denominado *locus ceruleus*, coordena o "braço curto" do sistema de estresse ao longo de múltiplos caminhos neurais. Ele ativa o hipotálamo, que contata as fibras nervosas autônomas no tronco encefálico. Outros neurônios do *locus ceruleus* acionam diretamente as reações de estresse em órgãos e glândulas através das fibras autônomas que se estendem pelo corpo. Ao enviar seus alertas, o *locus ceruleus* obtém sinais emocionais da amígdala e da estria terminal, que alcançam também o hipotálamo. Ansiedade constante, medo ou agressão frequentes podem estimular os nervos interminavelmente, sobrecarregando o cérebro e o corpo.



que a emergência termina, o sistema deve ser rapidamente desligado, de modo que os órgãos afetados possam se recuperar. Contudo, quando circunstâncias externas estimulam o sistema de estresse repetidamente, ele nunca deixa de reagir, e os órgãos nunca conseguem relaxar. Tal tensão crônica torna muitos tecidos vulneráveis a danos.

LIMITE DELICADO

Mas nem toda reação é igual. Certo nível básico, chamado estresse positivo, é até desejável, porque nos mantém física e mentalmente prontos para agir bem. Porém, quando estamos em risco? Não há resposta consensual a essa pergunta. Não sabemos quanto barulho no ambiente de trabalho ou quantos relacionamentos rompidos nosso sistema de estresse pode suportar. Embora já não enfrentemos o animal faminto na caverna, podemos ter de nos defrontar com dilemas igualmente terríveis, envolvendo diversos estressores mais insidiosos que estão sempre nos agredindo. Então, o que fazer para diminuir a carga que pode nos prejudicar de forma tão grave?

Cada vez mais, psicólogos e médicos alertam para uma providência aparentemente simples, mas que pode fazer grande diferença para o bem-estar físico e mental: criar "brechas de prazer" na rotina, em vez de apenas aguardar, ansiosamente, pelas férias anuais. Ao praticar com frequência atividades prazerosas, de preferência que envolvam movimento ou relaxamento do corpo – como caminhadas, esporte, dança, meditação ou massagem –, criamos válvulas de escape para a tensão, ajudando o sistema cerebral a "descansar". E assim ganhamos fôlego para aguardar as merecidas férias. (*Leia mais sobre o tema nas próximas páginas*)

A epidemia de exaustão

A sensação prolongada de cansaço que acomete tanta gente prejudica a vida pessoal, dificulta relacionamentos, minando a criatividade e o desenvolvimento de projetos pessoais. Do ponto de vista social e econômico, o excesso e as más condições profissionais custam caro

por Gláucia Leal, editora-chefe de **Mente e Cérebro**



Como acontece com qualquer situação endêmica, o estresse não influencia apenas os indivíduos – também tem consequências culturais, sociais e econômicas. De forma geral, acredita-se que o prejuízo anual decorrente de faltas ao trabalho, baixa produtividade, acidentes e doenças causados pelo problema ultrapasse US$ 300 bilhões nos Estados Unidos e US$ 265 bilhões na Europa. "No Brasil estimamos que poderia haver uma economia de até 34% dos gastos com saúde se fossem diminuídos os índices de estresse ocupacional", acredita a psicóloga Ana Maria Rossi, especialista no estudo do estresse e presidente da Isma-Brasil.

O investimento nessa área por parte dos serviços de saúde, entretanto, é pouco expressivo. De acordo com Rossi, entre as razões para isso destaca-se a ausência de um diagnóstico correto que levante prioridades e necessidades dos funcionários.

Um recurso bastante eficiente para lidar com o estresse é a meditação; a prática diária traz relaxamento físico e mental, favorece a capacidade de concentração e fortalece o sistema imunológico

Nos primeiros estudos sobre estresse no trabalho, realizados na década de 50, o indivíduo era considerado de forma passiva, como se estivesse apenas exposto ao desgaste,

RESPIRE PARA PREVENIR O ESGOTAMENTO

Centrar-se no aqui e no agora usando técnicas simples e eficazes de meditação atenção plena ajuda a afastar o estresse. Simples e sem contraindicações, a prática pode ser feita por alguns minutos, várias vezes ao dia



ANSIEDADE AFETA 70% DOS DESEMPREGADOS NO BRASIL

Não é só o trabalho que faz mal à saúde da mente. A ausência de uma fonte de renda também é extremamente prejudicial. A maioria das pessoas que perderam seus postos de trabalho sofre com sintomas de angústia, baixa autoestima, ansiedade e medo. Segundo uma pesquisa desenvolvida no ano passado pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC) Brasil e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) nas capitais brasileiras, a ansiedade afeta 70%; o estresse, 64% e o desânimo, 60% dos entrevistados. Vale lembrar que no Brasil existem hoje mais de 13 milhões de desempregados, segundo o último levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A pesquisa revela que a falta de emprego afeta diretamente a saúde física: 47% das pessoas relatam alteração de apetite e 35%, desequilíbrio da pressão arterial. É fundamental que esse momento da vida seja encarado como transitório e, apesar das dificuldades, a pessoa aproveite o tempo livre de forma construtiva, por exemplo para fazer atividade física, reavivar sua rede de contatos, ler e estudar.

Hoje em dia, entretanto, algumas organizações tendem a ir para o extremo oposto, acreditando que o estresse ocupacional deve ser preocupação exclusiva do trabalhador.

Novos modelos propostos na década de 80 partem da ideia de que o ser humano lida ativamente com as situações estressantes, o que implica a necessidade de avaliação da própria rotina, mas também requer o comprometimento das empresas, como oferecer grupos de conversa e apoio, orientados por psicólogos, em que as pessoas tenham a oportunidade de falar sobre seus receios e angústias. Um recurso bastante eficiente é a participação em cursos e workshops de meditação, que favorece a capacidade de lidar com o estresse, fortalecer o sistema imunológico e a capacidade de concentração.

Da parte do profissional, cabe cuidar de si mesmo. "Tirar férias apenas a cada 11 meses, por exemplo, costuma ser prejudicial; nesse intervalo o nível de estresse acumulado atinge patamares muito altos", afirma Rossi. Segundo a especialista, períodos menores de descanso, divididos ao longo do ano, podem ser mais benéficos à saúde. (Por Gláucia Leal, editora de **Mente e Cérebro**).



O universo **simbólico** dos bebês

Além de alimentação, higiene e carinho as crianças precisam, em especial nos primeiros meses de vida, daquilo que os especialistas chamam de "presença de qualidade" – que também inclui ausências – por parte dos adultos com quem convivem



Cuidamos de nossos bebês. Procuramos mantê-los limpos, alimentados, sem incômodos físicos. Eles são aquecidos, embalados e grande parte dos pais e cuidadores ficam atentos ao desenvolvimento cognitivo – traduzido em aquisições cognitivas como sorrir, segurar objetos, sentar e, mais tarde, andar e falar. Porém, a vida mental das crianças em seus primeiros 24 meses de vida ainda costuma ser encarada com pouca importância. Nossa tendência é acreditar que os pequenos exigem, sobretudo, cuidados físicos e motores. Mas a experiência clínica mostra que o laço entre pais e filhos no início da vida é decisivo para o desenvolvimento global. A criança precisa da intimidade e proteção por parte dos adultos com quem convive – o que vai além da necessidade de cuidados básicos. Bebês necessitam de *presença de qualidade*. Isso, porém, não significa que o cuidador, em geral a mãe, deva estar totalmente disponível em tempo integral – as faltas também são imprescindíveis.

Palavras doces, cócegas, brincadeiras e canções de ninar favorecem a constituição psíquica, afetiva e social dos pequenos; esses gestos são fundamentais para a saúde mental da criança

A possibilidade de desenvolver vínculos afetivos com nossos semelhantes se constrói muito cedo e orienta nossas relações por toda a vida. São imprescindíveis momentos de ternura, palavras doces, cócegas, brincadeiras e canções de ninar. Esses gestos favorecem a constituição psíquica, afetiva e social dos pequenos, que dependem desse laço para sobreviver.

Durante os primeiros anos de vida, o bebê é completamente dependente dos cuidados maternos (ou de quem exerce essa função, a de nomear e dar sentido às suas formas de expressão) e se encontra em uma espécie de fusão com a mãe. O que quer o recém-nascido que grita? É na medida em que o cuidador interpreta o choro como fome que pode oferecer o leite quente. Ou dar o colo, quando supõe que a criança precisa de um afago.

Por meio desse universo simbólico, a mãe oferece ao bebê certa imagem de si mesma – assim, além de suprir suas necessidades físicas, ela o inscreve na ordem simbólica, como bem coloca o psicanalista francês Jacques Lacan. Inicialmente o que se estabelece, portanto, é uma relação em que o recém-nascido está sujeito às vontades da mãe, pois a satisfação de suas necessidades depende de como ela recebe e significa suas expressões, argumenta a psicanalista Michele Roman Faria em *Constituição do sujeito e estrutura familiar: complexo de Édipo de Freud a Lacan* (Cabral, 2014).

No *Seminário 5*, Lacan fala da necessidade de instaurar a mãe como alguém que pode ou não estar presente. Assim, a ilusão de ser "tudo" para alguém é desfeita pelas ausências e presenças da figura materna, a partir das quais o bebê sente que à mãe também falta algo e que ele não é suficiente para

O que quer o recém-nascido que grita? É na medida em que o cuidador interpreta o choro como fome que pode oferecer o leite quente; ou embalá-lo no colo, quando supõe que precisa de um afago

dar conta de tudo o que ela quer. O criador da psicanálise, Sigmund Freud, nos ensina que é por meio desse movimento que a criança passa à simbolização e desvincula sua dependência do desejo materno. Esse distanciamento tem a ver com aquilo



DO PONTO DE VISTA PSÍQUICO, a família não precisa ser formada por pai, mãe e filho; em qualquer configuração as funções materna e paterna podem estar presentes

que Lacan chama de função paterna, em que o pai, explica Roman Faria, entra como representante de uma interdição, tomando o lugar daquele a quem a criança atribui a ausência da figura materna. Tudo o que faz esse corte, como a mãe ter de trabalhar e passar uma boa parte do dia longe da criança, por exemplo, é entendido aqui como função paterna e não exige necessariamente a presença real do pai, mas sim algo que represente a separação entre mãe e criança.

A partir dessa ideia, aliás, podemos concluir que a família não necessariamente precisa ser a tradicional (pai, mãe e filho). Em qualquer configuração – monoparental (em que há somente um dos pais), homoparental (com duas mães ou dois pais), pluriparental (com pais no segundo ou terceiro casamento, por exemplo, com filhos de outras uniões que passam a conviver como irmãos) – as funções materna e paterna podem estar presentes. O que está em jogo é a transmissão de algo que influencia o desenvolvimento. Dificuldades nesse complexo núcleo de relações podem estar ligadas a sofrimentos psíquicos na infância.

Sensação de **fascínio** combate **inflamações**

Curiosidade e desejo de explorar o mundo, bem como o encanto por uma pessoa, situação e até por uma causa favorecem o combate de processos inflamatórios



Há vários anos emoções negativas têm sido associadas a altos níveis de estresse, doenças cardíacas e até uma vida mais curta. Várias pesquisas sugerem que infecções podem ser parcialmente responsáveis por essa relação, já que as moléculas envolvidas no processo infeccioso são essenciais para a resposta do corpo a inflamações e lesões e se os níveis elevados em longo prazo têm sido associados com diversos problemas, desde diabetes à depressão. Mas poucos estudos avaliaram o efeito de emoções positivas sobre a saúde.

Interessada em entender mais sobre esse assunto, uma equipe liderada pela psicóloga Jennifer Stellar, da Universidade de Toronto, que também começou a estudar a sensação de fascínio no laboratório de Keltner, da Universidade da Califórnia em Berkeley, realizou duas pesquisas para investigar a ligação. Na primeira, 94 estudantes responderam a um questionário para determinar quantas vezes haviam vivenciado determinados sentimentos durante o mês anterior.



Depois, os cientistas colheram uma amostra de saliva para avaliar os níveis de uma molécula que estimula a inflamação chamada interleucina-6 (IL-6). Eles observaram que os sentimentos mais agradáveis foram associados com níveis mais baixos de IL-6.

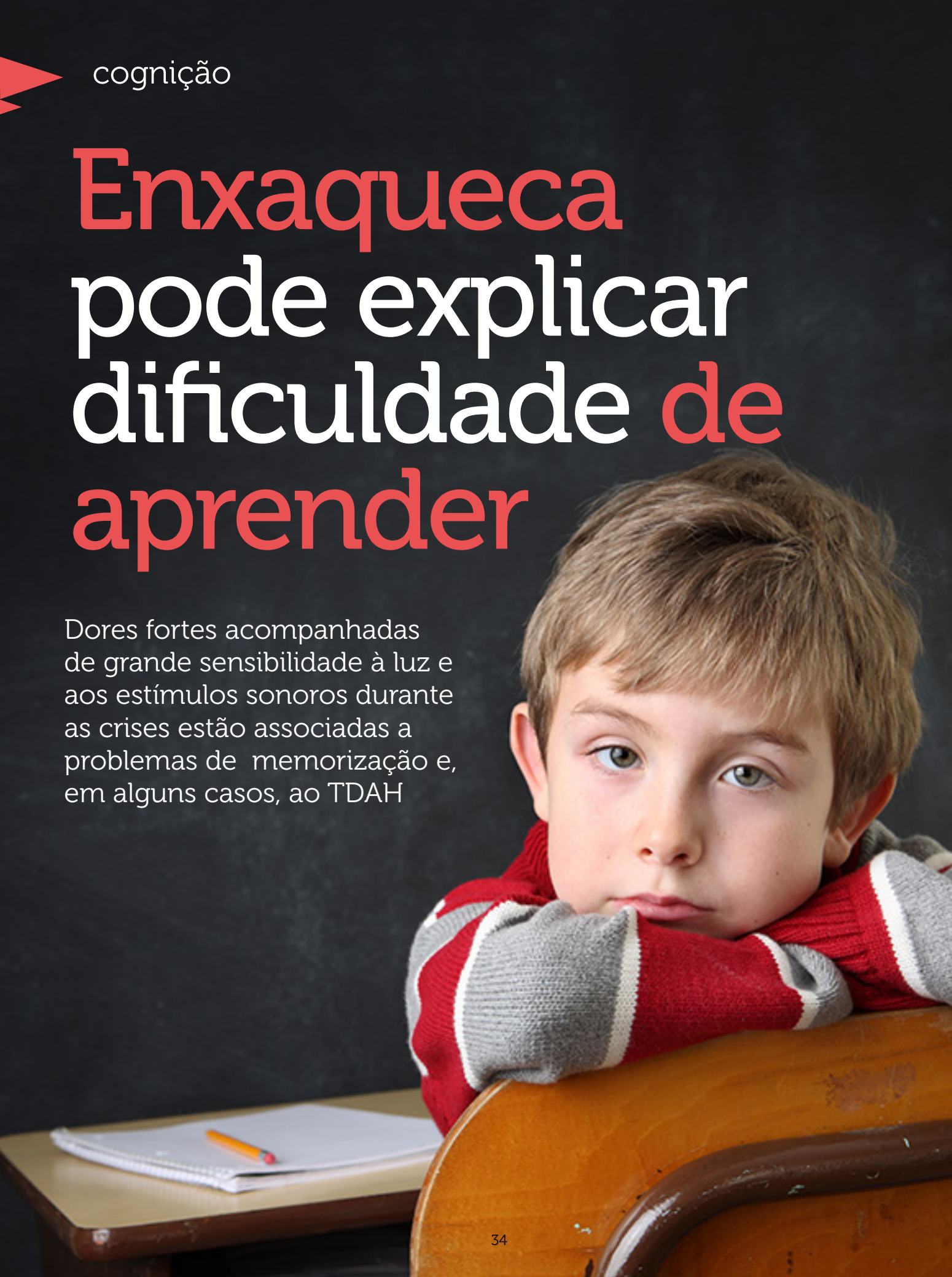
No segundo experimento, 105 alunos preencheram formulários online desenvolvidos para avaliar a tendência a experimentar várias sensações positivas específicas. Mais tarde, eles visitaram o laboratório para fornecer amostras de saliva. As análises mostraram que a alegria, o bem-estar e a admiração positiva estavam associados a menor quantidade da molécula, mas esse último sentimento foi o único capaz de predizer significativamente os níveis de IL-6 por meio de um teste estatístico rigoroso.

Os resultados, porém, não provam que sentir fascínio por algo realmente provoque mudanças na quantidade da molécula. De fato, os autores advertem que provavelmente se trata de uma relação de mão dupla: ter uma vida mais saudável e menos estressante pode permitir experimentar esse sentimento mais frequentemente. Eles ressaltam que a admiração está relacionada com a curiosidade e o desejo de explorar o mundo, que contrastam com a falta de interesse em novidades e nas relações sociais, que frequentemente acompanham os sintomas de dor e desconforto provocados tanto por lesões quanto por estados depressivos. "Já sabíamos que as emoções agradáveis são importantes para o bem-estar, mas nossos resultados mostram que elas também interferem de forma direta na saúde do corpo", diz Stellar.

Inversa à admiração, a falta de interesse em novidades e relações sociais com frequência acompanha sintomas de desconforto, tanto físico quanto emocional

Enxaqueca pode explicar dificuldade de aprender

Dores fortes acompanhadas de grande sensibilidade à luz e aos estímulos sonoros durante as crises estão associadas a problemas de memorização e, em alguns casos, ao TDAH



Mais de 60 milhões de brasileiros sofrem de dores de cabeça com frequência – cerca de 2 milhões deles são crianças e adolescentes, segundo estimativa da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe). Um dos tipos mais comuns da dor, a enxaqueca – que apresenta sintomas como sensação de pressão no crânio, acompanhada de náuseas e aversão à luz e ao barulho – considerada por muita gente uma "doença de adultos" também afeta os mais jovens. E com um agravante: muitas vezes eles não conseguem explicar claramente a extensão de seu desconforto. A situação é grave, já que, segundo estimativas, uma em cada dez crianças tem enxaqueca. O quadro pode prejudicar o desempenho escolar e interferir no diagnóstico de transtornos de aprendizagem, como mostra um estudo desenvolvido pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A neurologista Thaís Villa e a psicóloga Andrea Moutran, do Setor de Investigação e Tratamento de Cefaleias (Sitc), avaliaram as funções cognitivas, com capacidade de concentração e memorização de 60 crianças com idades entre 8 e 12 anos, metade delas diagnosticadas com enxaqueca. Recorrendo a testes aplicados individualmente a cada dois meses, ao longo de dois anos, as pesquisadoras constataram que os pequenos voluntários que apresentavam crises de cefaleia se revelavam mais dispersos e com maior dificuldade de processar e reter informações, em comparação com os que não tinham os sintomas.

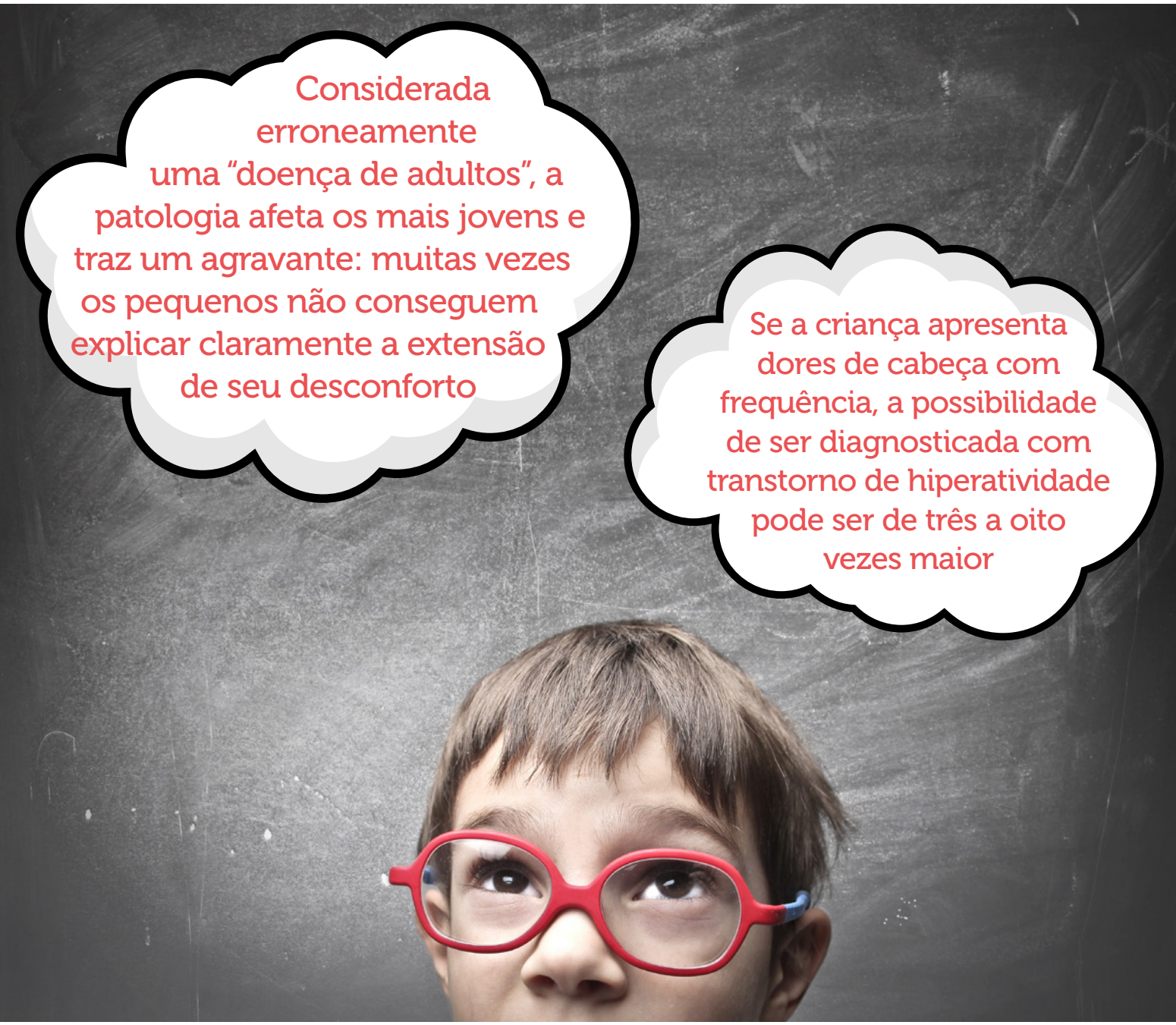
Na infância, as crises de enxaqueca em geral se manifestam em episódios curtos, de cerca de duas horas. Costumam aparecer quando a criança tem por volta de 5 anos e, muitas

SINAL DE ALERTA

Outro estudo brasileiro, realizado por pesquisadores da Escola Cefaliátrica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), em Ribeirão Preto, mostrou que se uma criança tem crises de enxaqueca constantes, em até 14 dias do mês, seu risco é oito vezes maior de também ser diagnosticada com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em comparação a quem não sofre com o problema. Para chegar a essa conclusão, os cientistas analisaram dados de 6.445 crianças de 87 cidades e 18 estados brasileiros. Se as crises ocorrem menos vezes, a criança tem risco 3,3 vezes maior de ter TDAH, em relação a quem não tem cefaleia. Os impactos dos dois distúrbios estão bastante relacionados: a dor causa desatenção e hiperatividade, assim como o déficit de atenção.



vezes, são motivo de falta às aulas. As ocorrências, no entanto, não significam que as dores persistirão ao longo da vida. Em aproximadamente 40% dos casos elas desaparecem de forma espontânea até o final da adolescência. O resultado da pesquisa mostra que os diagnósticos de transtornos de aprendizagem devem levar em conta a investigação de sintomas de enxaqueca ou de outro tipo de cefaleia.



O tempo como aliado

O amadurecimento traz duas grandes vantagens: uma é ganhar tempo e condições neurológicas mais favoráveis para aprender com as próprias falhas; a outra é o aumento da capacidade mental de desfrutar as alegrias da vida de forma mais ampla

por Marion Sonnenmoser



Uma das crenças que a sociedade contemporânea perpetua é de que os jovens são mais felizes que os idosos. Sem entrar na discussão sobre os interesses econômicos que sustentam a multimilionária "indústria da juventude", é interessante constatar que, na prática, a coisa não é bem assim. Do ponto de vista psíquico, envelhecer traz ganhos no quesito satisfação pessoal. Um dos fatores que contribuem para isso é que o avanço da idade torna a memória mais generosa. Psicólogos da Universidade Estadual Winston-Salem, na Carolina do Norte, analisaram estudos provenientes de vários países acerca da memória autobiográfica e constataram que, em retrospectiva, a maioria das pessoas vê com satisfação

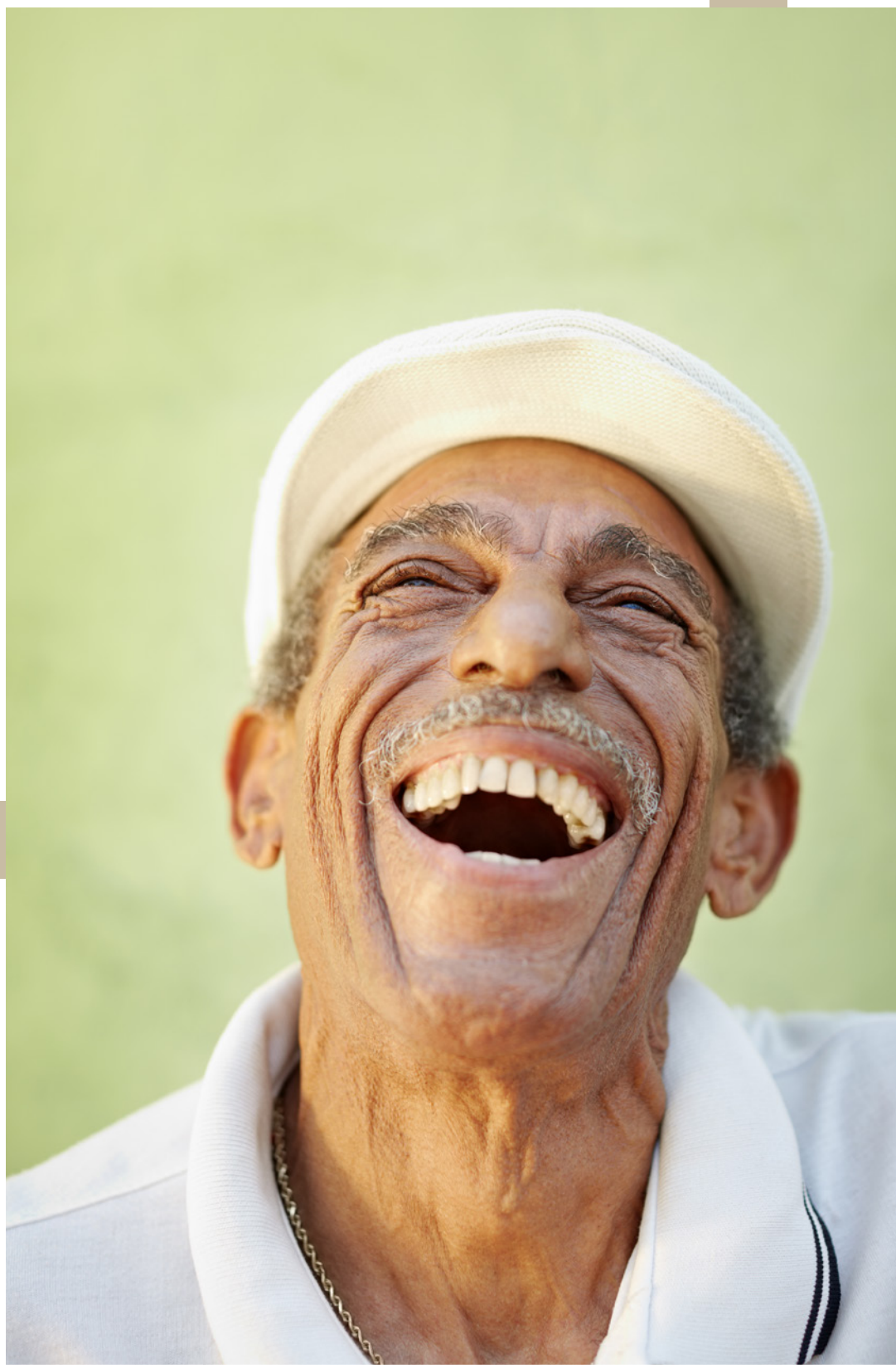
Especialista em desenvolvimento e motivação ao longo da vida afirma que idosos saudáveis costumam se sentir capazes e, com frequência, deixam de se comparar aos seus pares para se sentir em desvantagem

a vida que levou, mesmo que ela tenha sido dificultada por grandes problemas. Isso ocorre porque as lembranças negativas se desvanecem com maior rapidez, e muitas pessoas de mais idade evitam conscientemente lembrar-se de coisas desagradáveis. Muitas vezes, o que acontece é também uma simples mudança no modo de encarar as coisas: passado algum tempo, experiências desagradáveis já não parecem ter sido tão ruins.

Além disso, as pessoas de mais idade são menos atormen-

risos por conta própria:

psicólogos canadenses constataram que jovens tendem a rir quando estão na presença de outras pessoas; nos homens, essa característica perdura pela vida toda; já as mulheres de mais idade não dependem de companhia para encarar o mundo com humor



tadas pelas próprias emoções. Embora sintam tudo com a mesma intensidade de quando eram jovens, mas dispõem de maior autocontrole. E, felizmente, a capacidade de rir é algo que jamais perdemos. Como descobriram psicólogos do Centro de Geriatria Baycrest, em Toronto, no Canadá, jovens e idosos são capazes de se divertir com as mesmas

"Idosos saudáveis costumam se sentir capazes e, não raro, deixam de se comparar aos seus pares para se sentir em desvantagem, como frequentemente fazem os mais novos", afirma psicóloga

piadas. Os psicólogos canadenses notaram também que os mais novos tendem a rir quando contagiados por outros. Nos homens, essa característica perdura pela vida toda; já as mulheres de mais idade, em geral, não dependem da companhia dos outros para encarar o mundo com humor.

Como demonstram levantamentos feitos nos Estados Unidos, os mais velhos tendem a estabilizar sua autoimagem, o que torna mais fácil aceitar o próprio corpo sem tantas cobranças. "Idosos saudáveis costumam se sentir capazes e, não raro, deixam de se comparar aos seus pares para se sentir em desvantagem, como frequentemente fazem os mais novos", afirma a doutora em psicologia Jutta Heckhausen, coordenadora do Laboratório de Desenvolvimento e Motivação ao Longo da Vida da Universidade da Califórnia em Irvine. "Pelo contrário: acreditam ter menos problemas com a solidão, com sua situação financeira ou com a saúde do que pessoas de sua idade." (*Leia mais sobre o tema nas páginas seguintes*)

A AUTORA

MARION SONNENMOSER é doutora em psicologia, especialista em divulgação científica.

PARA SABER MAIS

A autoconfiança tenaz na manutenção da saúde pode comprometer a sobrevivência tardia. Jutta Heckhausen e outros. Em *Psychology and Aging*, 37, 899-934 (*no prelo*)

Percepção do controle na segunda metade da vida: o papel da saúde física e da integração social. Jutta Heckhausen e outros. Em *Psychology and Aging*, 32, 76-92, 2017

Preparados para acertar

A hesitação dos mais velhos para passar a uma próxima tarefa lhes "rouba" alguns segundos, mas permite um ganho importante: erros caem pela metade quando comparados aos dos jovens



Muita gente ainda acredita que atividades de precisão, como informática, e idosos não combinam, pois os mais velhos seriam confusos e propensos a se enganar. Resultados de pesquisas, porém, mostram que essa impressão pode ser preconceituosa: na prática, eles tendem a errar menos. É nisso que acredita o neurocientista Michael Falkenstein, do Instituto de Fisiologia do Trabalho da Universidade de Dortmund, na Alemanha.

O pesquisador – que coordena estudos sobre as capacidades cognitivas de idosos e, em especial, de que maneira eles lidam com ambientes modernos de trabalho, em geral informatizados – percebeu que quando os voluntários que participavam de seus experimentos cometiam algum equívoco ao realizar tarefas simples no computador, seu cérebro emitia uma "onda de erro" mais plana que a verificada em jovens. Segundo Falkenstein, isso não significaria que a reação ao engano cometido é menor e sim que essas pessoas "ganham" alguns segundos antes de passar à próxima tarefa. Parece pouco, mas essa hesitação é o suficiente para detectar eventuais enganos e corrigi-los. O que, em princípio, parece uma desvantagem é bom, no final das contas: "Por essa razão, os mais velhos cometem apenas a metade dos erros dos mais jovens", ressalta o pesquisador.

Essa lentidão produtiva revelou-se bastante nítida no cumprimento de uma tarefa proposta com o intuito deliberado de irritar os participantes. Eles deveriam clicar numa seta que apontava para determinada direção, tão logo ela aparecesse numa tela de computador. Pouco antes de sua aparição, porém, o programa esparramava diversas outras setas pelo monitor, apontando para todas as direções. Por causa dessa confusão, o tempo de reação dos jovens e dos idosos alongou-se consideravelmente e os mais novos cometeram maior número de erros.

Em quesitos como compreensão e processamento da linguagem verbal, os mais velhos tampouco se saem pior. Nessa área, contudo, seu cérebro faz uso diverso dos próprios recursos. Foi o que descobriram neurologistas do Centro de Neurologia Cognitiva e da Doença de Alzheimer da Universidade Northwestern de Chicago, que testaram 50 pessoas com idade entre 23 e 78 anos. Deitados num tomógrafo de ressonância nuclear magnética, os voluntários foram solicitados a, partindo de duas listas, extrair pares de palavras aparentadas, semelhantes no significado ou na ortografia. Desta vez, os mais velhos se mostraram tão capazes quanto os jovens. E isso a despeito de regiões cerebrais tais como os lobos frontal e temporal esquerdo, e da menor atividade de determinados centros visuais responsáveis pelo reconhecimento e interpretação da linguagem. Em compensação, seu cérebro revelou atividade mais intensa em regiões responsáveis pela atenção, como o córtex cingulado posterior. "O cérebro não é um órgão estático, ele desempenha as mesmas tarefas de formas diferentes e chega a resultados satisfatórios percorrendo variados caminhos; a idade da pessoa influencia nesse processo", enfatiza o pesquisador Darten Gitelman, responsável pelo estudo.

"O cérebro não é um órgão estático, ele desempenha as mesmas tarefas de formas diferentes e chega a resultados satisfatórios percorrendo variados caminhos; a idade da pessoa influencia nesse processo", diz o pesquisador Darten Gitelman







Prova literária

A análise de obras dos escritores Jane Austen, Charles Dickens e William Shakespeare mostrou que, quanto mais velhos os autores, maior a frequência com que exprimiram sentimentos positivos

Experimentos com animais comprovam a espantosa flexibilidade do cérebro. Células neurais em perfeito estado são capazes de assumir as funções de neurônios vizinhos, inutilizados em consequência de acidente ou derrame. E novas sinapses podem se formar. Sob muitos aspectos, o cérebro se mantém e até se conserta sozinho, com o objetivo de preservar o próprio desempenho ou mesmo incrementá-lo: quem aprende algo novo estimula sua rede neuronal a formar novas conexões e, ao fazê-lo, retarda o processo de envelhecimento.

DE OLHO NO FUTURO

E não é só isso. O tempo também conta a favor da inteligência emocional. Com o passar dos anos costumamos desenvolver a habilidade de nos distanciarmos dos problemas e nos tornamos mais flexíveis, o que aumenta a capacidade empática de

nos colocarmos no lugar dos outros. Em muitos casos, isso é um alívio. O uso da linguagem mostra essas alterações. Com o auxílio de um programa de computador, os psicólogos James Pennebaker e Lori Stone, da Universidade do Texas em Austin, analisaram textos de autoria de 3.280 pessoas com idade entre 8 e 85 anos. Examinaram ainda obras de autores ingleses e americanos, totalizando 9 milhões de palavras, incluindo textos de escritores consagrados como Jane Austen, Charles Dickens e William Shakespeare.

O programa produziu uma listagem da frequência com que, nos textos analisados, sentimentos negativos ou positivos são mencionados, bem como da frequência com que os autores falam de si ou de outros e também daquela com que citam a hora ou o momento do dia. Além disso, o computador registrou o tamanho e a complexidade das palavras, e também

Cientistas discordam da suposição de que a maioria das pessoas idosas tendem a ser amarguradas, egoístas e presas ao passado; muitas obviamente o são, mas isso tem mais a ver com características de personalidade que com idade

o tempo em que os verbos foram empregados. Todos esses dados foram analisados, levando-se em conta ainda a idade do escritor. Nos diferentes patamares etários, os pesquisadores investigaram o que os textos revelavam sobre sentimentos, posicionamentos, maturidade social, noção do tempo e autoimagem – sempre partindo da premissa de que a linguagem escrita espelha a postura interior. Resultado: quanto mais velhos



No filme

O estranho caso de Benjamin Button (2008), a vida acontece de trás pra frente: a fragilidade e a finitude são inevitáveis

os autores, tanto maior a frequência com que exprimiram sentimentos positivos.

A expressão da raiva e da tristeza, por outro lado, parece ser território dos jovens. Com o avanço da idade do autor, ademais, também a indicação concreta do tempo desapareceu de sua obra. Menções a data e hora parecem importantes apenas às crianças e aos adultos ainda profissionalmente ativos. Os jovens revelaram-se também os que mais empregam verbos no passado. No curso posterior de sua vida, eles passam a se referir mais ao futuro. Na meia-idade, o tempo verbal empregado é especialmente o presente. Na velhice, predominam os verbos no futuro. Essa constatação surpreendeu os pesquisadores. Afinal, muitos acreditam que os mais velhos vivem no passado. Para Pennebaker e Stone, porém, ficou evidente que escritores mais idosos pensaram com bastante frequência no futuro.

Os pesquisadores demonstraram ainda que a própria linguagem verbal se aprimora com a idade. O vocabulário se torna mais amplo e complexo. Os idosos são capazes de expressar com mais precisão o que se passa com eles. Para Pennebaker e Lori, constitui talvez um sinal de sabedoria que os mais velhos pareçam menos voltados para si e independentes da pressão exercida pelo tempo. Cientistas acreditam que essas razões são suficientes para repensar a suposição errônea de que a maioria das pessoas idosas seriam amarguradas, egoístas e presas ao passado – muitas obviamente o são, mas isso tem mais a ver com características de personalidade que com os anos de vida. "Mas a sabedoria trazida pela idade não vem de forma automática: para atingi-la é preciso não apenas passar por muitas experiências, mas também apropriar-se delas", ressalta a psicóloga do desenvolvimento Ursula Staudinger, da Universidade Internacional de Bremen, na Alemanha. (*Por Marion Sonnenmoser, doutora em psicologia, especialista em divulgação científica*)

Exercícios ajudam idosos a manter o foco

Ao contrário do que se imagina, o cérebro maduro não tem dificuldade em sustentar a concentração, mas sim em ignorar estímulos irrelevantes; essa tendência, porém, pode ser revertida



A habilidade de descartar informações irrelevantes tende a diminuir com a idade. Isso pode dificultar coisas simples, como uma conversa no restaurante, onde outros sons atrapalham e confundem o assunto. Agora, uma nova pesquisa sugere que essas interferências podem ser combatidas com alguns exercícios.

Cientistas da Universidade Brown recrutaram idosos e jovens em torno dos 20 anos para um experimento visual. Apresentaram a eles uma sequência de letras e números e pediram que falassem apenas os algarismos, de forma que passaram um tempo considerável propositalmente ignorando as letras. Em alguns momentos, os sinais gráficos se moviam aleatoriamente; em outros, se inclinavam claramente para uma direção, o que tornava ainda mais difícil desconsiderá-los. Em seguida, os pesquisadores perguntaram aos voluntários sobre os sinais que eles deveriam ter ignorado.

Os jovens não souberam responder, o que indica que foram capazes de suprimir as informações desnecessárias para a tarefa e focar os números. Já os participantes mais velhos aprenderam acidentalmente os padrões dos pontos, de acordo com a precisão de suas respostas em relação ao caminho percorrido pelos sinais, o que indica que não foram capazes de desconsiderar dados irrelevantes, conforme os cientistas relataram na *Current Biology*.

Após o treinamento, voluntários cometeram menos erros relacionados a distração em testes de atenção e memória; imagens eletrofisiológicas evidenciaram aumento de respostas neurais associadas a concentração

Em outro estudo, publicado na *Neuron*, cientistas da Universidade da Califórnia mostraram que alguns exercícios podem

ajudar a deixar o cérebro maduro menos distraído. A técnica provocou efeitos positivos tanto em ratos como em humanos idosos. Os pesquisadores dispararam três sons diferentes e recompensaram aqueles que conseguiam identificar um "tom-alvo" e ignorar uma frequência que tentava distraí-los. À medida que se aperfeiçoavam, os cientistas tornavam a tarefa mais complexa e ficava cada vez mais difícil distinguir os sons.

Após o treinamento, os camundongos cometeram menos erros relacionados a distração em testes de atenção e memória. O mesmo aconteceu com as pessoas. Imagens eletrofisiológicas evidenciaram aumento nas respostas neurais associadas a concentração.

Estudos anteriores sobre exercícios cerebrais haviam sugerido, erroneamente, que aumentar o foco ajudaria a diminuir a distração. "Esses dois aspectos não são dois lados da mesma moeda", argumenta o neurocientista Adam Gazzaley, autor do estudo. "Pessoas mais velhas têm a mesma capacidade de foco de jovens de 20 anos; a dificuldade é específica para ignorar distrações."



PARTICIPE!

UM EVENTO QUE VAI MEXER LITERALMENTE COM A SUA CABEÇA



1º SEMINÁRIO DE NEUROCIÊNCIA

APLICADA AO ADMINISTRADOR E GESTOR DE SAÚDE

04/12, EM SP

- MAIS DE 300 LÍDERES DO SETOR DE SAÚDE
- PALESTRAS
- TESTE DE ESTRESSE
- EXPERIÊNCIAS
- STAND DE STARTUPS
- E MUITO MAIS

PRESENÇA DE:

- PEDRO CALABREZ - ESPECIALISTA EM NEUROCIÊNCIA | AUTOR DO LIVRO "EM BUSCA DE NÓS MESMOS"
- ALESSANDRA ASSAD - PALESTRANTE, AUTORA DO LIVRO "LIDERANÇA TÓXICA»
- ARTHUR SHINYASHIKI - CEO DO INSTITUTO GENTE
- ENTRE OUTROS

FAÇA AGORA A SUA INSCRIÇÃO: WWW.SEMINARIONEUROCIENCIA.COM.BR

REALIZAÇÃO:

FBAH
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ADMINISTRADORES HOSPITALARES

APOIO:

mente cérebro

ORGANIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO:

DECIDA

ebert Comunicação