



Cérebro enfrenta dificuldade para conter impulsos na vida moderna

Excesso de informações e estresse deixam o sistema límbico mais rápido que córtex pré-frontal, responsável pelo raciocínio

VICTORIA VERA ZICCARDI
da Luz Santos

Chegar em casa depois de um dia cansativo declarar "estou exausto" desse emprego. Brigar com o parceiro, sentir que não aguenta mais e dizer impulsivamente que "não dá para continuar nessa relação". Ambos são exemplos da dificuldade que o cérebro tem em se adaptar à realidade que o cerca e que, consequentemente, faz com que as pessoas atuem de maneira precipitada, quase que instintivamente, sem fazer uso da sua capacidade de raciocínio. Para explicar essas reações, devemos levar em conta uma luta interna que acontece todos os dias no nosso corpo entre o sistema límbico, associado às emoções, e o córtex pré-frontal, ligado à razão.

Por conta da grande quantidade de estímulos recebidos diariamente, o cérebro, que não está preparado para tanta, está constantemente "acendendo e apagando as luzes" e surgem respostas de estresse, medo e outras emoções que revelam o "desequilíbrio evolutivo" que esse órgão está vivenciando.

A neuropsicopedagoga Jackie Delger afirma que para conseguir incorporar todas as informações, o cérebro não consegue processar a realidade como algo agradável e, portanto, surge o sofrimento ou a angústia.

— O que estamos vivenciando é extremamente complexo porque, depois de milhares de anos em que o man-

do mudou, nosso cérebro permaneceu o mesmo — explica. Segundo Jackie, a sociedade sobrevive em ambientes modernos com cérebros que se assemelham aos da Idade da Pedra.

— Somos regidos principalmente pela parte animal do cérebro e não pela parte racional, sendo esse o lado que nos permite ter uma conversa, discutir sem perder a calma ou ouvir o que o outro tem a nos dizer sem explodir de raiva.

Dessa forma, a grande questão levantada pela neuropsicopedagoga é que, ao serem constantemente tomados pelas emoções há pouca diferença entre os homens modernos e seus ancestrais.

Forém, segundo a especialista, com conhecimento e perseverança é possível ter consciência da capacidade que todos têm de assumir o controle da realidade.

TRABALHO EM EQUIPE

Do movimento dos dedos aos batimentos cardíacos, o cérebro gerencia quase tudo. Por isso pode ser comparado a um centro de computação que monitora constantemente uma pessoa e cujo modo de funcionamento desempenha um papel crucial na forma como se executam ações e na maneira como emoções e pensamentos são processados.

Pesquisadores têm tentado identificar tanto o seu funcionamento como as partes responsáveis pela gestão do resto do corpo e dos processos mentais há

centenas de anos. Em 1937, James Papez, um dos mais conhecidos estudiosos desse campo, deu uma importante contribuição à ciência ao publicar um artigo que descrevia o circuito cerebral no qual se originam as emoções: o lobo límbico.

Anos mais tarde, Paul MacLean, pesquisador da Universidade de Yale, adicionou estruturas ao circuito, renomando-o como sistema límbico. — Grande parte da nossa experiência resulta da interação de duas partes do cérebro: o sistema límbico e o córtex pré-frontal, região que desempenha as funções de análise lógica, planejamento e autocontrole.

Quando você compreender essa interação, entenderá melhor como a mente funciona — diz o psicólogo americano Jeremy Shapiro.

O córtex pré-frontal está localizado no córtex cerebral, que é a parte superior do cérebro. O sistema límbico fica no centro do cérebro e inclui as estruturas inferiores do mesencéfalo.

— Atendi um paciente que foi atacado em uma sala onde estava sendo feito café. Anos mais tarde, o cheiro do café deixava-o enojado, mas ele sabia que não havia nenhuma ligação entre o café e sua agressão. Como podemos explicar esta aparente contradição? Seu córtex pré-frontal sabia que ele estava seguro, mas seu sistema límbico havia aprendido que o cheiro de café significava um ataque. É por isso que emoções fortes causam sensações físicas poderosas — conta Shapiro.

O neurologista argentino Ramiro Fernández Castaño diz que para entender melhor a diferença entre o lobo frontal e o sistema límbico, devemos entender que o segundo é a parte primitiva do cérebro que "se prepara para sobreviver", respondendo a situações de estresse e emergência. Dessa forma, qualquer estímulo que faça a pessoa acreditar que está em risco ativa o sistema límbico, que envia mais sangue para os músculos, aumenta a frequência cardíaca e deixa o corpo pronto para fugir.

Segundo o neurologista, os primeiros seres humanos já tinham o sistema límbico e o lobo frontal desenvolvi-

dos, mas os utilizavam para caçar ou pular entre duas pedras e evitar cair.

— Hoje usamos esse planejamento para outras coisas. Temos muito mais estímulos prazerosos, por exemplo, porque podemos ter tudo em menos de segundos. Nosso sistema límbico não é atraído porque um leão está correndo em nossa direção, mas sim porque não estamos fazendo tudo que mostram nas redes sociais — ressalta Castaño.

O que antes era uma tarefa complexa já não é hoje.

— Estamos conectados por meio de plataformas como Instagram e TikTok, que oferecem conteúdos que o algoritmo sabe que você gosta, ou seja, gera ativação do circuito de recompensa no cérebro — destaca.

APRENDIZAGEM CONSTANTE Assim, a mente se acostuma a receber um "bombardeio" de estímulos agradáveis que geram, nas palavras do médico, o medo de perder algo que não se sabe se existe, chamado em inglês de "fear of missing out" ou FOMO.

— Tudo isso é um circuito que favorece distúrbios da esfera emocional como ansiedade, depressão, insônia e hiperexcitação.

O Centro de Pesquisas do Sistema Nervoso do México informa que a alteração e o desequilíbrio do sistema límbico estão relacionados às causas de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e demência, além de ansiedade, epilepsia, transtornos afetivos, autismo e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

Delger dá um exemplo para entender como esse estresse reflete no cérebro: — A parte límbica/emocional do cérebro é aquela que vê uma figura de autoridade como um leão que se aproxima, ou enxerga a política e as notícias econômicas como um veneno — diz.

Assim, é possível dizer que o córtex pré-frontal pensa de forma relativamente lenta e faz esforços conscientes e laboriosos para descobrir as coisas, tal como faria uma tartaruga. E o sistema límbico atua como uma lebre que reage sem usar a razão, de forma impulsiva e extremamente rápida (em milissegundos).

Em chamadas Cortes impulsivos está cada vez mais difícil

Diversas atividades ajudam a desenvolver o lobo frontal e despertam essa parte do cérebro. São elas:

Meditação e mindfulness

Ramiro Fernández Castaño afirma que devemos reestruturar o cérebro para estar mais no aqui e agora, e não no que talvez esteja faltando ou no que pode acontecer. Para isso, ele sugere iniciar a prática de meditação e mindfulness.

— São duas técnicas reconhecidamente eficazes e que reestruturam os circuitos neurais para reduzir o estresse — afirma.

Atividade física

Em uma pesquisa conduzida pela Universidade de British Columbia foi revelado que o exercício aeróbico regular, que estimula o coração e as glândulas de suor, aumenta o tamanho do hipocampo, a área do cérebro envolvida na memória verbal e no aprendizado. Portanto, o exercício ajuda a desenvolver o lobo frontal e a melhorar o humor, o sono e a reduzir o estresse e a ansiedade.

Exercícios de respiração

A respiração ajuda na oxigenação adequada do corpo e, portanto, na energia e no humor.

— Uma estratégia simples é focar no ar que entra e sai do nariz, enquanto conta de um a dez e de dez a um — aconselha Jackie Delger.

O desafio da prática reside em ser honesto: cada vez que surge um pensamento intrusivo, você recomeça.

Listar tarefas e se recompensar

— É aconselhável fazer uma listagem das tarefas que tenha que realizar e começar por aquela considerada mais difícil. Por usar toda a capacidade mental para completá-la, quando termino posso sentir falta de energia ou exaustão. Então, faça um descanso ao ouvir uma música agradável, dançar ou caminhar alguns quarteirões — recomenda Delger.

Autoconhecimento

A especialista sugere que se aprofundar nas técnicas de autoconhecimento e autogestão emocional nos permite regular a parte instintiva/emocional e nos afastar um pouco das telas. Por exemplo, ela indica olhar nos olhos do interlocutor em uma conversa ou desativar alertas e notificações do celular para ter o poder de decidir quando deseja verificá-lo.

Explore o tédio

Os especialistas consultados reforçam que é fundamental abraçar o tédio, pois esse estado tem a capacidade de despertar o cérebro e potencializar a sua criatividade. Por sua vez, Delger destaca que hoje um dos grandes perigos das crianças é que elas ficam superestimuladas e nunca ficam entediadas, o que leva à ansiedade pela incapacidade de não fazer nada ou de se conectar com uma brincadeira básica.