



## **Pessoas Altamente Inteligentes tendem a ser mais Atenciosas, Generosas e Gentis!!**

*\*\*V Lourenco Dr*

*"É mais sábio dar do que receber."*

É fácil presumir que a razão pela qual pessoas bem-sucedidas que são generosas com seu tempo e dinheiro podem se dar a esse luxo é porque seu sucesso lhes proporciona essa oportunidade: a generosidade seria uma consequência do seu sucesso.

Em alguns casos, isso certamente é verdade. Mas em outros casos, não: De acordo com um estudo publicado no *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, uma maior capacidade cognitiva está associada a uma maior probabilidade de fazer doações para instituições de caridade. Um estudo publicado no *Journal of Research in Personality* descobriu que o altruísmo incondicional — agir para ajudar outra pessoa mesmo que isso lhe custe algo em troca — está relacionado à inteligência geral. E um estudo publicado no periódico *Social Psychology and Personality Science* constatou que a inteligência se correlaciona com valores pessoais. Em termos simples — os únicos que eu entendo —, quanto mais inteligente você for, menos egoísta você tende a ser.

É verdade que o sucesso muitas vezes cria mais oportunidades (ou pelo menos mais possibilidades) para sermos generosos, prestativos e altruístas. Mas, dado que a inteligência tende a ser uma força motriz por trás do sucesso — seja qual for a definição de "sucesso" de cada um —, talvez algumas pessoas sejam mais generosas não porque podem se dar ao luxo de sê-lo, mas porque são mais inteligentes.

*A generosidade não é apenas um sinal de virtude. É também uma marca de inteligência. Fatos: Pessoas com QI elevado tendem a ser menos egoístas, doam mais para instituições de caridade e negociam melhores acordos para os outros. Elas priorizam o bem coletivo a longo prazo em detrimento do interesse próprio a curto prazo. É mais inteligente ser generoso do que egoísta.*

Isso pode parecer contraintuitivo. Quando tempo, dinheiro e recursos são escassos, ser generoso com qualquer um deles só pode dificultar o seu sucesso. Por definição, "autossuficiência" significa extrair o máximo valor possível dos recursos que você possui.

É quase necessário ser um pouco egoísta, pelo menos no início.

Mas talvez aí resida a chave. De forma mais abrangente, um estudo de dez anos publicado nos *Anais da Academia Nacional de Ciências (Proceedings of the National Academy of Sciences)* descobriu que pessoas egoístas não têm maior probabilidade de "alcançar o poder" (neste caso, serem promovidas) do que pessoas generosas, confiáveis e bondosas. Ser egoísta e agressivo tende a prever o acesso a posições de maior poder, mas o mesmo ocorre com a generosidade e o espírito de equipe.

E quem você acha que são os chefes mais talentosos, especialmente a longo prazo? Líderes eficazes, sim, mas acima de tudo, líderes eficazes que também sejam atenciosos, generosos e focados na equipe, não em si mesmos.

Quando o "sucesso" é uma corrida de curta distância, aqueles que dão geralmente chegam em último. Mas quando o sucesso é uma maratona, aqueles que dão geralmente chegam em primeiro.

Talvez seja por isso que pessoas inteligentes tendem a ser mais generosas. Como revelou uma série de estudos publicados no *Journal of Personality and Social Psychology*, os negociadores mais bem-sucedidos se preocupam tanto com o sucesso da outra parte quanto com o seu próprio e encontram maneiras de ajudar o outro lado sem que isso lhes custe nada.

Essa abordagem ajuda a fomentar e preservar um bom relacionamento. E bons relacionamentos são bons negócios.

Você ainda pode ter grandes expectativas? Claro. Você ainda pode ser exigente? Absolutamente. Você ainda pode se concentrar em resultados? Absolutamente. Mas você também pode ser sábio o suficiente para ser generoso, atencioso e gentil. Você pode edificar as pessoas em vez de destruí-las.

Você pode dar antes de receber (ou, melhor ainda, sem esperar nada em troca). Você pode transferir o mérito de si mesmo para os outros.

Você pode ser inteligente o suficiente para ser generoso e inteligente o suficiente para se cercar de pessoas generosas.

Nem que seja apenas porque passar mais tempo com pessoas atenciosas, generosas e gentis é uma ótima maneira de aproveitar melhor a vida.

### **A mente em modo de "baixo consumo de energia"**

*A delegação sistemática de tarefas cognitivas não só ameaça nossa autonomia e pensamento crítico, como também permite que a IA opere como uma infraestrutura que acessa o inconsciente para condicionar o comportamento.*

Imagine que um dia parássemos de pensar. Não porque alguém nos proibisse, nem porque fôssemos incapazes, mas porque não fosse mais necessário, porque existisse algo que decidisse por nós de forma mais rápida, gentil e perigosamente convincente. Escolher se tornaria desnecessário; duvidar, uma perda de tempo.

Essa ideia aparece em uma série popular recente, *Pluribus*, criada por Vince Gilligan, que apresenta um mundo onde **as decisões individuais são diluídas em uma espécie de mente coletiva**. Não como uma ameaça violenta, mas como uma solução conveniente e funcional.

Algo muito semelhante está começando a acontecer com a nossa forma de pensar. A integração da inteligência artificial (IA) no cotidiano não é apenas um avanço tecnológico que otimiza tarefas. É também uma transformação profunda dos processos pelos quais decidimos, raciocinamos e criamos. Assim, a IA generativa começa a ocupar um lugar ambíguo: é ao mesmo tempo uma ferramenta poderosa e uma muleta tentadora.

Delegar tarefas a ela pode nos levar ao objetivo mais rapidamente, mas levanta uma questão mais perturbadora: o que acontece com nossas habilidades cognitivas quando paramos de trilhar o caminho?

## O risco de pensar em modo de baixo esforço

A ficção de Gilligan não apresenta essa dissolução como uma escolha consciente, mas como uma irrupção repentina: uma inteligência alienígena que se espalha e homogeneiza o pensamento. A partir desse ponto, a dúvida deixa de ser a força motriz do pensamento, e o conflito interno se extingue. A subjetividade não é anulada por imposição, mas por substituição.

No âmbito da realidade, a neurociência começa a identificar um fenômeno perturbadoramente semelhante sob o conceito de **comportamento sedentário cognitivo**. A delegação sistemática de tarefas cognitivas não só ameaça nossa autonomia e pensamento crítico, como também permite que a IA opere como uma infraestrutura que acessa o inconsciente para condicionar o comportamento. É, portanto, imperativo proteger os direitos do inconsciente, um alerta reiterado em inúmeros estudos e críticas na literatura atual. Essa preocupação não é meramente teórica: evidências científicas recentes fornecem dados que a corroboram.

Um estudo do *MIT Media Lab* oferece uma visão empírica sobre o que acontece quando o pensamento é completamente delegado. Os participantes que dependeram inteiramente de ferramentas de IA generativa para escrever apresentaram redução na ativação de áreas cerebrais envolvidas na memória e no raciocínio. O efeito mais revelador foi comportamental: a maioria foi incapaz de recordar ou explicar o conteúdo que acabara de produzir. Sem esforço cognitivo, a informação não é integrada; simplesmente passa despercebida.

O próprio estudo contextualiza esses resultados ao compará-los com pesquisas anteriores sobre o uso de mecanismos de busca. Buscar informações exige leitura, avaliação, descarte e tomada de decisões — um processo que mantém a mente ativa e reforça o senso de propriedade. Quando esse processo desaparece e o resultado chega pré-fabricado, não apenas o que sabemos muda, mas também a forma como aprendemos a pensar.

## A armadilha da preguiça metacognitiva

O problema, portanto, não é apenas o esquecimento de fatos, mas uma transformação mais profunda na forma como a informação é processada. A literatura científica descreve esse fenômeno como **preguiça metacognitiva**: a tendência a delegar não apenas a execução, mas também o planejamento e o controle do próprio pensamento.

Um estudo experimental, publicado no *British Journal of Educational Technology*, ilustra claramente esse paradoxo. Os alunos que usaram o **ChatGPT** obtiveram notas melhores em suas tarefas, mas não aprenderam mais do que aqueles que não o utilizaram. O produto final melhorou, mas o aprendizado progrediu. A explicação aponta para uma interrupção da aprendizagem autorregulada (AA): ao receberem respostas pré-estruturadas, os participantes reduziram seus esforços de planejamento e processamento cognitivo, limitando-se a uma edição superficial.

De uma perspectiva sociológica, essa dinâmica é reforçada pelo que Michael Gerlich chama de "**descarregamento cognitivo**". Com base na análise de 666 participantes, seu estudo mostra uma correlação clara: quanto maior a delegação de tarefas mentais à IA, menor o uso do pensamento crítico. O risco, conclui Gerlich, não é que a tecnologia pense por nós, mas que nos acostume a evitar o esforço analítico necessário para avaliar informações de forma independente.

### **Nem tudo está perdido: projetando atritos desejáveis.**

A solução não é a rejeição, mas sim a introdução intencional de atrito desejável: usar IA para gerar desafios e contraexemplos que nos forcem a questionar informações e resistir à aceitação automática de padrões reforçados por algoritmos. Esses padrões tendem a criar **câmaras de eco** e homogeneizar opiniões, não porque a IA pense por si mesma, mas porque a utilizamos de forma confortável e confirmatória.

Para superar esse risco, alguns estudos sobre epistemologias alternativas propõem estratégias para diversificar e confrontar a produção de conhecimento contra a tendência dos algoritmos de homogeneizar o pensamento.

Dessa perspectiva, a proposta de Lara e Deckers de "aprimoramento socrático" é particularmente relevante. Seu objetivo não é atribuir agência moral à tecnologia, mas reintroduzir a responsabilidade humana na interação. O risco não é que a máquina decida por nós, mas que deixemos de decidir ao aceitar respostas alinhadas à média ou àquilo que confirma nossa posição.

***A resistência não se trata de se opor à tecnologia, mas sim de mudar a forma como a utilizamos.***

A resistência não se trata de opor-se à tecnologia, mas sim de mudar a forma como a utilizamos. Em vez de pedir à IA uma confirmação conveniente — como "explique por que esta medida política é positiva" —, o que geralmente gera respostas previsíveis, é mais útil interagir com ela de forma crítica. Por exemplo, peça-lhe que analise pressupostos implícitos, identifique contradições entre os efeitos sociais e os valores que defende e formule objeções ou perguntas que nos façam reconsiderar a nossa posição. Desta forma, a IA não substitui o julgamento humano, mas sim o ativa.

### **A soberania da individualidade**

A padronização algorítmica tende a criar uma uniformidade digital que abandona a autenticidade em favor da previsibilidade.

Se não recuperarmos nossa autonomia mental, corremos o risco de nos tornarmos a versão simplificada de usuários que a tecnologia espera que sejamos. O desafio não é competir com o poder computacional da máquina, mas usá-lo de uma forma que liberte nosso pensamento crítico, permitindo que a eficiência tecnológica enriqueça a experiência humana sem substituir nossos próprios pensamentos.

### **A idade mais feliz e a mais triste da vida!**

Ela depende da experiência individual, mas um estudo internacional indica que o ponto mais baixo do bem-estar ocorre em idade semelhante em diferentes países.

Um estudo que considerou dados de mais de 140 países, entre desenvolvidos e em desenvolvimento, e utilizou diversos fatores para mensurar o ponto mais baixo de bem-estar e alegria.

A chamada crise da meia-idade não deve ser vista como uma falha pessoal, mas como um período previsível de maior vulnerabilidade, resultado da convergência de fatores psicológicos, sociais e biológicos. Nessa fase, o humor e a sensação de satisfação tornam-se mais sensíveis.

Essa crise da meia-idade deixou de ser um mito, mas a boa notícia é que esse período não dura para sempre.

Após o ponto mínimo, o bem-estar começa a subir de forma consistente e gradual em direção aos 70 anos ou mais. Essa recuperação acontece em quase todos os países analisados, independentemente do nível de renda. Na velhice, muitas vezes o nível de satisfação com a vida retorna a patamares semelhantes aos da juventude.

A psicologia sugere que esse aumento progressivo do bem-estar na maturidade esteja relacionado, em grande parte, ao desenvolvimento da maturidade emocional e à reorganização das expectativas de vida. Para muitos indivíduos, esse período coincide com a sensação de ter alcançado, ao menos parcialmente, seus objetivos.

O que mais me chamou a atenção foi perceber que, segundo os dados, a satisfação com a vida tem uma trajetória curiosa: cai da infância para a adolescência, melhora entre os 20 e os 30 anos, e atinge seu pico por volta dos 70 anos. Já os sentimentos positivos declinam de forma contínua, enquanto os negativos caem na juventude, se estabilizam na meia-idade e voltam a crescer após os 60.

Esses padrões ajudam a entender como o envelhecimento pode, sim, estar ligado a mais satisfação especialmente quando se vive com saúde, vínculos sociais e propósito.

Os dados mostram que a felicidade não desaparece com o passar dos anos, ela apenas muda de forma e pode até florescer na maturidade.

Com assistência domiciliar personalizada, é possível viver essa fase com autonomia, apoio emocional e praticidade no dia a dia. Silvia Poppovic é um exemplo real dessa vitalidade: com coragem, leveza e acolhimento, mostra que a vida após os 60 pode ser rica em descobertas, conforto e plenitude. O cuidado certo é o que transforma longevidade em qualidade de vida.

### Referencial

- [Now you see it, now you don't: interests, issues, and psychological distance in integrative negotiation.](#) Giacomantonio M, De Dreu CK, Mannetti L.J Pers Soc Psychol. 2010 May;98(5):761-74. doi: 10.1037/a0017879.PMID: 20438223Clinical Trial.
- [It takes one to tango: the effects of dyads' epistemic motivation composition in negotiation.](#) Ten Velden FS, Beersma B, De Dreu CK.Pers Soc Psychol Bull. 2010 Nov;36(11):1454-66. doi: 10.1177/0146167210383698. Epub 2010 Sep 14.PMID: 20841436
- [It's a bet! A problem-solving approach promotes the construction of contingent agreements.](#) Kray LJ, Thompson L, Lind EA.Pers Soc Psychol Bull. 2005 Aug;31(8):1039-51. doi: 10.1177/0146167204274099.PMID: 16000266
- [Strategic time in negotiation.](#) Carnevale PJ.Curr Opin Psychol. 2019 Apr;26:106-112. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.12.017. Epub 2019 Jan 2.PMID: 30718224Review.
- [An evolutionary theory of human motivation.](#) Bernard LC, Mills M, Swenson L, Walsh RP.Genet Soc Gen Psychol Monogr. 2005 May;131(2):129-84. doi: 10.3200/MONO.131.2.129-184.PMID: 16779946Review.

### Nota do Autor

“Paralelas Ideias Divergentes” é um libelo semanal produzido a partir de nossas análises sobre leituras em rede sociais e publicações científicas na área de comportamento humano, visando sempre em potencializar nossas ações docentes junto a Universidade Aberta do Brasil em difusão EDUCAPES e Research Gate.

A comunicação eficaz serve como a pedra angular da demonstração de afeto entre parceiros românticos. É um elemento essencial para cultivar conexões fortes. A capacidade de se autorregular enquanto sintoniza os pensamentos, sentimentos e necessidades do seu parceiro é um elemento central de ser um adulto emocionalmente saudável. O conflito é normal e existe em todos os relacionamentos. Ouvir com empatia e atenção, de forma calma e construtiva, é a melhor receita para manter um relacionamento conectado, reservando espaço para desentendimentos respeitosos.

*NUPES - Núcleo de Pesquisas em Espiritualidade e Saúde - O NUPES tem como missão desenvolver pesquisas interdisciplinares de excelência sobre as relações entre espiritualidade e saúde. Trabalha com uma ampla rede de pesquisadores nacionais e internacionais em busca de parcerias que permitam ao NUPES ser um centro de referência internacional em pesquisas em espiritualidade e saúde. Além de uma constante publicação em periódicos e livros científicos, conferências e apresentações em congressos, orientação e participação em bancas, o NUPES também provê informações atualizadas e confiáveis à população através de constantes entrevistas à imprensa falada, escrita e televisiva. O NUPES possui três linhas de pesquisa: Epidemiologia da Religiosidade e Saúde, Experiências Religiosas e Espirituais, História e Filosofia das Pesquisas sobre Espiritualidade.*

*CEAD/UFJF - A gestão das estratégias de Educação a Distância (EAD) na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) é realizada pelo Centro de Educação a Distância (Cead), que é responsável por coordenar, supervisionar e dar apoio às atividades de ensino, pesquisa, extensão, cultura e desenvolvimento institucional, científico e tecnológico relativos à EAD da UFJF. O Centro mantém articulação constante com os órgãos internos e externos, visando ao padrão de qualidade nessas ações e resultados. A EAD na UFJF, conforme o incremento desta modalidade de ensino no cenário nacional, vem sendo estruturada de modo a oferecer às comunidades acadêmica e externa um modelo de ensino compatível com as exigências educacionais e necessidades sociais da sociedade moderna.*

*EDUCAPES - O aplicativo dá acesso ao EduCAPES, portal de objetos educacionais abertos, com acervo de milhares de objetos de aprendizagem, incluindo textos, livros didáticos, artigos de pesquisa, teses, dissertações, videoaulas, áudios, imagens etc.*

Santos, fevereiro de 2026

**\*\*Vieira, Lourenco - Prof. Assistente Doutor  
Neuropsicólogo CEAD/UFJF Paralelas  
Ideias Divergentes 23/2026 CEAD Verao  
2026**