



# Copo meio cheio

Enxergar a vida de uma forma mais positiva tem benefícios reais tanto para a mente quanto para o cérebro. Entenda como desenvolver sua positividade

TEXTO E ENTREVISTAS GIOVANE ROCHA  
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



**P**ensar positivo é muito mais do que um simples conselho de livros de autoajuda ou de alguém que não sabe mais o que falar para animar você. Acredite ou não, seu cérebro é diretamente afetado pelo nível da sua positividade e especialistas comprovam esse fato.

Além de trazer à tona emoções e sentimentos bons, por exemplo, alegria e esperança, pensar positivo, como afirma a psicóloga Christiane Vilhena, “coloca em ação a busca por novos e melhores ângulos, amplia a visão porque incide em sua flexibilização, aumenta padrões e altera a funcionalidade cerebral”.

### **Cérebro**

Antes de falar sobre como a positividade atua no seu cérebro, é necessário destacar as diferenças entre pensar positivo e se sentir positivo. Quando você coloca na cabeça que precisa, por exemplo, ter mais cautela ao tomar alguma decisão, “aciona os sistemas cognitivos que formam os pensamentos, como os aprendidos pela escolarização ou memorização”, indica o neurologista Martin Portner.

Por outro lado, se o assunto são os sentimentos positivos, como o altruísmo e a admiração, outras estruturas cerebrais estão envolvidas. O profissional aponta que esses circuitos neurológicos “incluem o sistema límbico, a ínsula e o giro cingulado anterior, além da ligação com neurônios que operam na intimidade do córtex pré-frontal”. Isso ocorre devido à capacidade cognitiva ser menos “potente” que a emocional no cérebro. “Na prática, toda a ação – ou decisão interna – baseada em sentimentos funciona melhor do que o pensar positivo”, finaliza o neurologista.

### **Copo meio vazio**

Assim como pensar e se sentir positivo afetam o cérebro, o oposto também ocorre. Ou seja, ter uma carga de pessimismo e pensamentos negativos pode sabotar seu dia a dia por prejudicar as funções cerebrais. Quando você fica com um pé atrás, seu organismo se prepara para isso, e o responsável é o sistema nervoso simpático, que

coloca o corpo em estado de alerta, deixando-o pronto para a defesa.

No momento de perigo, é estimulada a produção de hormônios como a adrenalina e a noradrenalina, aumentando a pressão arterial e despertando sintomas relacionados ao estresse. Porém, o problema ocorre se, em vez de um mecanismo defensivo, as reações extrapolam, desencadeando uma série de emoções negativas que, em excesso, tornam-se nocivas à saúde conforme esses pensamentos são cultivados. Se você vive irritado e enxerga mais o lado negativo no cotidiano, saiba que é possível apresentar, como alerta a especialista em inteligência emocional Semadar Marques, “uma produção exagerada do hormônio cortisol, o que traz diversos problemas ao corpo, como perda de memória, irritação e enfraquecimento do sistema imunológico”.

Por o pessimismo ter um caráter sentimental, ele está ligado à amígdala cerebral, ao hipocampo e ao cingulado posterior. “Essas regiões estão ativas quando estamos em modo ruminação, trazendo à atenção lembranças negativas, desagradáveis e derrotas sofridas ao longo da vida”, esclarece Martin Portner. O estado de ruminação promove uma comunicação excessiva de circuitos cerebrais, o que leva o indivíduo a pensar demais em um problema sem conseguir encontrar uma solução para tal. Em casos mais extremos, isso também pode levar a quadros graves de depressão.

### **Vantagens**

Além de apresentar efeitos que ajudam na sua rotina, a intervenção da positividade no modo de pensar pode ser útil até para melhorar a qualidade

**“Não se trata de ignorar um problema ou uma dor, mas de se querer ou não adotar uma atitude resolutiva diante deles”**

Christiane Vilhena, psicóloga



de vida de quem enfrenta distúrbios mentais, como transtornos ansiosos e depressivos. Isso porque a negatividade “pode nos paralisar e criar uma rota neuronal negativa que, mantida no tempo, é possível levar à depressão emocional”, afirma o palestrante motivacional Rafeek Albertoni.

Uma vez que estes são quadros relacionados, principalmente, às emoções, a positividade ajuda no sentido de auxiliar a se desprender de frustrações ou sentimentos que possam reavivar um trauma ou ativar outro gatilho que desencadeia os sintomas em questão. Ao direcionar um olhar mais compreensivo para si mesmo, buscando o autoconhecimento e a aceitação, “nos tornamos capazes de compreender, profundamente, que o ontem e o amanhã não existem; o agora é o único momento possível, portanto, é preciso desfrutá-lo e torná-lo o mais prazeroso e produtivo possível”, elucida Heloísa.

Vale ressaltar que esse estilo de pensamento é apenas um adendo aos tratamentos medicamentosos e terapias mais convencionais de transtornos neurológicos.

### Estimule a positividade

É importante ter em mente que, no dia a dia, não há como ter controle total sobre todas as situações e possíveis adversidades. Contudo, o que está ao seu alcance é a escolha de como lidar com cada um desses momentos e não ignorar as dificuldades. “Não se trata de negar

um problema ou uma dor, mas de se querer ou não adotar uma atitude resolutiva diante deles”, expõe Christiane Vilhena.

Martin Portner indica a meditação *mindfulness* para estimular a positividade, além de ser considerada uma forma de tratamento eficaz para ansiedade e depressão. A prática, segundo o especialista, “ajuda a regular o estado de foco mental que mantém o pessimismo à distância”.

Outro meio de pensar mais positivo é não ter receio de expressar o que sente. “Cultive vínculos nos quais suas emoções sejam aceitas e respeitadas, assim como suas escolhas”, aconselha Semadar.

Por fim, tenha certeza do que faz bem a você e procure ficar cercado daquilo. “Se ideias contrárias vierem à mente quando você pensar nisso, lembre-se: pensamentos podem ser modificados. Você merece fazer o que lhe faz bem. Invista nisso”, completa a especialista em inteligência emocional. Por isso, procure desenvolver seu foco (saiba como na página 20), pois, ao focar nos aspectos positivos, neurotransmissores relacionados às sensações de bem-estar e prazer, por exemplo, a dopamina, combatem os hormônios estressores.

### SUA SAÚDE AGRADECE

Ainda está cético sobre como a positividade exerce uma grande influência no seu dia a dia? Pois saiba que um estudo publicado em janeiro de 2017 na revista científica *American Journal of Epidemiology* indicou que mulheres mais otimistas apresentaram menos chances de morrer em decorrência de problemas de saúde, principalmente os relacionados ao coração, além de quadros ligados à respiração, a infecções e ao câncer. Na pesquisa, realizada pela universidade de saúde pública Harvard T.H. Chan, os cientistas constataram que as mulheres mais otimistas apresentaram uma taxa de redução de morrer em decorrência das adversidades citadas em 30%, se comparadas às mais pessimistas. Essa descoberta demonstra que terapias relacionadas ao desenvolvimento do otimismo podem ser uma saída eficaz para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Imagens: Shutterstock Images



CONSULTORIAS Christiane Vilhena, psicóloga; Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental, master practitioner em Programação Neurolinguística (PNL) autora do livro *O Mapa da Felicidade*, editora Gente (2014); Martin Portner, neurologista e mestre em neurociência pela Universidade de Oxford, na Inglaterra; Semadar Marques, especialista em inteligência emocional; Rafeek Albertoni, palestrante motivacional.