

Mente Curiosa

MEMÓRIAS FALSAS

Você sabia que a confabulação é uma forma de autodefesa do cérebro?

TURBINE SUA CRIATIVIDADE

Como o ócio pode ajudar a pensar fora da caixa?

O MUNDO SECRETO DO CÉREBRO

Não existe um lado mais lógico e outro mais criativo. A ciência revela o por quê

Uma máquina poderosa

Ainda existem muitos enigmas a respeito do funcionamento cerebral. Porém, alguns avanços da ciência têm colaborado para entender melhor como funciona esta máquina. Uma dessas descobertas é sobre as habilidades cerebrais específicas: o lado esquerdo seria responsável pela razão, pela lógica e por ações exatas; já o lado direito seria o lúdico, o criativo, ligado às emoções.

Por isso, acredita-se que cada pessoa teria uma parte do cérebro mais desenvolvida do que a outra. No entanto, novas pesquisas apontam um resultado diferente. É sobre este “mito ou realidade” que falamos na matéria principal desta edição de Mente Curiosa, além de outros assuntos que desvendam os segredos da mente.

Boa leitura!

Flávia Magalhães, editora

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Roberta Lourenço

ILUSTRAÇÕES MACROVECTOR/
Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



REFLEXOS DA PAIXÃO

O que acontece em nosso cérebro quando estamos apaixonados?

MEMÓRIAS FALSAS

Lapsos de esquecimento podem gerar lembranças que não existem de fato

CÉREBRO DIVIDIDO?

Investigamos o mito sobre as diferentes habilidades dos hemisférios do órgão

ÓCIO CRIATIVO

Aprenda a usar os momentos de folga a favor da sua criatividade!

EFEITO GOOGLE

A internet e sites de busca estão se tornando a memória externa de muita gente

UMA DROGA chamada amor

Amar alguém desperta as melhores sensações, mas, ao mesmo tempo, pode causar reações no cérebro dignas de um entorpecente

Quando se fala de amor, principalmente o eros, aquele do desejo e da atração sexual, é praticamente impossível desassociá-lo da figura de um coração. Em datas comemorativas, como aniversários de namoro e casamento e o Dia dos Namorados, chocolates e cartões ganham o formato do símbolo dos apaixonados. “Esta associação vem desde a Antiguidade, pelo caráter do órgão. Suas características ‘quente’, ‘pulsante’ e ‘vermelho’ sempre se correlacionaram com o viver, os sentimentos e a paixão. Para os gregos, a alma residia no coração, que era considerado, assim, o órgão mais importante do corpo”, contextualiza o cardiologista Horacio Gomes Pereira Filho.

Tudo bem que, quando a paixão toma conta, o coração dispara ao ver ou pensar na pessoa amada. Mas será essa a única reação que acontece no corpo? Seria esse órgão o principal correspondente do amor?



DE ONDE VEM O AMOR

Quase todo ser humano já se apaixonou ou sentiu-se atraído por outra pessoa em algum momento da vida. Seja aquela paixão passageira de adolescente, vivida na escola ou na rua de casa, ou então, aquele amor para a vida inteira. Muitos pesquisadores buscam explicações para essa atração que surge entre dois indivíduos. Apesar de muitos componentes desse processo serem conhecidos, o ponto de partida ainda permanece como um enigma difícil de ser decifrado. “Nos humanos, ainda não foram identificados quais são os feromônios responsáveis pela atração física. Além disso, é desconhecida a região exata do cérebro capaz de reconhecer e realizar a sinalização necessária para produção de hormônios e a liberação de neurotransmissores responsáveis pela paixão”,

explicam Michelle Lima, Tatiani Bellettini e Francielle Mina, doutorandas no laboratório de neurociências da Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Para tentar explicar essa atração, existe a aposta de que, além de questões pessoais, haja outros motivos que levam à paixão. Segundo Michelle, Tatiani e Francielle, uma das teorias mais consideradas nesses estudos é relacionada ao chamado feromônio. “São sinais químicos, liberados por muitos animais, que regulam a produção de hormônios, não só sexuais, mas também os que controlam o estado emocional e o humor. Essas mensagens químicas seriam reconhecidas na forma de odores, mesmo imperceptíveis”, complementam. Contudo, não há nenhuma evidência científica que comprove esse tipo de ocorrência nos seres humanos.



A AÇÃO DO CÉREBRO

O que nos leva a sentir atração por uma pessoa e não outra continua sendo um mistério do ponto de vista da ciência. Mas algumas ações do amor em nosso organismo são conhecidas. No cérebro, por exemplo, há diversas alterações quando estamos diante da imagem da pessoa por quem estamos apaixonados. “Nos momentos de amor, há a liberação de neurotransmissores, como a dopamina (que age no comportamento, memória, atenção e humor) e noradrenalina (responsável pelo estado de alerta), levando a uma sensação gratificante”, descrevem as profissionais.

Os receptores de dopamina estão localizados em diversas regiões do cérebro, inclusive em locais relacionados ao sistema dopaminérgico de recompensa. “Nessas áreas, também ocorre um aumento dos níveis dos hormônios sexuais, por exemplo, ocitocina e vasopressina que são observados em indivíduos que se encontram em relações estáveis e duradouras, permitindo uma intensificação do desejo sexual, da sensação de bem-estar e conforto”, esclarece Horacio.

Porém, nem tudo são mil maravilhas nesse processo. Outro neurotransmissor, a serotonina, responsável pelo prazer, tem sua quantidade reduzida na fase inicial da paixão. “No início, há uma estimulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) no cérebro, ocorrendo um aumento de cortisol. Essa ação reduz os níveis de serotonina e aumenta os de noradrenalina, levando à excitação, mas também eleva a ansiedade e causa oscilação de humor”, indicam Michelle, Tatiani e Francielle.

“Nos momentos de amor, há liberação de neurotransmissores, como a dopamina (que age no comportamento, memória, atenção e humor) e noradrenalina (responsável pelo estado de alerta), levando a uma sensação gratificante”

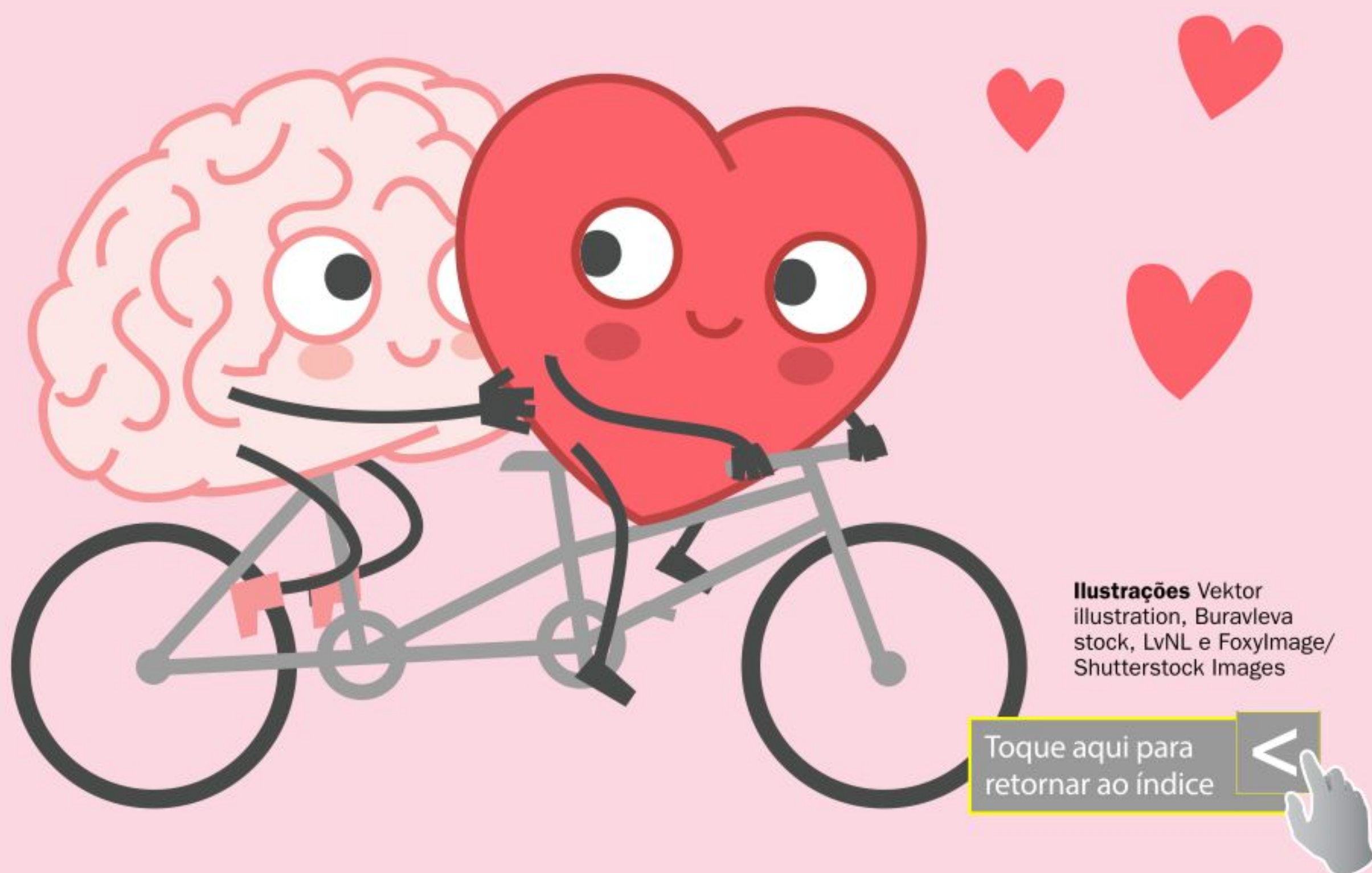
Michelle Lima, Tatiani Bellettini e Francielle Mina, doutorandas em neurociências.



AMOR OU DEPENDÊNCIA?

A paixão pode gerar felicidade na pessoa, desde que ela seja correspondida no início e no restante do relacionamento. Contudo, há alguns casos em que o indivíduo perde o controle da situação, e esse sentimento passa a dominá-lo. “O amor pode ocasionar um estado similar ao vício gerado pelo consumo de substâncias em abuso. Algumas semelhanças são euforia, desejo desenfreado e impulsividade na presença do seu amor. Além disso, é possível que haja humor negativo, anedonia (perda da capacidade de sentir prazer), tristeza e distúrbios do sono quando não se está próximo de quem se ama”, citam.

Outro ponto relevante são as regiões (ínsula, cíngulo anterior e córtex orbito-frontal) e os neurotransmissores envolvidos na dependência química, que podem estar relacionados a esse vício do amor. “Uma das principais substâncias presente na paixão é a dopamina, responsável pelo sistema de recompensa e conhecida por estar estreitamente relacionado ao abuso de substâncias psicoativas”, revelam. Não existe um tratamento específico para essa dependência de amor, mas, caso perceba algum indício, o primeiro passo é buscar ajuda com um profissional capacitado, como um psicólogo.



É possível criar MEMÓRIAS FALSAS?

**Parece mentira, mas as falsas lembranças
são uma maneira de o cérebro preencher
lacunas deixadas por lesões**



É domingo à noite. Um amigo pergunta o que você almoçou na segunda-feira. É possível mentir ou dizer a verdade; contudo, nos dois casos, há total consciência da atitude tomada. No entanto, como o cérebro é uma caixinha de surpresas, isso não acontece com todas as pessoas, e algumas delas desenvolvem memórias falsas. Dessa forma, inventam situações para preencher as lacunas das falhas de recordação e juram (de pé junto!) que estão dizendo a verdade.

“MENTIRA HONESTA”

As falsas memórias consistem em uma distorção na capacidade de armazenar conteúdos. Isso faz com que o indivíduo “recupere” lembranças de eventos que, de

fato, nunca foram vivenciados. De acordo com o psiquiatra João Jorge Nogueira, as memórias são inventadas sem a intenção de iludir uma terceira pessoa, e sua produção é involuntária e inconsciente, uma espécie de “mentira honesta”.

No entanto, a ocorrência desse comportamento é comum em nossas vidas, assim como outras falhas no processo de lembrança. Ou você é capaz de se lembrar de absolutamente tudo que viveu da infância à adolescência? A neurologista Sônia Brucki acrescenta que, algumas vezes, as histórias podem ser muitos convincentes,

enquanto outras são implausíveis, impossíveis de terem acontecido na vida real. No entanto, embora seja possível checar os fatos, nem sempre conseguimos distinguir o que é real do que é ficção enquanto alguém relata um fato. E, mesmo se questionarmos, como ir contra alguém que jura dizer a verdade?



ENTRE NEURÔNIOS E SINAPSES

Nas primeiras pesquisas da área, a confabulação (outro nome dado às memórias falsas) foi associada à perda de memória, de forma com que a lacuna das lembranças seriam ocupadas para evitar o desconforto que sua ausência provocaria no indivíduo. Hoje, com o advento da medicina e por meio de ressonâncias magnéticas e tomografias, tal conceito modificou-se.

Segundo a psiquiatra Célia Cortez, a confabulação tem sido descrita em numerosas condições neurológicas, incluindo demências, lesões cerebrais traumáticas, aneurisma ou ruptura das artérias comunicantes posteriores e anteriores, tumores cerebrais, infecções do sistema nervoso central e esclerose múltipla. Ou seja, está associada a outros distúrbios.

Cortez ainda explica que existem várias evidências da relação entre a alteração estrutural do lobo frontal com as memórias falsas. Contudo, “a presença de déficits de funções executivas comuns, que evidenciam alterações no lobo frontal, não possibilita a distinção da amnésia confabulante espontânea da não confabulante. Isso sugere que a disfunção frontal não é suficiente para produzir o fenômeno da confabulação”, ressalta.

Entretanto, as áreas do lobo frontal são responsáveis por monitorar a realidade e verificar a origem das informações. Assim, o cérebro consegue classificar os eventos em presentes ou passados, reais ou imaginários. A partir desse momento, o órgão

também checa se uma informação na memória é resultado de uma experiência de fato ou de um sonho, cruzando dados das áreas sensoriais com os da informação na memória. “Dessa forma, as confabulações podem resultar de déficit ou perda desses mecanismos de revisão ou cruzamento de dados, mas não são suficientes para a existência de confabulação, pois déficits de monitoramento são encontrados em pacientes que não confabulam”, acrescenta a psiquiatra. Assim, não se sabe ao certo como surge esse “preenchimento” da memória.



EM QUEM ACONTECE?

Qualquer pessoa que sofreu um dano cerebral pode apresentar o sintoma, desde que as áreas específicas do cérebro, responsáveis pelas funções de memória, tenham sido afetadas. Assim, não há relação direta com a idade do paciente e a confabulação, embora, com o passar dos anos, o indivíduo esteja sujeito a apresentar um número maior de doenças neurodegenerativas.

O psiquiatra João Jorge explica que as memórias falsas “podem ocorrer em indivíduos com alterações neurológicas ou psíquicas, em reação à falibilidade constitutiva da memória ou como resultado da possibilidade de reformatação de lembranças e esquecimentos”.

PARA O BEM E PARA O MAL

As lembranças irreais podem ser boas, ruins ou indiferentes para o paciente. Segundo a neurologista Sônia Brucki, “algumas vezes, podem atrapalhar a vida da pessoa se, por exemplo, ela ficar espalhando notícias inexatas a respeito de outrem”.

No âmbito legal, de acordo com Nogueira, o impacto da emoção no funcionamento da memória pode comprometer o exercício da justiça. Como exemplo, ele cita uma testemunha que presenciou ou foi vítima de um crime e, agora, está sujeita a distorções de suas memórias, ocasionadas por uma emoção muito grande. O psiquiatra ainda acrescenta que, na área da saúde mental, “os estudos do fenômeno das

Tais lembranças falsas são capazes de modificar o comportamento das pessoas. Assim, traumas poderiam ser “tratados” criando ideias inexatas sobre um problema ou doenças, como diabetes, que poderiam ser amenizadas ao criar espécies de “traumas” envolvendo doces. No entanto, fica o questionamento: seria ético implantar um

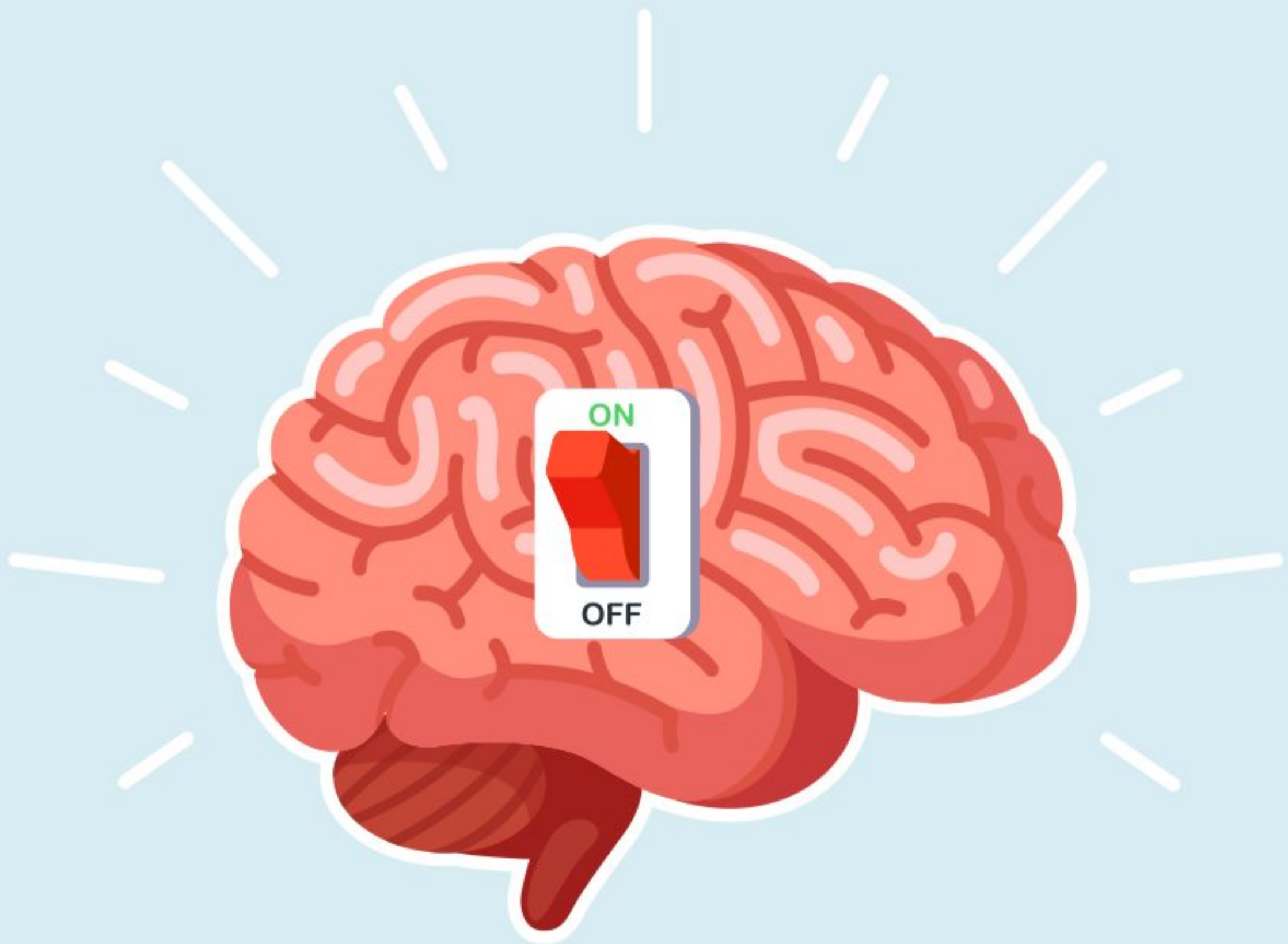
ACEITOS SOCIALMENTE

Ilustrações Valery Brozhinsky, Edge Creative, Naeblys e GoodStudio/Shutterstock Images



UM CÉREBRO, duas partes

Apesar de ser dividido em lado esquerdo e direito, o órgão somente trabalha bem quando funciona como um todo



“Desenvolva seu lado lógico”, “Fique mais criativo estimulado o hemisfério certo do cérebro”... Esses e outros anúncios que prometem definir sua personalidade, na verdade, não têm nenhum embasamento científico comprovado. Geralmente usada em avaliações de personalidade,

em livros de autoajuda e em dinâmicas de grupo para categorizar as pessoas como sendo “lado direito” ou “lado esquerdo”, como se houvesse um desenvolvimento maior de cada lado do cérebro, esta definição é um grande equívoco. A neurociência explica direitinho essa história.

SEM SENTIDO

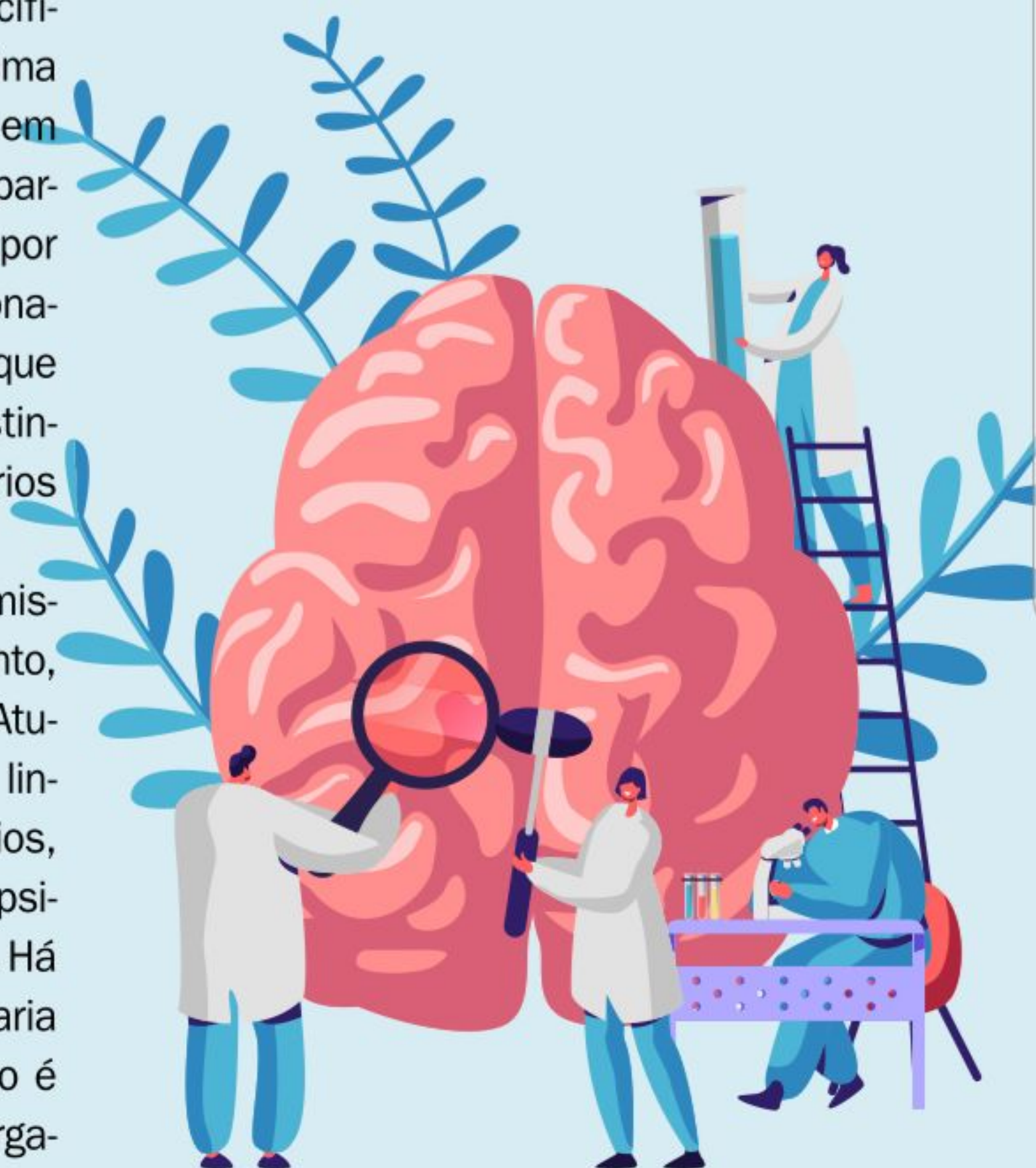
A concepção de que cada lado do cérebro comandaria certo tipo de tarefa ou habilidade não é (e nunca foi) a visão mais aceita por neurocientistas. Estar de acordo com esta afirmação significaria ignorar fatos importantes, como o de que os dois hemisférios estão intimamente interligados e funcionam dessa forma em todas as ações comuns. Basta compreender que diversas funções dependem de redes de neurônios que se espalham por ambos os lados. Ou será que há uma barreira proibindo o trânsito entre os lados? Provavelmente não...

“É difícil separar de forma simples o cérebro como se fossem lados independentes, o qual seria dividido em seções específicas”, afirmam Francielle Mina, Michelle Lima Garcez e Tatiani Bellettini, doutorandas em neurociência. No entanto, há algumas particularidades sutis em cada hemisfério; por exemplo, o lado esquerdo é mais relacionado à fala. Porém, é importante destacar que os estudos que têm demonstrado a distinção entre o funcionamento dos hemisférios ainda não foram consolidados.

“Pesquisas comprovam que cada hemisfério tem funções específicas, entretanto, estão interligados pelo corpo caloso. Atualmente, os estudos já apontam que a linguagem se situa em ambos os hemisférios, predominando no esquerdo”, destaca a psicopedagoga Luciana Barros de Almeida. Há ainda a ideia de que o cérebro funcionaria de modo invertido, isto é, o lado direito é dominante no hemisfério esquerdo do orga-

nismo e vice-versa. Isso significa que uma pessoa canhota tem o braço com que escreve controlado pelo hemisfério esquerdo.

Porém, na hora de aprender algo, os circuitos neuronais de ambos os lados funcionam em conjunto, atuando para que o aprendizado seja consolidado: “ou seja, para cada nova atividade a ser aprendida, uma nova conexão é estabelecida. Isso é o que chamamos de plasticidade neuronal, uma vez que é necessária a ativação de várias regiões distintas para assimilação e formação de memória e, assim, ocorre a aquisição do conhecimento e aprendizado”, explicam Mina, Garcez e Bellettini.



COMO NASCE UM MITO

Se essa divisão bilateral é tão popular, como ela pode não ser verdadeira? Sabe aquela história de que uma mentira contada mil vezes vira verdade? Então... Durante anos, a indústria, principalmente, difundiu esta ideia baseada em alguns dados.

Entre as décadas de 1960 e 1970, uma equipe de médicos, liderada pelo neurobiologista norte-americano Roger Sperry, ao procurar tratamento para a epilepsia, examinou o cérebro de 16 pacientes. Os especialistas retiraram uma parte do órgão localizada entre os hemisférios que liga os lados, chamada corpo caloso. Assim, ambos não podiam mais se comunicar. Ao estudarem o funcionamento cognitivo destes pacientes, os especialistas perceberam que partes do cérebro estavam envolvidas em linguagem, matemática, desenho e outras funções específicas. O estudo, inclusive, rendeu a Sperry o Prêmio Nobel de medicina e fisiologia!

Se, algumas vezes, as pesquisas científicas mal chegam ao conhecimento da população em geral, esta foi divulgada amplamente, porém, com uma interpretação errada. Alguns entusiastas da psicologia aproveitaram a ideia e criaram a noção de que a personalidade e outros atributos humanos seriam determinados por meio do domínio de um dos lados do cérebro. Ou seja, pessoas com facilidade para as artes apresentariam o lado direito mais desenvolvido, enquanto quem é mais analítico teria o lado esquerdo em vantagem. Revistas che-

garam a publicar matérias afirmando haver uma dualidade dentro do nosso crânio. Contudo, a própria comunidade científica nunca deu embasamento para esta afirmação, que acabou se transformando em um grande mito com o passar dos anos.

A VOZ DA CIÊNCIA

Um estudo de 2013 da Universidade de Utah, nos Estados Unidos, ressuscitou esse tema. Após analisar o funcionamento do cérebro de mil pessoas, os pesquisadores concluíram que o ser humano usa praticamente o cérebro inteiro o tempo todo. Os voluntários tinham entre sete e 29 anos e tiveram suas atividades cerebrais observadas pelos cientistas em sete mil regiões do cérebro. Embora eles tenham notado bolsões de tráfego neural intensos em algumas regiões-chave, em média, ambos os lados eram essencialmente iguais em suas redes neurais e conectividade.

A pesquisa comprovou ainda que existe sim, em determinadas ações, o que os cientistas chamam de lateralização, quando há maior estímulo de um determinado lado do que o outro. Por exemplo, o ato do discurso emana do lado esquerdo, mas isso não significa, necessariamente, que pessoas que falam bem em público usam o lado esquerdo do cérebro mais do que o direito.

Mais recentemente, uma pesquisa da Universidade de Nova York, também nos Estados Unidos, destacou que o processo neurológico que liga comandos motores necessários à fala ocorre nos dois lados

do cérebro, havendo uma interação sensorial-motora. Outro exemplo mais prático é o dos dois pacientes acompanhados pela neurocientista Mary Helen Immordino-Yang, da Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos. Um deles teve o hemisfério direito retirado para controlar a epilepsia, enquanto o outro não tinha o esquerdo para prevenir uma doença autoimune. Ambos continuaram sendo capazes de andar, falar, raciocinar e interagir socialmente.

“A ciência tem sido bastante produtiva nestes últimos tempos, o que faz com que os professores revejam suas estratégias constantemente”

**Luciana Barros de Almeida,
psicopedagoga**

BAGUNÇOU GERAL

Para entender melhor a atuação do cérebro como um todo basta se imaginar admirando uma fotografia. O lado esquerdo processa pequenos detalhes, enquanto o direito processa o formato geral. Ou seja, por mais que o lado direito seja responsável por percepções visuais, o cérebro “da direita” não seria capaz de compreender a tal imagem com perfeição sem a ajudinha do cérebro “da esquerda”. Da mesma forma, se você fosse pintar um quadro, usaria as habilidades artísticas do hemisfério direito, mas e se tivesse que raciocinar sobre sua pintura? O lado esquerdo tomaria a direção!

Outra questão a ser levada em conta é que muito de nossa essência vem de fatores externos no qual vivemos: “somos resultado de nossos conhecimentos, experiências, emoções e o modo como olhamos o mundo”, afirma a psicopedagoga.



A VERDADE SOBRE COMO FUNCIONA O CÉREBRO

LADO ESQUERDO

Elaboração de raciocínio

O lado esquerdo seria responsável pela “razão”. Mas como pensar bem sem a ajudinha do vizinho ao lado?

Seleção de detalhes

Ele ajuda a absorver detalhes. Mas do que adianta se não assimilar o conjunto geral?

Manipulação de números

Fazer contas é aqui mesmo! Mas, antes de tudo, você precisa interpretar os números, certo?

Clareza

Você consegue elaborar um raciocínio de forma clara, mas ela só fica completa com a capacidade de ter ideias.

Linguagem

Ok, este lado elabora a fala. No entanto, não dá para declamar um poema sem emoção.



LADO DIREITO

Processamento viso-espacial

Você consegue assimilar o espaço ao ser redor. Importante para pensar em cálculos também, não é?

Criatividade

Capacidade de ter ideias diferenciadas que são expressas usando diversas outras habilidades.

Reconhecer rostos

Faces são compostas por detalhes que os diferenciam, certo?

Sutilezas da fala

A ironia é percebida por aqui, que você só consegue expressar por meio da... linguagem!



Funções não verbais

Você precisa raciocinar e observar detalhes antes de qualquer ação não verbal.

É POSSÍVEL DESENVOLVER HABILIDADES?

Se tudo o que estava nos manuais de “lado esquerdo / lado direito” não tem fundamento científico, significa que eles devem ir para o lixo? Não necessariamente. É possível, sim, desenvolver habilidades em que não somos muito bons, como o raciocínio matemático e a criatividade. Mas vale destacar que não é por isso que determinado lado do seu cérebro vai ficar mais fortalecido que o outro, e sim seu órgão como um todo. Tanto as habilidades criativas quanto o raciocínio lógico podem ser influenciados por estímulos ambientais: “a principal característica da criatividade é a investigação e exploração de ideias e informações. Transitar entre criatividade e raciocínio lógico requer perseverança, propósitos definidos e menor ocupação com estratégias pré-estabelecidas”,

afirma a psicopedagoga Luciana Barros de Almeida. “Para o sujeito criativo desenvolver o raciocínio lógico, pode ser mais simples que o oposto, pois o caminho da criatividade ao raciocínio lógico tem como sustentação o senso de investigação e experimentação, a capacidade de arriscar, de distrair-se”, complementa a psicopedagoga. Ou seja, se uma pessoa é criativa e deseja aprimorar suas habilidades, ela pode desenvolver estratégias de trabalho, procedimentos sistemáticos de pensamento e planejamentos, ações que são o elo para chegar ao raciocínio lógico. Já o contrário é mais exigente, requerendo algumas quebras de paradigmas, pois quem possui o raciocínio lógico mais desenvolvido pode estar condicionado a métodos de pensamentos contrários à flexibilidade e capacidade de experimentar novos caminhos.



Ilustrações FGC, Vitalii Petrenko, ivector, kotoffei e Vitalii Petrenko/Shutterstock Images

Toque aqui para
retornar ao índice



ÓCIO criativo

Como unir trabalho, estudo e lazer para melhor qualidade de vida e mais criatividade?



Grande parcela da população trabalha muitas horas por dia, vários dias na semana. Muitas vezes, chegamos cansados em casa, desestimulados a buscar conhecimento ou até mesmo empregos melhores. Nesse cotidiano agitado, pode acontecer de deixarmos a alegria e o prazer de lado enquanto trabalhamos. Entretanto, este cenário está se alterando aos poucos.

Antes, o trabalho era visto como um meio para construir um momento na velhice em que fosse possível aproveitar a vida. Hoje, os

profissionais que entram no mercado estão buscando fazer o que gostam e se divertir enquanto exercem suas funções dentro de empresas e escritórios.

Em busca de equilibrar o tempo de trabalho, o lazer e o estudo, o sociólogo italiano Domenico De Masi propôs a expressão “ócio criativo” em seu livro homônimo lançado em 2000. De acordo com a psicóloga Carla Ribeiro, o termo “é utilizado para desenvolver a criatividade e a curiosidade, proporcionando um maior conhecimento”.

A CRÍTICA

As ideias de De Masi vão contra o ideal da supervalorização do trabalho, desenvolvendo uma crítica à forma de vida ocidental que idolatra o mercado e a competitividade. Para o sociólogo, a atividade trabalhista representa apenas um sétimo da vida adulta, e o tempo vago é três vezes maior do que o período em que passamos trabalhando. A partir dessas afirmativas, ele questiona como nosso tempo de ócio deveria ser aproveitado e como as novas gerações estão sendo preparadas – por seus pais, professores e responsáveis – apenas para o trabalho, que é uma parcela pequena da vida.

UNINDO TRABALHO E LAZER

Em seus trabalhos e palestras, o sociólogo italiano pontua que a organização do trabalho não está conseguindo acompanhar o desenvolvimento tecnológico. Os funcionários têm sido substituídos por máquinas, gerando assim o desemprego. Iremos trabalhar cada vez menos, no entanto, produziremos cada vez mais, mas não nos questionamos como toda essa demanda será suprida.

Para que um produto seja consumido, é preciso pagar por ele, mas como um desempregado deve fazer isso sem um salário? Para De Masi, a solução consiste em reduzir cargas horárias, redistribuindo as atividades, de forma com que todos trabalhem um pouco e sejam contratados. Assim, cada um terá seu tempo livre, em que é possível estimular a criatividade e se di-

vertir em família ou com amigos. No entanto, a ideia não condiz com os pensamentos de grandes empresários, que teriam mais gastos com funcionários por conta de direitos trabalhistas garantidos pela legislação e teriam mais despesas.

EM FUNÇÃO DA CRIATIVIDADE

O ócio criativo se refere à atividade que flui naturalmente e é realizada com satisfação e motivação. Assim, quando somos impulsionados a ser criativos, conseguimos criar e nos divertir ao mesmo tempo. “O ócio somente é aquele momento de preguiça, do não fazer nada. No ócio criativo, é através do trabalho (empreender), do lazer (alegria) e dos estudos (conhecimento) que se criam novas estratégias criativas no desenvolvimento das atividades diárias”, explica Ribeiro. Por isso, é importante uni-los e manter um equilíbrio entre eles. Dessa forma, a criatividade, que muitas vezes é prejudicada pela grande burocratização do trabalho, se torna um carro-chefe de nossas vidas.

**“No ócio criativo,
é através do trabalho
(empreender), do lazer (alegria)
e dos estudos (conhecimento)
que se criam novas estratégias
criativas no desenvolvimento
das atividades diárias”**

Carla Ribeiro, psicóloga

COMO PRATICAR?

O ócio criativo pode ser realizado em qualquer lugar e a qualquer momento, valorizando suas necessidades reais e o convívio social. É como se tirássemos um tempo para pensar efetivamente no que estamos fazendo diariamente.

A psicóloga explica que é preciso ter um momento de relaxamento para si mesmo todos os dias. “O tempo necessário para isso vai depender da necessidade de cada indivíduo. A partir deste relaxamento, neste momento de introspecção, são analisados vários aspectos da vida que possam provocar mudanças, inovações. E é possível chegar ao ócio criativo”, acrescenta a especialista.

Mesmo no ambiente de trabalho, você pode aproveitar as horas de ócio. Contudo, a sugestão de Ribeiro é não sobrecarregar o tempo disponível com informações inúteis e utilizar as redes sociais, por exemplo, para o ócio criativo. Por isso, durante aquela “folguinha” no meio do dia, busque ler textos sobre assuntos relevantes para sua vida profissional e pessoal. Deixe as necessidades criadas pela publicidade e a busca pelo status de lado porque só irão te prejudicar. “E lembre-se de que desenvolver a criatividade é também realizá-la”, aconselha a psicóloga.

BAGAGEM BEM CHEIA

Uma ideia nova não surge “do nada”. A criatividade nada mais é do que uma combinação inusitada de conhecimentos que você já possui. Quanto mais você sabe, maiores são as chances de desenvolver um plano novo ou algo jamais pensado, além, é claro, de soluções novas para problemas antigos que

atrapalham o seu rendimento, sua concentração e até mesmo seu humor. É tudo uma questão de probabilidade. Imagine que cada conhecimento diferente que você adquiriu ao longo de sua vida seja um objeto. Dessa forma, ao combiná-los, seja em pares ou grupinhos de três, quatro ou infinitos números de participantes, as chances de encontrar algo diferente são maiores. E, para aumentar sua bagagem cultural, nada melhor do que viajar, ir à exposições de arte, ler livros, revistas ou jornais, as-



sistir a filmes, séries ou até desenhos animados. Conhecer músicas novas também são uma mão na roda para quem deseja ter pensamentos mais criativos.

Não é à toa que comediantes de stand up, por exemplo, exploram uma forma de olhar diferente para as situações cotidianas, o que faz seu público rir. O público só não havia parado para pensar daquela perspectiva, muitas vezes por conta da falta de tempo livre para isso. Assim, a solução para aquele problema que vem incomodando há um certo tempo não está tão fora do seu espectro de ideias. Talvez você ainda não tenha enxergado a situação com outros olhos.



O AUXÍLIO DA TECNOLOGIA

A todo momento, as pessoas estão utilizando smartphones, tablets e computadores com internet. Por meio desses dispositivos, é possível interagir em redes sociais com outras pessoas, mesmo que estejam muitos quilômetros distantes. Entretanto, a internet não proporciona apenas um meio de interação, mas uma forma eficiente de obter informação rapidamente e de fontes diferentes.

Se utilizados com responsabilidade, os aparelhos podem contribuir para otimizar o tempo e ainda relaxar a mente. Assim, quando estiver deitado no sofá esperando o tempo passar, jogando algum game no smartphone e checando as redes sociais, que tal também aproveitar o tempo clicando no link de alguma notícia ou acessando algum site confiável de informações? Dessa forma, você aproveita os cinco minutinhos de descanso, aprende algo novo e ainda oferece mais meios para sua criatividade entrar em cena, usufruindo de seu tempo livre.

NEM TUDO SÃO FLORES

Embora as novas tecnologias pareçam nos ajudar, segundo a psicóloga Carla Ribeiro, é preciso ter um limite de uso para não gerar prejuízo. De acordo com a especialista, “a quantidade de informações que obtemos nem sempre nos proporcionam um conhecimento di-

ferenciado. Elas passam a ser um acúmulo de informações que a maior parte delas não será retida em nossa mente, até prejudicando nas horas de descanso e lazer”. Dessa maneira, é preciso escolher bem o que se procura e não ultrapassar seus limites de apreensão, além de não se preocupar muito com o exibicionismo que outros usuários fazem em redes sociais, buscando o status. Por isso, é preciso ter controle sobre as próprias ações e sempre se questionar se tal comportamento está fazendo algum bem. Lembre-se de que o ócio criativo não é sinônimo de preguiça e ficar sem fazer nada, mas aproveitar

o tempo livre para desenvolver novas ideias e criar soluções para antigos problemas, além de proporcionar o próprio prazer e bem-estar.



IMPULSIONE SUA CRIATIVIDADE

Cinco dicas de inspiração para usar no dia a dia:

1 - Ouça opiniões diferentes: ao tentar solucionar um problema, além de escutar especialistas da área, também procure conversar com quem não entende nada do assunto. Pode ser que uma vertente diferente surja.

2 - Dê tempo à mente: toda ideia precisa de um período de incubação, por isso, espere algumas horas para pensar em uma solução.

3 - Além do óbvio: a resposta correta não é sempre a mais criativa e, muitas vezes, nos esquecemos disso. Às vezes, o pensamento fantasioso e humorístico ajuda a encarar o dilema de uma forma diferenciada.

4 - Brainstorming: nada mais do que uma nuvem de ideias aleatórias, o processo pode auxiliar na busca pela inovação e para relaxar a tensão ao encontrar uma resposta.

5 - Amplie sua bagagem: leia livros, revistas e portais da internet; assista a filmes, desenhos, novelas e até mesmo vlogs no YouTube; viaje, experimente novos pratos típicos e escute músicas novas. Quanto maior a bagagem cultural que você carrega, mais ideias poderão surgir.

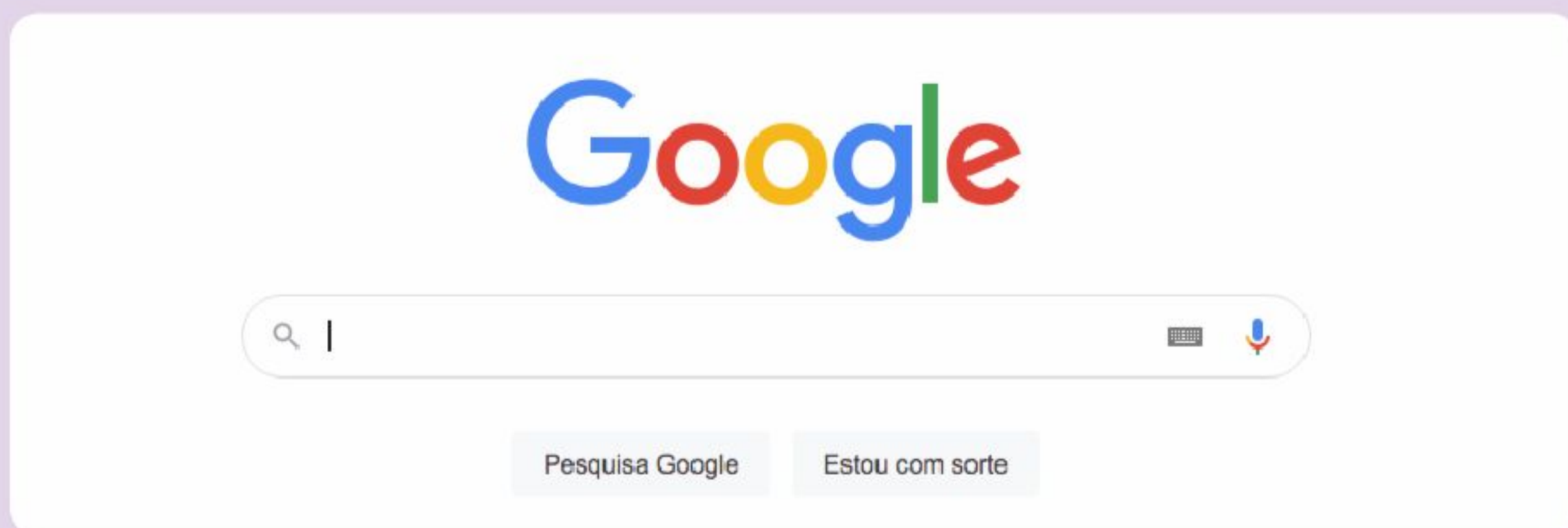
Ilustrações PCH.
Vector, FANDESIGN,
NGvozdeva e
FANDESIGN/
Shutterstock Images

Toque aqui para
retornar ao índice



SUA MENTE mudou com o Google

E pode ser que você nem tenha se dado conta disso



A data de aniversário de um familiar, o local da festa que você foi convidado para o fim de semana, o nome do filme que acabou de ver, o ano da independência do Brasil, e muitas outras informações são importantes na sua vida, mas não precisam mais estar na ponta da língua. Afinal, para que se preocupar em memorizar se esses dados estão logo ali, a apenas alguns cliques no celular ou no computador?

Se você concorda com esta afirmação é porque deve ser um usuário da internet como fonte de informação e já está “tercei-

rizando” sua memória para um dispositivo externo. Mais especificamente, os sites de busca mudaram a forma como as pessoas guardam as informações, um fenômeno que recebe o nome de “efeito Google”, já que não poderia deixar de fazer referência ao maior e mais revolucionário site de buscas da atualidade.

Acontece que tal dependência de informações on-line, resultado do mundo globalizado, conectado e sempre disponível disponível, literalmente, na palma da mão, pode estar afetando sua memória retentiva – a que prevalece por mais tempo.

EFEITO GOOGLE

Uma pesquisa publicada em 2011 na revista científica *Science* tratou exatamente deste tema. Liderada pela psicóloga Betsy Sparrow, da Universidade Columbia, nos Estados Unidos, o estudo chamado *Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips* (Efeitos do Google na Memória: Consequências Cognitivas de Ter a Informação nas Pontas dos Dedos, em tradução livre) observou que o cérebro reconhece a rede como uma espécie de memória externa. Esse fenômeno seria um ato para economia de energia (algo natural ao ser humano em toda sua evolução), delegando à web a tarefa de armazenar as informações.



Foi justamente uma experiência pessoal de Sparrow – ao perceber que recorria com frequência ao site IMDb (Internet Movie Database, ou base de dados de filmes na internet, em português) para lembrar o nome de alguns atores – que a levou a analisar os hábitos de estudo e aprendizado das novas gerações.

Em seu principal experimento, cerca de 100 voluntários tinham que ler notícias com diferentes conteúdos e, em seguida, realizar um teste de memória. Foi informado para alguns participantes que seria permitido checar posteriormente os dados na internet e, para os outros, que isso não seria possível. Como resultado, o primeiro grupo apresentou um menor índice de retenção de informações. A cientista observou que, ao saber onde e como encontrar detalhes, a mente elimina a necessidade de armazená-los. É como se o cérebro se adaptasse às circunstâncias atuais de ter a informação sempre acessível a apenas um clique.

Outra pesquisa, desta vez realizada pela Kaspersky, uma fabricante russa de softwares, em parceria com a neurocientista Kathryn Mills, do Instituto de Neurociência Cognitiva UCL, e a psicóloga Maria Wimber, da Universidade de Birmingham, ambos do Reino Unido, avaliou mais de mil norte-americanos para entender o “efeito Google”. Os resultados apontaram que se trata de uma amnésia digital, como se a memória já não fosse mais tão importante. Nas palavras

dos realizadores da pesquisa, a tal amnésia seria o fato de esquecer informações que estão armazenadas em algum dispositivo o qual você confia e sempre de fácil acesso. Entre os participantes da experiência, 91% admitiu a dependência da internet, 44% revelou que utiliza o smartphone como uma memória adicional e quase 50% afirmou fazer uma busca on-line quando precisa lembrar de algo. De acordo com Mills, o fato de não se lembrar de tudo não é algo completamente ruim. Para a especialista, o ser humano é uma criatura altamente adaptável e não está mais arquivando algumas informações por não ser mais vantajoso. Porém, a neurocientista destaca que esquecer se torna algo maléfico quando envolve a perda de informações realmente importantes. A ressalva da pesquisa foi para a extrema confiança que muitas pessoas depositam em dispositivos on-line, sendo que são vulneráveis, como a vírus ou ao furto físico de um dispositivo.

Segundo Carlos Esteves, especialista em análise do comportamento, esta mudança na forma de arquivar informações é uma quebra de paradigma: “o indivíduo percebeu que não é relevante ser proprietário da informação e sim usuário. Logo, as pessoas não estão se incomodando com uma suposta perda de poder. Não há uma ruptura em termos de conhecimento e desenvolvimento por conta deste novo paradigma”, explica.

ESTAMOS FICANDO IDIOTAS?

Logo que os estudos sobre o assunto foram observando a mudança na memorização, surgiram as especulações de que as pessoas estariam se tornando débeis. Pois esta é a reação natural perante mudanças significativas na forma de o ser humano pensar, como lembra Esteves: “quando surgiram as calculadoras, houve um grande questionamento se o uso delas prejudicaria o desenvolvimento humano, uma vez que as pessoas deixariam de utilizar o cálculo de forma abstrata para o uso da máquina. Hoje, percebemos que não perdemos nossa capacidade de abstração por conta disso”.



Portanto, não se trata de estar ficando caduco, preguiçoso ou idiota, mas apenas de uma “adaptação” do nosso cérebro perante a era da tecnologia digital e acessível. Na realidade, é como se estivéssemos aumentando nossa capacidade de memória, já que usamos a internet como um auxílio, deixando nosso “disco rígido” para outros assuntos mais relevantes. Por exemplo: datas de revoluções históricas podem ser facilmente encontradas on-line, por isso, podemos nos dar o direito de não memorizá-las; porém, a importância e mudanças que determinada revolução significou, isto é, compreender o conteúdo em toda sua extensão, valem a pena serem memorizados, já que não são tão simples de se encontrar e compreender. Em outras palavras: o cérebro está sendo usado para raciocinar sobre os fatos ao invés de simplesmente armazená-los. “No passado, ficávamos impressionados com aquelas pessoas que sabiam recitar uma poesia ou trechos de livros como um sinal de inteligência e capacidade. Atualmente, estamos observando um novo padrão de comportamento em relação à informação e ao conhecimento”, destaca o especialista em análise do comportamento.

Fato é que se trata de uma tendência crescente entre pessoas de todas as idades e, pelo o que se tem observado, não traz malefícios. “Por ser um fenômeno recente em nossa história, aproximadamente uma década, qualquer afirmação sobre os prejuízos aos indivíduos seria prematu-



ra e inapropriada. A história da humanidade tem demonstrado que o ser humano conta com uma grande capacidade de adaptação a novos modelos, principalmente quando diz respeito à tecnologia. Por exemplo: o surgimento da televisão trouxe uma mudança de impacto na cultura das pessoas e nos adaptamos perfeitamente”, ressalta Esteves.

Para o psicólogo Breno Rosostolato, o problema surge quando se restringe aos sites de buscas, esquecendo outras fontes: “é importante a pessoa ter opções de busca e construir este conhecimento por meio de outros instrumentos e ferramentas. O uso do Google deve ser algo a mais para tal conhecimento. É fundamental o processo de assimilar tais informações para fo-

mentar reflexões próprias”. A especialista em redes sociais Patrícia Andrade Ladeira destaca ainda a importância de se ter em mente que a internet não é algo absoluto: “as pessoas precisam ter o bom senso em verificar que aquilo ali é apenas uma referência, como uma enciclopédia. Não é a verdade fundamentada”.

HABILIDADE DE BUSCA AUMENTADA

Se por um lado estamos diminuindo o uso da nossa memória retentiva para guardar dados específicos, o estudo publicado

na revista Science traz uma curiosidade: as pessoas não lembram necessariamente como obtiveram certas informações, mas tendem a recordar-se onde encontraram os dados que precisam quando não são capazes de recordar exatamente deles. Em outras palavras, a habilidade de busca está tendenciosa a aumentar. Lá no começo da matéria, sabe a data de aniversário, o local da festa, o nome do filme e a data da independência? Pode ser que você não se lembre, mas sabe onde encontrar estas informações, isto é, no Facebook, no site do cinema e no Wikipedia!



Ilustrações Reprodução Google, Pranch, Naranoid, Belozersky e FoxyImage/Shutterstock Images

Toque aqui para
retornar ao índice



**Mente
Curiosa**

Ano 6, Nº123 - 2022

Editora Flávia Magalhães Redação Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvano Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **ENDEREÇOS BAURUR** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Baurur, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Baurur, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Baurur, SP. **ANUNCIE** E-mail: publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900 Contatos Revista Malu: malu@astral.com.br/ Instagram @revistamalu

alto astral
editora

©2022 EDITORA ALTO
ASTRAL LTDA. TODOS OS
DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre
prevenção de doenças e bem-estar!

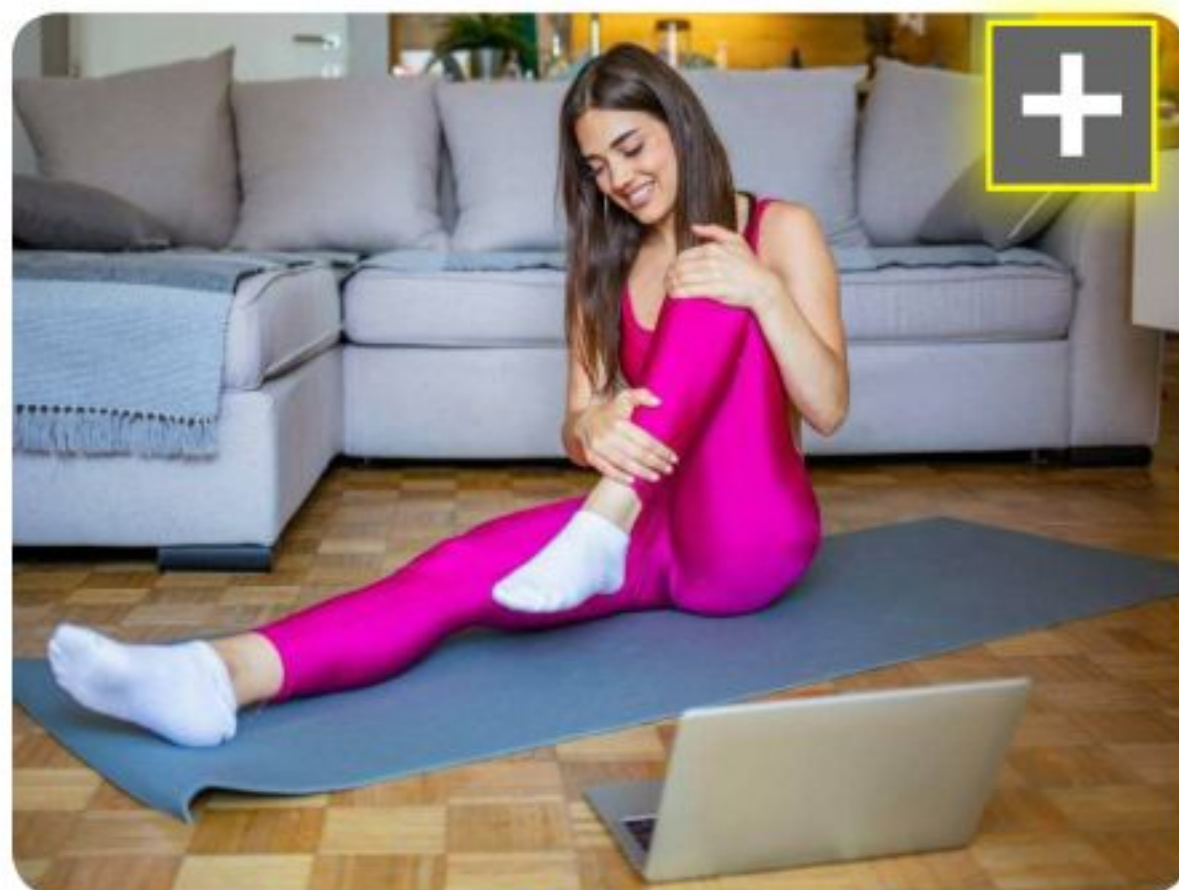
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**NEUROCIENTISTA REVELA
7 BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE
PARA O CÉREBRO**



**CICLO MENSTRUAL E TREINO:
COMO ADAPTAR O EXERCÍCIO
DE ACORDO COM O MOMENTO**



**4 EXERCÍCIOS PARA
DEFINIR O ABDÔMEN SEM
SAIR DE CASA**



**VITAMINA D PODE COMBATER
OSTEOPOROSE E OUTROS
PROBLEMAS; ENTENDA**