

Paralelas Ideias Divergentes

*Vieira, Lourenco Dr ***

“**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 memória está longe de ser um gravador, é mais uma máquina que se organiza para esquecer

É feita uma revisão das doenças neurológicas mais comuns e comentários sobre os desafios para se chegar a um diagnóstico preciso.

A relação humana que existe entre o paciente e o médico é a base sobre a qual se baseia o novo livro de **Isabel Güell López**, *Um Mundo Estranho (Debate, 2023)*. com especial dedicação à área das demências e outras patologias do sistema nervoso central.

Dedicada à área hospitalar e da saúde, publicou diversos trabalhos de investigação. Em 2006 ele escreveu seu primeiro livro científico popular, *The Brain Uncovered* (Kairós). Posteriormente, concentrou seu interesse no campo da memória e em 2012 *foi publicado The Forgotten Leg. Compreender a memória para melhorála* (Livros Online).

Este é um livro focado mais na minha experiência e em todos os avanços neurocientíficos que foram descobertos nos últimos anos. Através de casos clínicos e tendo a pandemia como pano de fundo, explora “o estranho mundo das doenças neurológicas”.



Revendendo as dúvidas que você costuma ter no seu dia a dia. Eu diria que são variadas ou que existem patologias que você vê muito mais que outras.

Ao nível da investigação e dos ensaios clínicos sobre questões de doenças neurodegenerativas como as relacionadas com a memória, mas a consulta geral de neurologia, por assim dizer, resume-se mais em **sintomas** para os quais se deve procurar a causa. O paciente chega com dor de cabeça e descobre que tem um tumor ou enxaqueca. Outro chega com formigamento e descobre que não tem nada ou tem esclerose múltipla. Quem sofre de tontura e acontece que é ansiedade. Os sintomas podem variar de leves a graves e todos esses casos de tontura, dor de cabeça ou perda de força são casos habituais de um neurologista. Não são casos excepcionais.

Se você tivesse que resumir como nosso cérebro funciona, como você faria isso?

É uma peça de maquinaria extraordinariamente imaginativa. Por exemplo, a memória está longe de ser um gravador que registra tudo o que está acontecendo. É o contrário, é mais uma máquina que se organiza quase para esquecer. O **cérebro** é capaz de criar, ser imaginativo e esquecer o que tem que esquecer, é extraordinário. E há algo que todos já deveriam saber e é que nasce predeterminado para certas coisas. Se você olhar com atenção, depois de um ano a criança começa a falar com regras gramaticais que ninguém lhe ensina. Isso ocorre porque o padrão é para determinadas funções. Isso é incrível.

Nosso cérebro é semelhante a um baú de memórias

Memórias, como aquelas que têm a ver com o que você fez quando criança, estão em algum lugar do cérebro. Quando você se lembra de algo, todo o cérebro participa. Ele reconstrói a história toda vez que se lembra dela e ela não está localizada em nenhum lugar específico. É algo extraordinário no sentido de que **não existe um verdadeiro baú de memórias**. Não é um gravador, não está gravando, mas de alguma forma você lembra o que pegou emprestado ou o que mais chamou sua atenção e cada vez que você lembra você o reconstrói.

Nesse sentido, houve alguns avanços muito importantes na neurociência. Porque todas estas coisas nem eram conhecidas antes, em 2000 estávamos muito longe de saber todas estas coisas.

Falar de casos de pacientes sempre se refere à idade deles, isso é importante quando se fala em doenças neurológicas.

É a primeira coisa que você precisa saber por que dependendo da idade existem algumas patologias mais frequentes. Numa idade avançada é muito raro ter esclerose múltipla e se tiver uma crise epiléptica aos 60 ou 70 anos, é mais provável que tenha uma metástase na cabeça. A idade é essencial, mas não só na neurologia, em toda a medicina. Dependendo da sua idade você tem algumas doenças ou outras. Esse é um detalhe que um neurologista tem que ter, mas é básico, claro. As doenças do desenvolvimento, por exemplo, nas quais não sou nada especializado, nada têm a ver com coisas mais degenerativas, que são mais a minha especialidade: esquecer as coisas do dia a dia que têm mais a ver com a idade.

Alcance um diagnóstico preciso em doenças neurológicas

A neurologia segue critérios clínicos como as especialidades dedicadas ao rim ou ao fígado. O que você precisa fazer é localizar onde está a lesão. Por exemplo, se perdi força numa perna ou sofri uma lesão na coluna lombar. Você localiza onde está e a partir daí, como está o início da doença, se foi lenta ou rápida, aí ele te orienta para um problema mais vascular, tumoral ou mais degenerativo se for progressivo. Você baseia isso no histórico médico. Minha veia literária vem dessa necessidade de obter o máximo de informações possível do histórico médico do paciente. Tanto quando começam os sintomas, como surge primeiro um ou outro, quanto tempo duram... Tudo isso é essencial e cada paciente é único. Ele, por sua vez, também explica como funciona o cérebro.

Todos los avances en neurociencias que hay son posibles, por supuesto, por experimentación y otro tipo de estudios de laboratorio, pero también gracias al **enfermo neurológico**, que se lesiona una área del cerebro y tú sabes que esa es la que se ocupa del lenguaje, por exemplo. Em princípio, o paciente neurológico é a chave para saber tudo o que se sabe hoje sobre o cérebro.

Qual o papel do que os acompanhantes do paciente têm a dizer nesse diagnóstico?

Muito importante. Acima de tudo, no caso da demência de Alzheimer. Porque não é a mesma coisa, embora as pessoas confundam demência e Alzheimer. A demência é uma deterioração da memória e de outras funções que é progressiva ao longo do tempo. Mas para a pessoa que tem demência, a gente tem que procurar a causa, talvez ela tenha um tumor, um problema de tireoide, ou seja uma demência vascular. Embora o mais degenerativo geralmente seja o Alzheimer.

O que acontece com esses pacientes? Que muitas vezes apresentam um sinal chamado **anosognosia**, que é que você não tem consciência do seu próprio déficit. O paciente de Alzheimer repete a mesma coisa o tempo todo. Ele está perguntando quantos anos você tem 50 vezes por minuto e não reconhece seu déficit, acha que é normal. Não só porque acredita que isso acontece com todos os idosos, mas porque não tem consciência disso. E claro, sem acompanhante, às vezes é quase impossível diagnosticar um paciente. O acompanhante é essencial, na neurologia ainda mais do que nas outras especialidades, eu diria. Muitos dos casos que descrevo no livro são de pacientes cujo comportamento mudou. Como o caso de um paciente que era um bom empresário, muito meticoloso com seus negócios, e de repente perdeu o interesse. As crianças estranham isso e me trazem para consulta.

Quando os familiares consultam, os sintomas costumam ser mais graves as pessoas costumam consultar tarde. Há pessoas que não o fazem, que têm a capacidade de perceber as coisas mais cedo.

O diagnóstico urgente é muito importante em muitos casos e infelizmente o paciente não dá importância a determinados sintomas. Por isso também é importante o médico de família, que sabe um pouco de tudo para poder dizer “você tem que ir rápido ao especialista” ou “não se preocupe”. Mas esse é um dos grandes problemas que os cuidados de saúde em geral têm, que podem marcar uma consulta dentro de um mês e nesse prazo já não é possível resolver o problema.

Se, por exemplo, você tivesse que aconselhar alguém sobre como cuidar do cérebro.

O que tem sido visto como básico para a saúde em geral é cuidar dos fatores de risco vascular, como tabaco, álcool, colesterol e açúcar. Todo mundo sabe disso e muitas pessoas fazem isso, mas muitas não. Caminhar também é essencial, pois pode até melhorar a memória porque oxigena o cérebro.

Além disso, o Alzheimer deve ser entendido como uma doença. Sim, é muito prevalente com a idade, mas com a idade não é preciso ter demência. Se você tem, é porque você tem uma doença. Mas acima de tudo para atrasá-lo e para a sua manutenção, as pessoas têm de ser intelectualmente ativas. É maravilhoso ver pessoas na casa dos setenta fazendo tudo. Essas pessoas continuarão mais jovens porque o cérebro é o que faz você permanecer jovem. Isso não mudou, ganhamos anos graças a essa atividade que se realiza quando se aposenta. Cada vez que você aprende algo, você está desenvolvendo seu cérebro. Hoje temos a oportunidade de conviver com um cérebro muito receptivo, criativo, estimulante, para sempre. Mas para isso você tem que ser ativo e trabalhar nisso.

O mundo da neurologia não me é estranho, claro, mas para quem o lê é, porque estou explicando casos de pacientes que chegam e não reconhecem a esposa ou que não têm consciência de que estão perdendo a memória. São casos completamente atípicos e, no entanto, para mim, é o meu dia a dia. Mas a questão é a coragem das pessoas face à pandemia —o livro foi escrito nos primeiros meses de confinamento. Isso me chamou muito a atenção. E o cérebro está um pouco adaptado a isso.

Na verdade, há casos que te impressionam, o que acontece é que também temos aquele mecanismo defensivo de continuar com a nossa vida. É evidente que existe um limite de abordagem que é muito bom, por um lado, mas por outro, não pode te afetar como se fosse seu filho. Mas é verdade que quanto mais empatia há, o paciente agradece muito. Para mim, o importante entre o médico e o paciente é ver a doença como uma luta conjunta. Em que o paciente deposita confiança no médico, mas pode correr bem ou pode correr mal. Você vai ao traumatologista porque confia nele, mas talvez ele tenha que te operar quatro vezes. Você depositou cem por cento de confiança, o médico está fazendo o que pode com você..., mas é a vida. O paciente tem que encontrar aquele médico com quem se sinta confortável e que ambos façam o melhor que podem. Isso é muito reconfortante.

O sono é ainda mais importante do que se pensava

A perda de sono aumenta a ansiedade e dificulta a regulação emocional. Numa cultura como a nossa, onde se esperam longas horas de trabalho e abundam distrações prazerosas ininterruptas, muitas vezes é difícil conseguir um sono reparador. A nossa sociedade promove o trabalho árduo como um caminho para a felicidade e a autorrealização, e muitas pessoas acreditam que podem aprender a lidar com pouco sono sem efeitos nocivos.

Não é de admirar que tantos de nós estejamos privados de sono. Os dados indicam que mais de 30% dos adultos e 90% dos adolescentes dormem menos do que a quantidade recomendada à noite. Cerca de um em cada três adultos relatou não descansar ou dormir o suficiente todos os dias. Quase 40 por cento dos adultos relatam adormecer durante o dia de forma não intencional, pelo menos uma vez por mês, e estima-se que 50 a 70 milhões de americanos tenham distúrbios crônicos do sono.

Isto é problemático porque os problemas do sono têm sido associados na literatura a uma série de resultados negativos, incluindo lesões, perda de produtividade e má tomada de decisões, bem como muitos problemas crônicos de saúde, como doenças cardíacas, doenças renais, hipertensão arterial, diabetes, acidente vascular cerebral, obesidade e uma chance geral maior de morte. Um extenso relatório do NIH (2006) conclui: “Após décadas de pesquisa, pode-se afirmar com segurança que a perda e os distúrbios do sono têm efeitos profundos e generalizados na saúde humana”.

O sono, em outras palavras, é mais importante do que a maioria das pessoas imagina.

Sono e bem-estar psicológico

Os psicólogos há muito se interessam pela ligação entre sono e bem-estar psicológico. Acumulou-se uma vasta literatura que atesta a relação entre sono e emoção. No entanto, o sono é um processo complexo e misterioso, cujas complexidades ainda não são totalmente compreendidas. Os problemas do sono, por exemplo, apresentam-se de várias formas que podem não ter efeitos semelhantes. Além disso, alguns aspectos da saúde emocional e do bemestar podem ser mais vulneráveis às perturbações do sono do que outros.

Um artigo recente (2023) de Cara Palmer, da Montana State University e colegas, procura oferecer alguma clareza sobre os efeitos de várias deficiências de sono na saúde emocional. Os autores revisaram meticulosamente os resultados de mais de 50 anos (1966-2022) de pesquisas sobre o sono para avaliar o impacto do sono problemático em vários aspectos da saúde mental e do funcionamento. Seu estudo “representa a maior e mais abrangente meta-análise até o momento que quantifica o impacto da perda de sono nos domínios do funcionamento emocional humano”. Os autores examinaram três problemas de sono diferentes:

Privação de sono, medida por estudos que pedem aos participantes que permaneçam acordados por longos períodos sem períodos intermitentes de sono.

Restrição do sono, medida por estudos que encurtam a duração típica do sono em uma ou mais noites.

Fragmentação do sono, medida em estudos que forçam o despertar durante uma noite de sono.

Os autores concentraram-se em estudos que mediram os efeitos dos problemas do sono em vários resultados emocionais importantes, incluindo afeto positivo e negativo, perturbação geral do humor (em estudos que não mediram emoções positivas e negativas separadamente), reatividade emocional (valência e excitação), ansiedade, e sintomas depressivos.

Os autores incluíram na sua revisão apenas estudos em que os participantes não tinham diagnóstico psiquiátrico ou distúrbio do sono, bem como qualquer condição médica conhecida por afetar o sono e/ou o funcionamento emocional. Eles incluíram apenas estudos experimentais com grupos de controle apropriados e aqueles que mediram pelo menos uma variável dependente (resultado) relacionada à emoção.

No geral, a meta-análise final incluiu 146 estudos revisados por pares e oito estudos ou conjuntos de dados não publicados (por exemplo, dissertações), com um número total de 5.717 participantes em 28 países.

Resultados de uma revisão de pesquisa

Oitenta e cinco estudos examinaram a privação de sono (SP). Os resultados mostraram que o PS influenciou o humor (aumento da emoção negativa e diminuição da emoção positiva, e aumento do distúrbio geral do humor) e da ansiedade, mas não teve efeito significativo nos sintomas depressivos. Os efeitos sobre a emoção e a ansiedade mostraram uma relação dose-resposta, ou seja, mais horas de vigília levaram a mais emoções perturbadas.

Cinquenta e seis estudos examinaram a restrição do sono (RS). Tal como a PS, a RS teve um efeito significativo nas emoções positivas e negativas, bem como nas perturbações do humor e nos resultados de ansiedade, com efeitos dose-resposta para as emoções positivas. O afeto positivo diminuiu gradualmente à medida que a duração do sono diminuiu. Os maiores déficits no afeto positivo ocorreram por volta das 4 horas de sono. Descobriu-se também que a RS afeta a depressão.

Vinte e um dos estudos incluídos utilizaram a fragmentação do sono (SF). Descobriu-se que a FS está associada à diminuição do afeto positivo e à diminuição da excitação .

Os efeitos mais fortes e consistentes da perda de sono foram observados na diminuição do afeto positivo, seguido pelo aumento dos sintomas de ansiedade e diminuição da excitação em resposta a estímulos emocionais. Os efeitos sobre outros resultados emocionais foram variados e menos consistentes... Todas as formas de perda de sono, incluindo PS, RS e FS, reduziram o afeto positivo, com o maior tamanho de efeito encontrado para PS... Essas descobertas devem informar regulamentações e políticas que impactam diretamente os padrões de sono-vigília, incluindo períodos e horários de pico de trabalho (por exemplo, para cirurgiões, motoristas de caminhão), horários de início das aulas, operações militares/de combate, horário de verão e investimento em educação e cuidados de saúde que priorizem o sono.

A revisão contém diversas limitações. Por um lado, os estudos do sono têm naturalmente dificuldade em mascarar completamente os participantes relativamente à sua condição, o que pode ter produzido efeitos de expectativa.

Além disso, as experiências laboratoriais são inerentemente baixas no que os psicólogos chamam de “validade ecológica”, porque as condições no laboratório não se assemelham às condições do mundo real.

Além disso, a literatura revisada baseouse principalmente em amostras de adultos jovens, que podem não representar a população em geral. Além disso, os estudos existentes basearam-se principalmente em relatórios subjetivos, em vez de medições objetivas de estados emocionais.

Finalmente, outros aspectos do sono que não foram abordados nesta revisão podem ser importantes a considerar à medida que refinamos a nossa compreensão do sono e dos seus efeitos na saúde. Por exemplo, um estudo recente (2024) do psicólogo australiano Daniel Windred e colegas sugere que a regularidade do sono, e não a duração do sono, é a chave para prever a saúde futura.

Contudo, a conclusão geral a partir de fontes convergentes de evidências é que o sono adequado, ininterrupto e regular é um agente essencial do bem-estar emocional e físico. A boa notícia é que existem intervenções comportamentais poderosas para melhorar o sono, e um sono melhorado muitas vezes pode ser alcançado sem muitos gastos, atrasos ou efeitos colaterais prejudiciais.

Resumindo, proteger o seu sono é, sem dúvida, uma das melhores coisas que pode fazer para melhorar e manter a sua saúde mental e bem-estar. Os psicólogos devem incluir regularmente a avaliação e intervenção da higiene do sono nos seus planos de cuidados. Se o seu psicólogo não perguntar sobre seus hábitos de sono, ele não está lhe prestando um atendimento de alta qualidade.

Truques para se manter motivado de acordo com a ciência

A motivação, aquele impulso do qual dependemos para continuar com as tarefas, às vezes parece desaparecer sem motivo. Propor cenários realistas, separar metas em etapas ou exercer uma competitividade saudável pode nos ajudar a recuperá-la.

A palavra **motivação** vem do latim *motivus* ou *motus*, cujo significado original é 'causa do movimento'. A evolução do termo nos leva na linguagem atual à definição psicológica:

“O que explica por que as pessoas ou animais iniciam, continuam ou terminam um determinado comportamento em um determinado momento”. Se pensarmos na vida cotidiana, a motivação é um estado interno que ativa, direciona e mantém o comportamento em direção a objetivos ou propósitos específicos. Um impulso que muitas vezes exige uma dose dupla para continuar, principalmente nos momentos mais difíceis.

Se você precisa **de uma ajudinha** para aumentar sua motivação no trabalho, na vida social ou pessoal, a ciência pode ajudar com os seguintes truques.

Pense positivo

Um dos pontos de partida mais importantes para a motivação é pensar positivamente, pois o raciocínio influenciará decisivamente cada passo que damos. Estudos psicológicos explicam que encarar o dia a dia com uma visão positiva das coisas **permite avançar em direção aos seus objetivos**.

Questione a viabilidade

Diversas análises científicas mostraram que as pessoas que consideram se são capazes de atingir um objetivo geralmente têm mais sucesso do que aquelas que simplesmente dizem sem pensar que vão alcançá-lo. O questionamento serve para fazer perguntas que iniciam um processo mental para, inconscientemente, buscar soluções para os problemas e assim chegar ao objetivo **sem se frustrar**.

Coloque cenários realistas

É tão essencial pensar na viabilidade quanto propor cenários realistas sobre o objetivo que se deseja alcançar para ficar motivado. Uma pesquisa da Universidade de Nova York indica que **as pessoas que têm muitas ideias fantasiosas tendem a trabalhar e a se esforçar** menos do que aquelas com pensamento mais crítico ou realista. Segue-se que, se quisermos permanecer motivados, devemos ter uma perspectiva realista sobre os nossos objetivos para ver o caminho que devemos seguir e estar dispostos a segui-lo.

Separe a meta em etapas

É muito importante pensar não apenas no objetivo, mas também nos pontos intermediários necessários para alcançá-lo, como aponta uma pesquisa da Universidade de Harvard. A instituição americana tem mostrado que **nada pode nos motivar mais a continuar do que a sensação de progredir**, pois, quando uma pessoa sente que não está progredindo, por mais motivação intrínseca que tenha, acabará jogando a toalha. Por isso, a ciência recomenda estabelecer uma série de pequenas metas diárias, semanais e mensais.

Não se recompense por pequenos passos

Porém, embora seja importante marcar etapas intermediárias, elas não devem ser recompensadas. A recompensa prejudica o objetivo, segundo estudo da Universidade de Oxford. Por mais que você pense que os merece, os pesquisadores demonstraram que **isso reduz a motivação a longo prazo** e pode até ter o efeito oposto.

O método dos três porquês

Várias pesquisas mostraram que lembrar o significado do que fazemos nos dará maior força mental e motivação para seguir em frente. Uma das melhores técnicas para isso é o “método dos três porquês”: consiste em **perguntar-se três vezes por que queremos atingir o objetivo**. As respostas, previsivelmente, serão altamente motivadoras.

Competição saudável

Para os especialistas em saúde mental, a competitividade entre amigos, **desde que saudável**, é uma grande fonte de motivação. Esta predisposição para a competição pode ser muito útil para nos encorajar a lutar pelos nossos objetivos. «Se um familiar, amigo ou colega de trabalho tem objetivos semelhantes aos seus, você pode recrutá-lo para uma competição saudável que pode ajudar a ambos.

Semana após semana, você pode acompanhar quem conseguiu correr mais quilômetros, fumar menos cigarros, conseguir mais vendas, fazer mais flexões, conquistar uma pessoa etc.”, apontam os psicólogos.

Exercício prático

Embora possa acontecer que a motivação que procura seja justamente o exercício, os especialistas salientam que o treino é vital para aumentar a energia do nosso corpo e aliviar o stress. Além disso, um estudo sugere que **praticar exercícios regularmente, apenas 15 minutos por dia, é suficiente para obter maior motivação.**

Cuide da sua mente

Os romanos diziam: “ *men sana in corpore sana* ”. Porque é tão importante cuidar do corpo quanto cultivar a mente. Mais especificamente, uma análise feita por cientistas de diversas partes do mundo comprovou que **meditar regularmente permite estar mais bem preparado para resistir a impulsos irracionais** e manter compromissos.

A importância do lugar

O espaço onde você vai realizar a atividade para a qual deseja se motivar é fundamental. Um estudo da Universidade do Sul da Califórnia revela que uma parte importante da **geração de motivação tem a ver com dicas contextuais**. Por isso, certos lugares nos lembram o que queremos alcançar, algo que ativa aquele impulso emocional necessário.

Seu cérebro e 3 caminhos para o conhecimento

O método científico é maravilhoso, mas lembre-se da intuição e dos especialistas. Conhecimento é poder, mas o que acontece quando você tem dificuldade para compreender novas ideias? Não faz muito tempo na história que o nosso acesso a factos, números e estatísticas era muito limitado.

Antes da inteligência artificial (IA), existiam motores de busca como Google e Bing. No início, eles estavam disponíveis apenas em computadores, mas depois a tecnologia foi reduzida tanto que cabia em um smartphone móvel que viaja com você no bolso do casaco.

Voltando um pouco mais no tempo, a televisão, o rádio e o cinema eram vanguardistas. Entretenimento, eventos atuais e novas ideias foram difundidos em larga escala usando essas inovações. Ainda assim, eles não eram interativos.

Você nunca poderia pedir a uma velha TV de tubo a vácuo para mostrar os memes de gatos mais engraçados. Agora, imagine um mundo onde nada disso existisse. Durante 99 por cento da existência humana, este foi precisamente o mundo que habitamos. Aqui estão três maneiras pelas quais adquirimos conhecimento ao longo da história e continuamos a usar hoje.

1. Apelo à autoridade

Como chegamos a conhecer as coisas? Dito de outra forma, "como sabemos o que sabemos?" Aqui estão algumas perguntas que podemos responder em nosso mundo moderno com apenas alguns cliques online.

- Por que todas as pessoas nascem com apêndice?
- Qual é a emoção da vergonha?
- Por que nosso sistema cognitivo está estruturado dessa maneira?
- Por que todos os bebês parecem seguir um caminho de desenvolvimento previsível (por exemplo, andar, falar)?

Antes da revolução científica (e séculos antes da Internet), se quiséssemos saber a resposta a questões como estas, poderíamos consultar um especialista, como um líder religioso, um filósofo culto, um naturalista ou um xamã de aldeia. Estas figuras de autoridade ficariam felizes em revelar verdades sobre a forma como o mundo funciona.

Por exemplo, 25 por cento dos americanos acreditam que o Sol gira em torno da Terra, de acordo com uma pesquisa de 2012. Isto representa uma mudança significativa nas crenças em comparação com 400 anos atrás, quando a maioria dos humanos acreditava que o Sol gira em torno da Terra era o centro da Terra. o universo e tudo girava em torno de nós. Em 1543, Nicolau Copérnico desafiou o antigo ensinamento da Terra como o centro do universo, mas não conseguiu convencer as massas. Mais tarde, Galileu Galilei defendeu corajosamente a teoria copernicana e foi forçado a retratar as suas crenças face a uma inquisição. *Só em 1993 é que o Vaticano reconheceu oficialmente a validade do seu trabalho.*

Nota: O facto de aproximadamente um em cada quatro americanos hoje acreditar incorretamente que o Sol gira em torno da Terra é angustiante e digno de uma discussão separada.

Nos anos 1800, Gregor Mendel postulou a existência de pequenas unidades de transmissão de informação genética, embora nunca as tivesse visto. Durante anos, antes de pequenos genes serem eventualmente vistos sob microscópios de alta potência ou de buracos negros astronómicos serem observados no espaço profundo, as pessoas podiam optar por acreditar na palavra dos cientistas. Os leigos não especialistas não tinham outras opções. Ou confiamos nos especialistas ou simplesmente inventamos explicações malucas por conta própria.

No passado, se não conseguíssemos ver algo por nós mesmos, tínhamos de aceitar as declarações de figuras de autoridade. Ainda hoje continuamos a fazer isso conversando com profissionais ou lendo publicações académicas. Hoje em dia, a Internet serve como autoridade, mas tenha cuidado, nem tudo na Internet é confiável.

2. Intuição

Pessoas criativas às vezes referem-se à intuição ou insight repentino que surge na percepção consciente como o passo mais importante na aquisição de conhecimento. Uma pessoa pode encontrar a solução para um problema no qual vem trabalhando há anos simplesmente andando pela rua.

Não existe uma abordagem sistemática para adquirir conhecimento usando esta técnica. É um processo misterioso que a maioria das pessoas “não consegue explicar”, simplesmente acontece.

O matemático John Nash, tema do filme *A Beautiful Mind*, de 2001, introduziu uma estratégia estável para obter resultados positivos entre vários jogadores concorrentes. No filme, ele vivencia uma epifania ao estar sentado em um bar com amigos, pensando em quem conseguirá chamar a atenção de uma mulher atraente. Essa visão da teoria dos jogos acabou levando ao Equilíbrio de Nash e lhe rendeu o Prêmio Nobel de Economia.

Muitos artistas confiam na intuição porque ela é compatível com a expressão criativa. Um artista puro pode se irritar com a ideia de usar fórmulas matemáticas para gerar arte. Afinal, como você pode aplicar uma equação para fazer coisas que deveriam ser apreciadas principalmente por sua beleza ou poder emocional?

Quando June Carter e Johnny Cash conceberam pela primeira vez a música clássica *Ring of Fire*, ela não incluía os sons característicos do trompete mexicano. Depois de passar vários dias trabalhando na música, Johnny Cash afirma ter tido um sonho em que ouviu trombetas mexicanas. Ele não se baseou em nenhuma estratégia científica, nem simplesmente perguntou a um especialista como escrever uma grande melodia. Quase da noite para o dia, a música em si alcançou um status lendário.

A abordagem intuitiva parece mais mágica do que provavelmente é porque as ideias que parecem surgir repentinamente na consciência geralmente vêm de mentes que dedicaram dias, senão anos, a um tópico específico. Nem você nem eu acordaremos amanhã com a fórmula da fusão a frio, mas um físico que passou uma carreira estudando-a poderia fazê-lo.

O mesmo pode ser dito de matemáticos, cantores e compositores e qualquer pessoa que se dedique à busca de suas paixões.

3. Método científico

O método científico é um método empírico de aquisição de conhecimento que caracterizou o desenvolvimento da ciência pelo menos desde o século XVII. Esta abordagem é o padrão ouro para a geração de novas ideias na ciência moderna, incluindo a psicologia. É iterativo, o que significa que o processo envolve frequentemente a revisão e o refinamento de hipóteses com base em novas evidências ou conhecimentos obtidos a partir da experimentação.

Os principais componentes deste método incluem observações, questões, hipóteses, previsões, experimentos e análises. Com base nestas etapas, os cientistas concluem e avaliam se a sua hipótese é apoiada pelas evidências. Não há necessidade de intuição e o processo é mais abrangente do que simplesmente pedir a resposta a um especialista.

O método científico pode ser usado para rejeitar ideias antigas, mas muitas vezes acalentadas, quando chegar a sua hora. Por exemplo, muitas pessoas há muito acreditam que se deve beber oito copos de água por dia para ter uma saúde ideal. No entanto, quando esta psicologia popular foi exposta ao escrutínio científico, descobriu-se que não era verdadeira. Obrigado, Método Científico.

Apesar dos vários métodos de aquisição de conhecimento, um desejo fundamental permanece constante em todas as pessoas: temos uma sede insaciável por novas ideias e pelo tipo de sabedoria que tornará nossas vidas mais fáceis. O desafio é encontrar o melhor caminho a seguir para alcançar uma visão significativa de nós mesmos e do mundo que habitamos.

O mecanismo neural que permite aprender e esquecer

Em busca de compreender os mecanismos moleculares que possibilitam a aprendizagem e sua memória. Foi determinado o mecanismo neuronal que permite aprender e esquecer, localizado no Giro Denteado (GD) do hipocampo, região do cérebro crucial para diversos processos de aprendizagem e memória .

Durante o trabalho, os pesquisadores bloquearam seletivamente a atividade funcional dos neurônios DG por vários dias. Com esta manipulação seletiva descobriram que, embora as memórias aprendidas desaparecessem durante o tempo em que o GD esteve inativo, reapareceram **assim que a sua atividade funcional foi recuperada.**

Desta forma, os investigadores concluíram que **o GD é necessário para a ativação de memórias** já adquiridas e para a sua recuperação.

Concluindo, enquanto em estudos anteriores haveria a possibilidade de eliminação seletiva de memórias indesejadas, o artigo recente estabelece o papel crucial do GD na ativação e recuperação de memórias adquiridas. Assim, aproximase de uma **maior compreensão dos mecanismos moleculares** que tornam possível a aprendizagem e a sua memória.

Os investigadores consideram isto fundamental para enfrentar os **desafios científicos apresentados pelas disfunções de memória** , como consequência do envelhecimento, das perturbações de stress pós-traumático ou da doença de Alzheimer.

A ideia de que a inteligência artificial é extremamente poderosa é o marketing empresarial

Como ele passou mais da metade de sua vida focado no estudo da inteligência artificial. Aqueles de nós que pesquisam IA, redes neurais, ciência cognitiva e sistemas complexos.

Por que o surgimento de IA como o ChatGPT nos surpreendeu tanto .

Qualquer sistema que imite a capacidade de gerar a linguagem humana parece muito inteligente porque é a forma como nos comunicamos e nos entendemos. O ChatGPT foi disponibilizado ao público em um formato fácil de usar e as coisas explodiram. Foi muito surpreendente porque algo assim não existia antes.

Estamos vendo o poder do uso de grandes quantidades de dados. Somente na última década tivemos acesso a publicações na Internet, livros digitalizados, vídeos... As capacidades generativas da IA explodiram graças ao grande volume de dados com os quais é treinada, mas também graças às novas arquiteturas de redes neurais que estão sendo desenvolvidos.

A geração de linguagem leva muitos usuários a acreditarem que a IA nos entende. Estamos confundindo compreensão com simulação

É uma coisa muito filosófica que a comunidade acadêmica está debatendo. Para começar, não temos uma definição clara do que é compreensão. A principal premissa do teste de Turing é que não pode ser determinado se as máquinas pensam porque não há diferença entre o pensamento e a sua simulação. Muitos especialistas discordam dessa leitura e acreditam que ela deveria ser diferenciada.

Onde os modelos de IA falham

O problema mais conhecido são as “alucinações”, quando às vezes geram respostas plausíveis, mas falsas, que se sobrepõem à realidade. Isso colocou muitas pessoas que usam esses sistemas em apuros porque não verificaram se os haviam inventado ou não. Eles não são programados para raciocinar, não entendem completamente os dados com os quais estão trabalhando ou muito sobre o mundo, mas são extremamente impressionantes.

Os textos falsos gerados pela IA estão a tornar-se parte do ecossistema de informação da Internet e podem espalhar a desinformação em grande escala.

Cada vez maiores empresas como a Microsoft ou a Google estão a integrar sistemas de IA que geram informações falsas e contaminarão o ecossistema da informação.

Já está acontecendo. Tem gente que tem usado o ChatGPT para gerar notícias, o resultado tem sido algo falso e aí quando você busca informações sobre esse assunto no Google, essa falsidade é apresentada como verdade. O texto gerado pela IA está a tornar-se parte do ecossistema da Internet e não há forma de saber a sua origem, o que pode espalhar desinformação numa escala maior do que a humana.

O perigo é que as empresas estejam adaptando *rapidamente o movimento de Mark Zuckerberg e quebrando o lema no campo da IA.*

Existem muitos riscos. Os sistemas de IA não são necessariamente fiáveis e podem introduzir preconceitos raciais ou de género. São cada vez mais utilizados para recrutamento de empregos, na universidade e em locais onde os preconceitos são muito perigosos. Também estamos a assistir a sistemas de reconhecimento facial falíveis e tendenciosos nas mãos da polícia, nos aeroportos e nos controlos de fronteira. Isto já está a conduzir a detenções falsas ou à recusa injusta de entrada num país. Além disso, existem riscos para a privacidade, uma vez que para treinar estas IAs foram utilizados dados pessoais sem consentimento que podem ser posteriormente extraídos.

Silicon Valley promove um discurso utópico e apocalíptico sobre a IA: será a panaceia contra as alterações climáticas ou acabará com a humanidade, e tanto as suas oportunidades como os seus riscos estão a ser exagerados.

Esses tipos de previsões incrivelmente otimistas e pessimistas ocorreram desde o início da IA. De certa forma, este discurso de violência e destruição é influenciado pela imaginação dos romances e filmes de ficção científica. Afirmam que a IA curará o cancro, travará as alterações climáticas e erradicará a pobreza, mas isto é claramente um exagero, tal como o é a ideia de que matará todos os seres humanos.

São especulações sem qualquer fundamento. E é lamentável que estas narrativas estejam a condicionar a regulamentação da IA.

A comunidade acadêmica está muito polarizada sobre como deveria ser a narrativa e há pessoas respeitáveis de ambos os lados e no meio. Como os legisladores sabem em quem acreditar? Os grupos de pressão estão a concentrar os seus esforços, especialmente aqueles que tentam promover a ideia de que a IA representa um risco existencial, e estão a ganhar influência.

Será esta narrativa uma cortina de fumo para esconder outros problemas, como a concentração de poder ou o impacto climático da IA?

Há parte da razão nisso. A narrativa de que a IA é extremamente poderosa é um bom marketing empresarial, mas também há pessoas genuinamente preocupadas com isso. Uma das grandes lutas no mundo dos negócios é se a IA deve ser aberta ao mundo com código aberto ou controlada por um punhado de grandes empresas de tecnologia. É benéfico para eles limitarem o código aberto porque representará uma ameaça competitiva e a narrativa apocalíptica da IA vai nessa direção.

As grandes empresas tecnológicas beneficiam da limitação do código aberto porque isso representará uma ameaça competitiva aos seus sistemas de IA. Quase todas as semanas temos um Elon Musk ou um Sam Altman afirmando que a Inteligência Artificial Geral, a ideia de que as máquinas ultrapassarão a inteligência humana, está ao virar da esquina.

Este tipo de previsão não é novo. Já em 1970, Marvin Minsky, um dos pioneiros da IA, assegurou que dentro de uma década haveria máquinas ao mesmo nível dos humanos ou superior. Naquela época, acreditava-se que para um computador jogar xadrez como um grande mestre, seria necessária uma inteligência como a de um ser humano. Não foi assim. O mesmo aconteceu com a tradução automática e agora está acontecendo com os chatbots .

A noção de AGI não é clara, pois tem vindo a mudar. Minsky imaginou robôs fazendo a mesma coisa que os humanos: dobrando roupas, consertando canos... Porém, isso é muito mais difícil de conseguir do que um sistema que conversa. A história da IA nos mostrou que a inteligência humana é muito mais complexa do que pensávamos. Então, estou cético. Fazer com que os computadores atinjam o nosso nível será muito mais difícil do que você pensa.

O cientista e filósofo Douglas Hofstadter disse que estava aterrorizado com a ideia de que a inteligência, a criatividade ou as emoções pudessem ser replicadas em máquinas, o que, disse ele, “destruiria a minha ideia do que é a humanidade”.

A conclusão a que cheguei com o livro é que, na verdade, estamos muito longe disso. Hofstadter disse que as máquinas poderiam usar truques baratos para replicar todo esse material profundo e complexo que nos torna humanos. De certa forma, você pensaria que o ChatGPT é um truque barato. Tudo o que ele faz é ser treinado para prever a próxima palavra de um texto, conversar conosco e parecer muito humano. Nossa própria inteligência está ligada às nossas emoções, interações sociais e autoconsciência, coisas que essas máquinas não possuem e que serão muito mais difíceis de replicar. Ele ainda pensa que os humanos cairão no esquecimento e que nos tornaremos espécies inferiores. Não acho que isso vá acontecer tão cedo.

E IA nos próximos anos. Será possível iluminar sistemas com visão, tato e audição capazes de compreender o mundo ao seu redor

Não nos próximos dois anos, provavelmente. Uma das grandes diferenças entre os sistemas de IA e os humanos é que as máquinas são treinadas de forma muito passiva, limitando-se a processar os dados que os humanos lhes fornecem. Considerando que os humanos, assim como os bebês, são muito pró-ativos. Eles estão no mundo, interagindo com outras pessoas e decidindo o que querem aprender. Essa curiosidade e capacidade de explorar podem ser essenciais para a IA compreender o mundo, mas ainda é difícil.

Uma das grandes diferenças entre a IA e os humanos é que as máquinas são treinadas de forma muito passiva, limitando-se a processar os dados que lhes fornecemos.

Não é muito seguro. Uma das coisas que falta é a capacidade de formar os próprios objetivos, de ter motivação, de querer alguma coisa. A filósofa de IA Margaret Boden disse que os robôs não dominarão o mundo porque simplesmente não se importam. Talvez ter motivação faça parte do alcance da inteligência. Fazer com que as máquinas tomem iniciativas pode ser mais difícil do que fazê-las agir de forma inteligente.

Um bom começo, é uma lei (Europeia) e muito bom que diga as coisas certas. É melhor do que as leis americanas, mas a tecnologia avança demasiado depressa e a legislação avança demasiado lentamente, pelo que os legisladores terão dificuldade em acompanhar. Muito mais terá que ser feito. É um processo contínuo que precisa mudar com a tecnologia.

A IA generativa pode transformar suas memórias em fotos que nunca existiram

Projeto Sintético Memórias ajuda famílias ao redor do mundo a recuperar um passado que nunca foi fotografado. Maria cresceu em Barcelona, Espanha, na década de 1940. Suas primeiras lembranças do pai são vívidas. Aos seis anos, Maria visitou o apartamento de um vizinho do seu prédio quando quis vê-lo.

Dali, ele poderia olhar para dentro da prisão através da grade de uma varanda e tentar vê-lo pela janelinha de sua cela, onde estava preso por se opor à ditadura de Francisco Franco.

Não há foto de Maria naquela varanda.

Mas agora pode conter algo semelhante: uma foto falsa – ou uma reconstrução baseada na memória, como diz o estúdio de design de Barcelona Domestic Data Streamers – da cena que poderia ter sido capturada por uma câmera real. Instantâneos falsos ficam borrados e distorcidos, mas podem retroceder uma vida inteira em um instante.

“É muito fácil perceber quando a reconstrução está correta, porque há uma reação muito visceral”, diz Pau García, fundador da Domestic Data Streamers . "Isso acontece o tempo todo. É como, 'Oh! Sim! Foi assim! '"

Em Barcelona, na década de 1960, após a guerra civil, Denia, de 14 anos (agora com 73 anos), e a sua família, recém-chegada de Alcalá de Júcar, encontraram consolo e emoção no animado salão de dança 'La Gavina Azul'. Foi um santuário de alegria no meio da realidade do pós-guerra, onde a emoção da música e da dança prometia a libertação da monotonia diária e da pobreza daquela época.

Dezenas de pessoas transformaram suas memórias em imagens graças ao Synthetic Memories , um projeto de Streamers de Dados Domésticos . O estúdio usa modelos de imagem generativos, como o DALL-E da OpenAI , para dar vida às memórias das pessoas. Desde 2022, o estúdio, que recebe financiamento da ONU e do Google, trabalha com comunidades de imigrantes e refugiados ao redor do mundo para criar imagens de cenas que nunca foram fotografadas ou para recriar fotos que foram perdidas quando famílias abandonaram suas casas. . casas.

Agora, o Domestic Data Streamers ocupa um prédio próximo ao Museu de Design de Barcelona para registrar as memórias das pessoas da cidade por meio de imagens sintéticas. Qualquer pessoa pode vir e contribuir com uma memória para o arquivo, diz García.

As memórias podem ser mais do que apenas um projeto social ou cultural. Neste verão, o estudo iniciará uma colaboração com pesquisadores para descobrir se sua técnica poderia ser usada no tratamento da demência.

Graffiti memorável

A ideia do projeto surgiu de uma experiência que García teve em 2014, quando trabalhava na Grécia com uma organização que reassentava famílias refugiadas da Síria. Uma mulher disse-lhe que ela própria não tinha medo de ser refugiada, mas tinha medo de que os seus filhos e netos continuassem refugiados porque poderiam esquecer a sua história familiar: onde faziam compras, o que transportavam, como se vestiam.

Garcia conseguiu voluntários para desenhar as memórias da mulher em grafites nas paredes do prédio onde as famílias estavam hospedadas. “Eram desenhos muito ruins, mas foi aí que nasceu a ideia das memórias sintéticas”, diz. Vários anos depois, quando García viu o que os modelos de imagens generativas poderiam fazer, lembrou-se daquele Graffiti . “Foi uma das primeiras coisas que me veio à cabeça”, diz ele.

Em 1990, Emerund , de 14 anos , vivia numa pequena aldeia nos Camarões e passava as tardes a ajudar a mãe no campo a plantar milho e batatas depois da escola. Esses momentos foram um misto de dever e alegria, pois ele equilibrava suas responsabilidades para com a família com o simples prazer de estar perto da natureza e dos irmãos. Essas lembranças de sua infância ocupam um lugar especial em seu coração, pois ele se lembrou de uma parte específica do campo onde seus irmãos brincavam de esconde-esconde com a mãe.

O processo que García e sua equipe desenvolveram é simples. Um entrevistador senta-se com um sujeito e pede-lhe que se lembre de uma cena ou evento específico.

Um engenheiro rápido com um computador usa essa memória para escrever uma mensagem em um modelo de inteligência artificial, que gera uma imagem.

Sua equipe criou uma espécie de glossário de termos que se mostraram eficazes para evocar diferentes períodos da história e diferentes lugares. Mas geralmente há algumas idas e vindas, alguns ajustes na deixa, diz Garcia: "Você mostra ao sujeito a imagem gerada a partir daquela deixa, e eles podem dizer: 'Ah, a cadeira estava daquele lado' ou 'Era noite, não. 'Dia.'"

Até agora, a Domestic Data Streamers usou a técnica para preservar as memórias de pessoas de diversas comunidades de imigrantes, incluindo famílias coreanas, bolivianas e argentinas que vivem em São Paulo, Brasil. Mas ele também trabalhou com um lar de idosos de Barcelona para ver como as reconstruções baseadas na memória poderiam ajudar os idosos. A equipe colaborou com pesquisadores em Barcelona em um pequeno piloto com 12 sujeitos, aplicando a abordagem à terapia de reminiscência, um tratamento para demência que visa estimular habilidades cognitivas mostrando a alguém imagens do passado. Desenvolvida na década de 1960, a terapia de reminiscência tem muitos defensores, mas os pesquisadores discordam sobre sua eficácia e como deve ser realizada.

O estudo piloto permitiu à equipe refinar o processo e garantir que os participantes pudessem dar consentimento informado, explica García. Os investigadores planeiam agora realizar um estudo clínico maior no verão com colegas da Universidade de Toronto para comparar o uso de modelos de imagem generativos com outras abordagens terapêuticas.

Uma coisa que descobriram no estudo piloto foi que as pessoas mais velhas se ligavam muito melhor às imagens se estas fossem impressas. "Quando os veem na tela, não têm o mesmo tipo de relação emocional com eles", diz García. "Mas quando puderam vê-los fisicamente, a memória tornou-se muito mais importante."

Embaçado é melhor

Os pesquisadores também descobriram que as versões mais antigas dos modelos de imagem generativa têm melhor desempenho do que as mais recentes. Eles iniciaram o projeto usando dois modelos lançados em 2022: DALL-E 2 e Stable Diffusion , um modelo de imagem generativa gratuito lançado pela Stability AI.

Isso pode produzir imagens com falhas, com rostos deformados e corpos torcidos. Mas quando mudaram para a versão mais recente do Midjourney (outro modelo de imagem generativo que pode criar imagens mais detalhadas), as pessoas também não gostaram dos resultados.

Se você fizer algo super-realista, as pessoas perceberão detalhes que não estavam lá. Se estiver embaçado, o conceito fica melhor. As memórias são um pouco como os sonhos. Não se comportam como fotografias, com detalhes. Você não se lembra se a cadeira era vermelha ou verde. Você acabou de lembrar que havia uma cadeira. Quando puderam vê-lo fisicamente, a memória ganhou muito mais importância.

Desde então, a equipe voltou a usar os modelos antigos. Para nós, as falhas são uma característica. Às vezes há coisas que são e não são. É uma espécie de estado quântico em imagens que funciona muito bem com memórias.

Sam Lawton, um cineasta independente não envolvido com o estúdio, está entusiasmado com o projeto. Ele está especialmente feliz com o fato de a equipe estar analisando os efeitos cognitivos dessas imagens em um estudo clínico rigoroso. Lawton usou modelos de imagens generativas para recriar suas próprias memórias. Em um filme que fez no ano passado, chamado *Childhood Expanded* , ele usou o DALL-E para estender fotos antigas de família além de suas fronteiras, confundindo cenas reais da infância com cenas surreais.

O efeito que a exposição a este tipo de imagens geradas tem no cérebro de uma pessoa foi o que me levou a fazer o filme.

Eu não estava em posição de iniciar uma investigação completa, então me concentrei no tipo de narrativa que é mais natural para mim.

O trabalho de Lawton explora uma série de questões: Que efeito terá sobre nós a exposição prolongada a imagens alteradas ou geradas por IA? Essas imagens podem ajudar a reformular memórias traumáticas? Ou criam um falso sentido de realidade que pode causar confusão e dissonância cognitiva?

Lawton mostrou as imagens do Expanded Infância ao pai e incluiu seus comentários no filme: "Alguma coisa está errada. Não sei o que é. Não me lembro?"

Nuria, agora com 90 anos, lembra-se vividamente dos homens e meninos que esperavam do lado de fora dos abrigos antiaéreos de Barcelona durante a Guerra Civil Espanhola, prontos com picaretas e machados para resgatar qualquer pessoa presa lá dentro. Essas pessoas, enfrentando o perigo das bombas, mostraram uma coragem e altruísmo incríveis. Suas ações, arriscando a vida para salvar outras pessoas, deixaram uma marca indelével em Nuria. Ainda hoje ele se lembra em detalhes das roupas e casacos sujos que esses homens usavam.

García está ciente dos perigos de confundir memórias subjetivas com registros fotográficos reais. As reconstruções baseadas na memória do seu computador não devem ser consideradas documentos factuais, diz ele. Na verdade, ele ressalta que esta é outra razão para nos atermos às imagens menos foto realistas produzidas por versões mais antigas de modelos de imagens generativas . É importante diferenciar muito claramente o que é memória sintética e o que é fotografia. Esta é uma maneira simples de demonstrar isso.

Mas García agora está preocupado com a possibilidade de as empresas por trás dos modelos retirarem suas versões mais antigas. A maioria dos usuários espera modelos melhores e mais poderosos; para memórias sintéticas, menos pode ser mais. Estou com muito medo de que a OpenAI feche o DALL-E 2 e tenhamos que usar o DALL-E 3.

As memórias que permanecem em nossa memória dependem de oscilações de alta frequência do cérebro

As ' ondulações de ondas agudas ' contêm vestígios de memória de experiências vividas. Nas últimas décadas, foi estabelecida na neurociência a ideia de que algumas experiências diárias são convertidas pelo cérebro em memórias permanentes durante o sono. Isso ocorre durante as horas de descanso do dia, quando essa memória é gerada. Agora acaba de ser proposto qual é o mecanismo que determina quais memórias são rotuladas como importantes o suficiente para permanecerem no cérebro até que o sono as torne permanentes.

As chamadas ' ondulações de ondas agudas ' são oscilações de alta frequência que provocam alterações no equilíbrio de suas cargas positivas e negativas para transmitir sinais elétricos que codificam as memórias. No hipocampo do cérebro, grandes grupos de neurônios disparam juntos em ciclos rítmicos, criando sequências de sinais em milissegundos para codificar informações complexas.

Uma investigação descobriu que eventos diurnos imediatamente seguidos por cinco a 20 ' ondulações de ondas agudas ' são mais repetidos durante o sono e, portanto, consolidados em memórias permanentes. Eventos seguidos por muito poucas ou nenhuma dessas oscilações de alta frequência não conseguiram formar memórias duradouras.

Médicos sofrem de síndrome de burnout

24% dos médicos, entre os 16 mil profissionais incluídos nos 67 estudos científicos revisados, sofrem de burnout, problema que afeta a saúde ocupacional do profissional, a qualidade dos cuidados prestados e o funcionamento do sistema de saúde. Pesquisas mostram a prevalência entre médicos que atuam no Brasil e na Argentina da chamada síndrome de burnout, distúrbio derivado do estresse crônico que as pessoas podem sofrer no trabalho.

Caracteriza-se por três sintomas ou dimensões principais: cansaço emocional, que gera esgotamento diante das demandas do trabalho; a despersonalização, que provoca distanciamento no tratamento e até rejeição das pessoas no ambiente de trabalho; e a falta de realização pessoal, que forja uma atitude negativa, acompanhada de irritabilidade, baixa produtividade e baixa autoestima.

No caso dos profissionais de saúde, esta é uma população com especial risco de sofrer de burnout, pelo tipo de trabalho e pelo envolvimento emocional que exige. É claro que as consequências não se limitam à saúde dos trabalhadores, mas também podem afetar a qualidade dos cuidados de saúde prestados e o funcionamento da organização do trabalho.

As conclusões do trabalho, realizado através de uma meta-análise de 67 estudos observacionais nos quais participaram mais de 16 mil médicos, indicam que um em cada quatro médicos sofre com isso.

Apesar do enorme número de estudos publicados sobre o burnout em Medicina, até ao momento não foi realizada nenhuma investigação que sintetizasse sistematicamente todo o conhecimento disponível para determinar a sua prevalência nos médicos que exercem a sua atividade profissional no Sistema de Saúde.

Dados de Burnout As conclusões mostram uma prevalência de burnout profissional de 24% nos profissionais médicos. Observou-se também que os percentuais de burnout podem diferir dependendo do número de dimensões clínicas utilizadas para diagnosticar esta síndrome.

Por exemplo, ao analisar os estudos que utilizam as três dimensões para diagnóstico, o percentual é de 18%. Os artigos que contabilizam duas das três dimensões elevam a prevalência para 29%, e os que se referem apenas a uma única dimensão quantificam-na em 51%.

A investigação detalhou ainda o âmbito do trabalho, a categoria profissional, a especialidade médica praticada e o tempo do estudo relativamente ao início da pandemia de covid-19. Não foram observadas alterações estatisticamente significativas na prevalência de burnout de acordo com essas variáveis.

Os autores ressaltam que este trabalho confirma uma alta prevalência da síndrome de burnout em médicos que atuam no Brasil e na Argentina, e ressaltam que esses resultados “podem contribuir para o desenho de estudos futuros que forneçam conhecimento sobre o burnout em profissionais médicos”. Além disso, recomendam continuar com “estratégias para prevenir e mitigar esta situação”.

Como melhorar o burnout Entre as medidas que poderão ajudar a combater este burnout estão mudanças nos padrões de trabalho, com mais pausas, evitar trabalho fora do horário de trabalho e conciliação com a vida pessoal; o desenvolvimento de ferramentas de gestão emocional; a promoção do apoio social de colegas de trabalho, familiares e amigos, e a diversificação laboral com possibilidade de desempenho de diferentes tarefas.

Devemos também levar em consideração a origem do burnout e o tipo de profissional que atinge; por exemplo, na atenção primária costuma estar mais relacionado ao tratamento dos pacientes, e na residência, às características dessa etapa de formação.

Foi publicado o estudo no qual reconhece que “o esgotamento nos profissionais de saúde é um epifenômeno da organização de saúde. Tratar-se-ia de mudá-lo para que não se transforme numa fábrica de esgotamento e esgotamento profissional.

O papel da raiva na memória

A interação entre emoção e cognição tem sido um tema de crescente interesse na psicologia. A raiva, uma emoção humana comum e muitas vezes intensa, é um excelente ponto de partida para explorar esta relação complexa.

Iremos mergulhar na forma como a raiva pode influenciar, distorcer e interferir nos processos de memória, e até que ponto pode impactar a capacidade de lembrar eventos e experiências.

A influência da raiva nos processos de memória

A raiva é uma emoção poderosa que pode ter efeitos significativos na nossa capacidade de processar e lembrar informações. Quando sentimos raiva, nosso estado emocional pode alterar a maneira como codificamos, armazenamos e recuperamos memórias. Por exemplo, a investigação demonstrou que a raiva pode aumentar a atenção seletiva em relação a estímulos relacionados com a fonte da nossa raiva, o que pode afetar a precisão das nossas memórias.

Distorção da memória sob a influência da raiva

A intensidade emocional associada à raiva também pode levar a distorções na memória. Durante episódios de raiva, podemos nos lembrar dos acontecimentos de uma forma mais negativa ou exagerada do que realmente foram. Essa distorção pode ser especialmente pronunciada quando a raiva é sentida de forma prolongada ou intensa.

Interferência da raiva na recuperação da memória

Além de influenciar a forma como codificamos e armazenamos memórias, a raiva também pode interferir na nossa capacidade de recuperar memórias com precisão. A excitação emocional associada à raiva pode dificultar a recuperação eficaz de informações previamente armazenadas, o que pode levar ao esquecimento ou a imprecisões em nossas memórias.

É possível perder a memória por causa da raiva?

Embora a raiva possa ter efeitos significativos nos processos de memória, é importante observar que é improvável na maioria dos casos perder completamente a memória como resultado da raiva.

Contudo, em situações extremas de raiva crónica ou intensa, como a perturbação de stress pós-traumático, a memória pode ser mais gravemente afetada.

A relação entre raiva e memória é complexa e multifacetada. Embora a raiva possa influenciar a forma como codificamos, armazenamos e recuperamos memórias, ela nem sempre leva à perda completa de memória. No entanto, é importante reconhecer e gerir adequadamente a raiva para garantir uma função cognitiva ideal e uma memória precisa.

Somos seres racionais, ou melhor, intuitivos, o legado de Kahneman para a ciência econômica

Sendo doutor em psicologia, ele revolucionou a ciência econômica. Seus primeiros estudos, realizados com o amigo e colega Amos Tversky , lançaram as bases da economia comportamental . *economia* – que, com o tempo, se tornaria a mais importante corrente de pensamento económico que surgiu no último meio século. Tversky morreu em 1996, aos 59 anos, e, segundo Kahneman, foi isso que os impediu de ganharem juntos o Oscar Sueco.

Decisões, racionais ou tendenciosas?

A ciência econômica clássica interpreta que o homem é um ser racional, *homo economicus* , que toma suas decisões buscando maximizar sua utilidade. Em contraste, **os economistas comportamentais pretendem compreender a fragilidade humana** , que inclui a irracionalidade e os erros sistemáticos, e aplicar a psicologia para compreender e melhorar a tomada de decisões das pessoas.

O modelo do agente racional foi, portanto, o ponto de partida e a principal *hipótese nula* (ou seja, aquela que se tentava refutar) da investigação em economia comportamental.

O objetivo é melhorar a compreensão da tomada de decisão do agente econômico por meio da psicologia.

O objetivo é melhorar a compreensão da tomada de decisão do agente econômico por meio da psicologia. As duas ideias fundamentais que moldam o trabalho dos economistas comportamentais são: **A maioria dos julgamentos e escolhas são feitos intuitivamente e nem sempre respondem às regras de cálculo de probabilidades** ; as regras que regem a intuição são geralmente semelhantes às da percepção. Portanto, o tratamento das regras de escolha e dos julgamentos intuitivos baseia-se em grande parte no uso de analogias visuais.

Dessas duas ideias fundamentais surgiram três linhas de estudo que foram desenvolvidas desde meados da década de 70 e continuam a se expandir até hoje: uso de heurísticas (*estratégias* para chegar ao conhecimento) e vieses, teoria do prospecto e efeito de enquadramento.

Heurísticas e reflexões

Os indivíduos usam principalmente dois sistemas para tomar decisões e resolver problemas:

1. O intuitivo ou automático , que opera por meio da intuição e realiza operações de forma rápida e associativa, utilizando heurísticas (*estratégias* para alcançar conhecimento).

As heurísticas mais comuns são:

- A **heurística da disponibilidade** , que consiste em tomar decisões com base nos argumentos que mais facilmente se apresentam à nossa mente.
- A **heurística de ancoragem** : É utilizada quando uma decisão é tomada considerando um ponto de referência previamente dado ou sugerido, que pode influenciar o rumo da escolha.
- A **heurística da representatividade** , que envolve tomar decisões baseadas em estereótipos ao invés de considerar o cálculo de probabilidades.

- **Falácia de Conjunção** – Uma falácia lógica que envolve assumir que uma situação específica é mais provável do que a situação geral. Esta falácia foi explicada por Kahneman e Tversky com o *problema de Linda* .

2. **O analítico ou reflexivo** , que envolve tomadas de decisão mais lentas e deliberadas, baseadas em regras precisas.

Dado o grande volume de decisões diárias que o ser humano enfrenta, tende a ser preferencialmente utilizado o sistema 1, ou seja, a heurística. Apesar da teoria de que a heurística geralmente leva a erros, alguns cientistas comportamentais sustentam que o uso destas estratégias muitas vezes leva a resultados precisos graças às capacidades evoluídas do cérebro humano.

A teoria do prospecto

Baseia-se na disparidade na avaliação de perdas e ganhos: há uma tendência a dar maior peso às perdas do que aos ganhos. **Perder 100 unidades nos afeta mais do que ganhar a mesma quantia.** Este fenômeno é conhecido como *efeito dotação* ; isto é, a tendência de atribuir irracionalmente um valor excessivo às coisas que consideramos nossas.

Há uma tendência de dar maior peso às perdas do que aos ganhos.

Outra implicação do efeito dotação é o conceito de custos irrecuperáveis: quanto mais investimos em algo, mais tempo estamos dispostos a mantê-lo, mesmo que não o utilizemos, não seja útil para nós, ou seja, um mau negócio. estratégia. Somente quando nossa contabilização mental do objeto chega a zero é que nos livramos dele.

O efeito de moldura

A maneira como expressamos e afirmamos um problema pode influenciar a percepção que temos dele.

Os economistas comportamentais recorrem frequentemente a analogias visuais para explicar o efeito de enquadramento, pois acreditam que as decisões são resolvidas utilizando os mesmos mecanismos que as decisões. **Uma declaração diferente pode mudar completamente a decisão e a opinião sobre um assunto.**

O dilema para alguns economistas reside entre a necessidade de permitir ao homem liberdade na sua tomada de decisões – algo que consideram desejável – e a necessidade de o ajudar a tomar decisões corretas e desejáveis.

Richard Thaler , discípulo de Kahneman, recebeu o Prêmio Nobel de Economia em 2017 por seus estudos em economia comportamental, especialmente sobre o efeito de enquadramento e auxílios para tomar melhores decisões. Foi um impulso para este ramo da economia.

Vamos a ler Kahneman

Daniel Kahneman mudou a ciência económica e criou uma escola de economistas que visam ajudar a tomar melhores decisões económicas. Uma boa maneira de aprofundar sua pesquisa é ler um de seus livros populares: *Pensando rápido, pensando lentamente* , um best-seller global publicado em 2011 sobre pensamento intuitivo e pensamento reflexivo, ou *Ruído* (2021), sobre preconceitos e sua presença no indivíduo. e decisões coletivas.

A origem da dignidade

Com base na ' Declaração Universal dos Direitos Humanos' de 1948, a dignidade é um conceito amplamente utilizado, mas pouco debatido do ponto de vista filosófico . É considerada uma ideia demasiado construtiva para uma era desconstrutiva e é também o cerne da ética da cidadania cosmopolita . Num diálogo, estes dois decompõem os pontos que nos permitem compreender o que cada visão implica e os seus pontos de encontro e divergências.

A dignidade pode ser entendida como o limite do que é moralmente admissível

A Declaração dos Direitos Humanos de 1948 baseia-se na dignidade. Este é o resultado não só da reflexão de quem escreveu o texto, mas de toda uma história de sofrimentos e desentendimentos e da experiência de que o ser humano tem dignidade e não um simples preço. Quando a Espanha começou a mudar para a democracia, [contribuí] com o pensamento de que poderia haver uma ética que fosse comum a todos os espanhóis . Fomos estudar Karl-Otto Apel e Jürgen Habermas para ver se poderia haver um fundamento para aquela ética que também era filosófico , e descobrimos que havia uma ética que poderia unir todos os brasileiros , que é o que chamo de “ ética”. "mínimo ", e que se basearia no conceito de dignidade humana. A chave é respeitar essa dignidade. E respeitar significa não instrumentalizar o ser humano, nem com vista à política nem ao dinheiro, mas sim capacitá-lo para que possa avançar. Porque, como disse Kant , eles têm dignidade e não um simples preço.

A dignidade é o cerne da ética que uma cidadania cosmopolita deveria construir ; uma ética na qual todos os seres humanos sejam reconhecidos como cidadãos do nosso mundo. Nesse sentido, a dignidade não é apenas uma palavra-chave, mas uma experiência que deve ser protegida, apoiada e encorajada; porque senão, nestes tempos de polarização e pós-verdade, podemos estar perdidos.

A dignidade é o cerne da ética que teria de construir uma cidadania cosmopolita

Na dignidade encontrastes algo mais que o limite do que é moralmente admissível .

Escrevemos Dignity porque percebemos que o conceito estava se tornando cada vez mais cativante . nossa atenção . Decidimos ler o que há sobre dignidade, um princípio revolucionário da sociedade do século XX que também está na boca de todos.

E a nossa surpresa foi que não existe nenhum tratado em que a dignidade se torne o objeto fundamental da filosofia . Kant lhe dedica alguns parágrafos em vários livros, mas não é um autor digno e seu conceito, tocado de gosto aristocrático , tem conotações muito semelhantes a outros que utiliza com maior rigor, sistema e profundidade. Definitivamente, é algo que todos sentem, mas ninguém define. [Os temas relativos à dignidade] tratam da história da dignidade, do alcance jurídico – como base dos direitos fundamentais– e o campo da bioética –dignidade no início da vida (aborto) e no final (eutanásia)–. Pressupõem um conceito filosófico de dignidade, mas quando se aproxima do fundamento, não o comentam no objeto de reflexão filosófico . Por que , sendo um princípio que articula a nossa sociedade contemporânea , está ausente da reflexão ? filosófico ? É um conceito demasiado construtivo para uma era desconstrutiva .

Não há filósofo da dignidade no século XX, mas em seu nome ocorreram as grandes revoluções sociais do século, que têm a ver com a intuição de que cada homem e cada mulher, em virtude de serem tais, possuem a mesma dignidade; de modo que as características que no passado fundaram as dignidades se tornem acidentes insignificantes. Todo o resto declina, sendo a única coisa significativa o facto de ele ser dotado de dignidade incondicional. Mas também não importa – algo que Kant não viu – se você tem comportamento moral ou imoral, porque mesmo aquele que com seu comportamento faz uso indigno de sua liberdade tem dignidade. A dignidade é uma qualidade que todo homem e mulher possui, em virtude da qual se torna credor e o resto da humanidade devedor de respeito; a resistência, um princípio antiutilitarista – Aristóteles na Política define que o particular está subordinado ao geral e assim tem sido ao longo da antiguidade ; até a recuperação do conceito moderno de liberdade e dignidade individual, que diz que o particular dá lugar ao geral, mas o geral dá lugar à dignidade individual – e, como entrave, é um princípio antioletivo . Não podemos invocar a felicidade do grupo maior para impedir ou destruir a dignidade do indivíduo. E a dignidade brilha acima de tudo no mais fracos , porque se observa que são dispensáveis, que atrapalham e que o obstáculo é uma excelência.

Não concordamos com a interpretação kantiana , parece-nos realmente injusta. Entende-se que a ideia de dignidade tem uma longa história e na cultura ocidental vem, pelo menos, dos estoicos; e acredito que, justamente, essa ideia nasce quando começamos a perceber que o ser humano é capaz de fazer a vida por si mesmo. Essa seria a chave que tem a ver com a liberdade. Como eu disse Sêneca , o homem é o artesão da sua própria vida e isso lhe confere uma dignidade que o coloca acima dos demais seres. É precisamente isso que nos torna todos dentro do mesmo mundo, esse cosmos do qual todos fazemos parte. Aí nasce a ideia do cosmopolitismo: um mundo em que todos aqueles seres que têm razão e emoção possam juntos fazer essa história.

Dignidade é algo que todos sentem, mas ninguém define. Então, dignidade e liberdade são a mesma coisa? A dignidade é o fundamento da liberdade? Eles têm o mesmo relacionamento ?

Amamos muito a “ autonomia ”. A liberdade é dita de muitas maneiras. Ao longo da história da filosofia na política tem sido possível dizer liberdade como independência, mas gosto dela como autonomia . A autonomia que vem de toda essa tradição , o que significa que cada um de nós pode fazer a sua própria vida. Há uma diferença entre autonomia e idiosincrasia: esta última significaria que não somos capazes de agir não de acordo com as leis naturais, mas de acordo com as minhas próprias leis individuais, o meu próprio interesse pessoal . Pode-se dar a si mesmo uma lei, mas esta depende de seu próprio desejo ou de seus próprios impulsos. No entanto, a grandeza da autonomia é que temos a capacidade de nos dar leis que desejaríamos para toda a humanidade. Essa é a chave para a liberdade entendida como autonomia . E essa é a ideia que está na base da metafísica dos costumes, quando surge a ideia de universalização . Você gostaria de viver em um mundo onde todos mentiam, todos matavam? Em que fraude estava o pão nosso de cada dia ? Tivemos uma discussão em que ele disse que era preciso defender a ideia de resistência , mas não de universalização .

Para nós, o importante é essa capacidade do ser humano de poder agir de acordo com uma lei que eu universalizaria e colocaria à frente dos meus próprios desejos. Essa é a ideia de liberdade, que me parece extraordinária e está intimamente ligada à dignidade.

E é precisamente nesses parágrafos onde Kant fala da ideia de liberdade como autonomia, que surge a ideia de dignidade: no reino dos fiéis tudo tem um preço ou uma dignidade. O que não tem equivalente, porque tem um valor maior que qualquer outra coisa, não pode ser trocado por preço, porque não tem preço, mas sim dignidade. Diz-se que no século XVIII, quando o capitalismo está em alta e tudo se torna uma mercadoria, por isso parece-me ótimo. Nesse sentido, acredito que liberdade e dignidade são duas faces da mesma moeda. A liberdade pode ser entendida de muitas maneiras, mas a autonomia é o que realmente pode ser realizado numa sociedade democrática quando esta assume uma viragem política. Quando a ideia de dignidade é trazida na Declaração Universal dos Direitos Humanos, eles a baseiam no fato de que os seres humanos são capazes de ser autônomos e de legislar para si mesmos.

O importante é a capacidade do ser humano de poder agir de acordo com uma lei que eu universalizaria e colocaria à frente dos meus próprios desejos.

Quando você lê Kant com atenção, percebe que ele tinha dois problemas. Em primeiro lugar, não estuda suficientemente o conflituoso problema da dignidade: o que acontece quando esta colide com a universalidade? A dignidade é esse princípio essencialmente antimajoritário. Quando falamos do princípio majoritário da democracia, alguém estudou a tirania da maioria. O princípio de resistência contra a possível tirania da maioria é que o indivíduo possui uma excelência que em nenhum caso pode ser pisoteada, nem mesmo em nome da universalidade ou do bem comum ou da ideia de progresso; porque é algo que se apresenta como resistência. Em segundo lugar, às vezes ele fica em dívida com o seu tempo, tem um gosto aristocrático: tem dignidade na medida em que homens e mulheres têm moralidade.

Então, o que acontece com quem não tem? Kant possivelmente considerou que eles não são dignos de possuir dignidade, mas a grande intuição do século XX é que, independentemente do comportamento moral, esse homem e essa mulher a possuem.

Pode se chegar à conclusão de que a história da dignidade tem apenas duas fases: a era pré-moderna e a era moderna. Na primeira, o que prevalece é o conceito de dignidade do todo, do cosmos. Sêneca considera que o que vale é aquilo que participa da totalidade – chamemos-lhe natureza, cosmos ou Deus – mas não concebe uma dignidade individual em conflito com a totalidade; isso é moderno. Contudo, ocorre uma virada em virtude da qual um membro desse cosmos é emancipado e constitui uma nova totalidade. Esse membro, antes dócil ao todo e agora emancipado dele, é a subjetividade moderna. Em Dignidade utilizo esse conceito para descrever o estado agonístico, que é essencialmente trágico da condição humana: aquele indivíduo sente que possui uma dignidade infinita, como aquela que Kant poderia definir, o que o torna algo diferente do resto das coisas existentes; A natureza abriu uma exceção para o humano e dotou-o de uma excelência extraordinária; possui uma dignidade infinita, diferente de todas as outras entidades na realidade.

Mas a natureza clama pela mesma indignidade do mosquito, que é o cadáver, a reificação; a experimentação da indignidade do humano, possuidores de dignidade infinita, mas devotados à indignidade da mariposa. Essa é a condição moderna que explica o profundo desconforto e a necessidade de substituímos o conceito de felicidade, sempre condicionado à obtenção de alguns bens, pelo de dignidade, que é o conceito fundamental da ética moderna. Como diz o próprio Kant: não se trata de ser feliz, mas de ser digno de ser feliz. A dignidade é o bem verdadeiramente universal. Existe uma dignidade ontológica, que tem a ver com a liberdade e pode ser o fundamento dos direitos fundamentais, mas também uma dignidade pragmática, que desafia a sua consciência, dado que possui excelência, a usar a sua liberdade de uma forma que lhe faça justiça. a dignidade ontológica da qual você é possuidor. A liberdade, portanto, teria a ver com dignidade ontológica e pragmática.

O universalismo não confronta o princípio da maioria , porque são duas áreas diferentes . Por um lado, quando se diz que vou agir por aquilo que universalizaria , não estou me submetendo de forma alguma ao critério da maioria . O importante é como isso se consegue, mas isso é no campo da política . No campo moral, vamos agir de acordo com a minha consciência. Temos que pensar no que eu universalizaria , no que seria bom para a humanidade; isso é o que significa autonomia . Não he o que se vá nos submeter aos critérios da maioria . As duas coisas são completamente diferentes. Não existe aristocratism, mas todo ser humano, quando tratado com cuidado e delicadeza, quando empoderado, pode conduzir sua vida e decidir por si mesmo o que universalizaria.

Dois princípios, acima de tudo: você não vai instrumentalizar e vai empoderar as pessoas, para que elas possam realizar razões para valorizar, para decidir a felicidade. E esse é o dever da sociedade, capacitar as pessoas para que possam realizar os seus planos de vida. Um mundo em que todos pudessem realizar os seus planos de vida seria um mundo justo e mais parabéns

Na sua leitura de Kant, ele retoma algumas citações onde se diz que para ele a dignidade se baseia na qualidade moral. Não estamos fazendo uma interpretação da sua própria visão de dignidade, mas do que se le em Kant. Como não poderia deixar de ser – visto que vive no século XVIII e ainda não há evidências sentimentais de beleza, justiça, igualdade – ele tem indícios de que o verdadeiramente digno é o agente moral. A grande intuição do século XX é que a dignidade se baseia em cada homem ou mulher com absoluta independência da moralidade. Além disso, há um problema com Kant e a dignidade: ele não a relaciona com a morte. Ou seja, não tem uma visão tragédia da dignidade. O que acontece quando uma ou mais pessoas chegam à conclusão , mesmo de boa-fé, de que certos valores são universais?

Como está a acontecer hoje na China, por exemplo, onde o patriotismo coletivo é tudo e, no entanto, estes planos de universalização colidem com a dignidade individual.

Na prática, a dignidade é muitas vezes apresentada como resistência ao mal, mas também ao bem. Não na mesma pessoa, é claro; na mesma pessoa aspirará à universalização, mas o que acontece quando um grupo de pessoas chega a uma conclusão sobre valores universalizáveis que inclui o sacrifício da dignidade individual? É aqui que brilha sobretudo a dignidade, porque quando a dignidade de todos é compatível com a universalidade, praticamente não conta, tudo é harmonioso. Por outro lado, quando a dignidade é uma resistência, um obstáculo, é aí que ela adquire uma força especial.

O estranho seria se eles estivessem felizes

Muitas vezes, por preguiça ou falta de imaginação, estabelecemos conexões absurdas. Por exemplo, associamos a adversidade à infelicidade, quando na realidade pode até ser o contrário, dependendo dos casos. Tem gente que só descobre seu propósito na adversidade. Porque a felicidade, de facto, está mais relacionada com a consciência das margens do nosso mundo e a capacidade de manobrar dentro delas do que com a ausência de um enquadramento ou, sobretudo, com a falta de um propósito.

Ao falar sobre sua infância miserável, o cineasta Werner Herzog se rebela contra a condescendência retrospectiva para com o “pobre *boomer*”: “Todos os meus amigos que cresceram em Munique lembram-se dos anos do pós-guerra com entusiasmo. Eles tinham verdadeiros playgrounds para suas aventuras (...) eles tiveram que assumir a responsabilidade desde muito jovens e estavam entusiasmados com isso. Continuo ouvindo vozes que sentem pena dessas crianças, mas isso não corresponde à realidade de suas experiências. Tal como eu, nas montanhas, as crianças da cidade nos primeiros anos do pós-guerra tiveram a infância mais maravilhosa que se possa imaginar.

Herzog cresceu feliz entre os escombros de um país demolido e o cerco diário da fome.

Parece ridículo e contraintuitivo pensar que as crianças de hoje poderiam ser mais infelizes, muito mais, na verdade, do que aqueles selvagens esfarrapados.

O Relatório Mundial da Felicidade, com inquéritos a 143 países, revela, por mais um ano, o que já sentimos nas ruas: os jovens entre os 15 e os 25 anos estão cada vez mais infelizes e são infelizes numa proporção maior do que os mais velhos. Invertendo a tendência anterior a 2017. O colapso da felicidade é mais pronunciado em Espanha do que noutros países vizinhos.

O colapso da felicidade é mais pronunciado no Brasil do que noutros países vizinhos

Há alguns dias que leio interpretações “materiais” sobre o assunto: redes sociais (é óbvio), falta de acesso à habitação, desemprego e queda salarial. Mas tal como é absurdo associar a adversidade à infelicidade, é empobrecedor e ingénuo pensar que um contexto de depressão material por si só explica uma tendência tão tremenda como esta. Antes que as coisas dessem errado, algo muito mais devastador já estava se formando, **uma imensa atonia que tem mais a ver com falta de sentido e propósito do que com indicadores de bem-estar**.

Camus disse que é preciso imaginar Sísifo feliz. Parece aberrante, mas é clarividente. Sísifo, pelo menos, tem um propósito. Ele trabalha dentro de uma estrutura, conhece seus limites e o que se espera dele. Se ele se rebelasse, ele saberia contra o que fazer. Viktor Frankl acreditava que **“o homem se autorrealiza na mesma medida em que se compromete com a realização do sentido de sua vida”**. É nesse sentido que ele cita Nietzsche: “Quem tem um porquê pode suportar quase qualquer como”. Para os pequenos *boomers do pós-guerra*, a miséria era um incentivo para assumirem a responsabilidade pelo seu mundo, para tirarem o peito do fogo. Eram, como dizem, pobres, mas felizes porque sabiam, pelo menos sentiam, para onde deveriam ir.

Consideremos agora o caso dos nossos jovens. O que eles têm além de duas ou três coisas tangíveis e um bem-estar material aceitável?

Quais são os seus “ porquês”? A sua infelicidade, acredito, reside na sua falta de propósito, na sua enorme ignorância do que o rodeia. Durante anos assistiram, anotando mentalmente, ao desmantelamento de todos os sentidos, de cada uma das referências e alças.

Disseram-lhes que o passado pode ser qualificado e até condenado, que o presente é uma construção da sua vontade, mas que o futuro não existe de qualquer maneira. Disseram-lhes que o seu género é lábil, que o seu amor é líquido, que a meritocracia não existe, que a formação é um procedimento, que tudo *pode ser problematizado* e tudo é patológico, que todas as coisas são criadas do zero a partir de uma afirmação. espontâneo, sem relacionamento com os outros, sem contexto. Foram isentos de responsabilidade e de autonomia real, porque **a autonomia só existe onde existem limites verificáveis**, com base nesses limites. Infantilizaramnos além das suas possibilidades, suprimiram o processo de maturação, a própria ideia de maturação, dando-lhes a aparência de uma infância estendida até onde quiserem. **Disseram-lhes que poderiam ser o que quisessem, embora mais tarde, na arena comum, ninguém queira deles nada do que sonham ser.** Eles foram enganados.

A vida é terrivelmente performática: você a constrói do seu jeito, sem um manual de instruções

Desencantaram o seu mundo, esvaziaram-no de sentido, questionaram primeiro, depois revisaram e finalmente demoliram cada um dos antigos marcos do itinerário. Eles os condenaram a uma existência sem amarras, totalmente nova e em loop, onde não há propósito porque não há linearidade. **Não há caminhos para escolher porque todos levam ao vazio.** Nem existem referências ou receitas do passado. A vida é terrivelmente performática: você a constrói do seu jeito, sem um manual de instruções.

Foram realmente lançados numa liberdade impotente, a pior das liberdades, aquela feita de proclamações na corda bamba. Lá em cima, pêndulo entre dois abismos, disseram-lhe: agora escolha o seu caminho, você é imensamente livre.

Não consigo conceber outra forma de me rebelar contra tanta frivolidade durante tanto tempo por parte de tantas pessoas que não seja a dos jovens de hoje: **anedonia, ansiedade e depressão**. A sua resposta a tantos estímulos falaciosos, agravados pelo contexto de declínio geral, é a mais lógica possível: sentar-se e chorar no sofá (chorar e postar) até que alguém lhes diga o que se espera deles numa sociedade em que aquele que cada um constrói só para si.

No intrincado mundo da bioquímica cerebral, a noradrenalina surge como uma figura central, desempenhando papéis cruciais na resposta ao estresse, na concentração e na regulação do humor. Esse hormônio, também conhecido como norepinefrina, exerce influência significativa no funcionamento do sistema nervoso simpático, desencadeando uma série de respostas físicas e emocionais a situações desafiadoras ou estimulantes.

O que é norepinefrina e como funciona?

A norepinefrina é um neurotransmissor e hormônio produzido principalmente no cérebro pelo locus coeruleus, uma pequena estrutura no tronco cerebral. É classificada como catecolamina, juntamente com a dopamina e a epinefrina (adrenalina), e desempenha um papel crítico na transmissão de sinais nervosos entre as células do sistema nervoso.

Quando confrontado com um estímulo estressante ou desafiador, o cérebro libera norepinefrina em áreas específicas envolvidas na vigilância, atenção e resposta ao estresse. Esta liberação ativa receptores adrenérgicos em diferentes regiões do cérebro e do corpo, desencadeando respostas fisiológicas como aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas e liberação de glicose na corrente sanguínea para fornecer energia adicional.

Papel na resposta ao estresse e na regulação do humor

A norepinefrina desempenha um papel crucial na resposta do corpo ao estresse. Quando enfrentamos uma situação estressante, como perigo iminente ou intensa demanda cognitiva, o cérebro aumenta a produção e liberação de norepinefrina para melhorar o estado de alerta e a capacidade de resposta. Esta resposta faz parte do sistema “lutar ou fugir”, que prepara o corpo para enfrentar ou escapar de uma ameaça percebida.

Além do seu papel na resposta ao estresse, a norepinefrina também está envolvida na regulação do humor. Níveis anormais de noradrenalina têm sido associados a transtornos de humor, como depressão e ansiedade. Por exemplo, acredita-se que a diminuição dos níveis de noradrenalina esteja relacionada à fadiga e à falta de motivação observadas na depressão, enquanto o excesso de noradrenalina pode contribuir para a ansiedade e a hiper vigilância.

Impacto na concentração e atenção

Além do seu papel na resposta ao estresse e na regulação do humor, a norepinefrina também desempenha um papel crucial na concentração e na atenção. Foi demonstrado que níveis ideais de norepinefrina no cérebro estão associados a uma melhor capacidade de concentração em tarefas cognitivas e de manter a atenção por períodos prolongados. Por outro lado, a diminuição dos níveis de norepinefrina pode levar a dificuldades de concentração e manutenção da atenção, um sintoma comum em distúrbios como o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH).

Conclusão

A noradrenalina é um hormônio multifacetado que desempenha um papel crucial em uma ampla gama de funções fisiológicas e psicológicas, desde a resposta ao estresse até a regulação do humor e da atenção. Sua complexa interação com diferentes sistemas neuroquímicos o torna um alvo importante para pesquisas em neurociências e para o desenvolvimento de tratamentos para transtornos neuropsiquiátricos.

Ao compreender melhor o papel da noradrenalina no cérebro, podemos progredir no desenvolvimento de intervenções mais eficazes para melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional.

Referências:

- Fillenz , M. (1990). *Noradrenérgico Neurônios* . Cambridge University Press.
<https://play.google.com/store/books/details?id=IVssRHZb-AC>
- García-Uribe, J., Lopera-Jaramillo, D., Gutiérrez-Vargas, J., Arteaga-Noriega, A. & Bedoya, OA (2023). Efeitos adversos relacionados à administração de noradrenalina por acesso venoso periférico curto: uma revisão de escopo. *Enfermagem Intensiva / Sociedade Espanhol de Enfermagem Intensiva e Unidades Coronarianas* , 34 (4), 218-226.
<https://doi.org/10.1016/j.enfi.2022.09.001>
- González, F. (2016). Estudo conformacional da estrutura molecular *da cocaína e do crack* . <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/25792>
- McClelland, DC (1989). *Estudo da motivação humana* . Edições Narcea .
<https://play.google.com/store/books/details?id=3fKGr602DTcC>
- Pujol-de Castro A. “Prevalência da síndrome de burnout em médicos que trabalham na Espanha: revisão sistemática e meta-análise.” *Diário da Saúde*, 2024.
- Ortún V. Esgotamento profissional: hora da política de saúde. *Gazeta Saúde* , 2024.

*** Lourenco Vieira (63), Psicologo – Doutor em Psiquiatria Social, Especialista em Neuropsicologia e Psicologia Social – Atualmente em atividade junto ao Psicologia Viva, Centro de Educacao a Distancia da Universidade Federal de Juiz de Fora e Secretaria de Estado da Educacao -SP (lourenco.vieira@unifesp.br; [Lourenco Vieira - Psicologia Viva](#)) Santos, outono 2024*

49/49

Av. Ana Costa, 146 - Vila Matias, 11060-000 Fone 11 960619596 **Santos - SP**