

DANIEL MARTINS DE BARROS

# PÍLULAS DE BEM-ESTAR

84 lições cientificamente comprovadas para transformar seus hábitos e viver melhor



SEXTANTE

# PÍLULAS DE BEM-ESTAR

“Um bálsamo até para os espíritos mais céticos: conselhos estritamente embasados no melhor conhecimento científico, que, se está longe de fazer milagre, ao menos ajuda a entender e azeitar – um pouquinho – as engrenagens da complicada máquina humana.”

– REINALDO JOSÉ LOPES, jornalista de ciência da *Folha de S.Paulo* e escritor de divulgação científica

“Respire fundo e abra o livro. Escolha sua receita: pense mais que duas vezes, mastigue devagar, cuide bem dos seus abraços, esquente a relação. Cheire a flor e assopre a vela. É tudo verdade. Daniel Martins de Barros não tem contraindicação.”

– FERNANDO ROCHA, jornalista e apresentador do programa *Bem Estar*

“Os avanços da ciência são responsáveis pelo progresso humano, mas muitas vezes as discussões mais interessantes não saem do meio acadêmico. Esta obra faz o caminho inverso e mostra como o embasamento científico pode ser encaixado no dia a dia de qualquer cidadão, trazendo enormes benefícios para a qualidade de vida.”

– SAMY DANA, professor da FGV e comentarista da Rede Globo

“A maior evidência de que existe autoajuda ruim e autoajuda boa, aliás muito boa, é este trabalho genial de Daniel Martins de Barros. Daniel é médico e cientista, e não guru. Alia esmero e rigor científico, frutos de sua

atividade acadêmica, a uma linguagem coloquial, dando origem a um livro saboroso. Tome estas pílulas de sabedoria (cientificamente testadas) de um gole só e aprenda mais sobre sua saúde, com ciência e sem contraindicações.”

– TÁKI CORDÁS, psiquiatra e professor da  
Faculdade de Medicina da USP

“Os distúrbios do sono causam um enorme sofrimento no dia a dia. Frases como ‘o sono é a melhor meditação’ e ‘o sono é o elo de ouro entre a saúde e o corpo’ reforçam sua importância. Nesse contexto, *Pílulas de bem-estar* mostra modos inovadores de recondicionar o cérebro a padrões de sono saudáveis, melhorando a qualidade de vida de formas simples e práticas.”

– DALVA POYARES, neurologista, professora da Unifesp  
e presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono

DANIEL MARTINS DE BARROS

# PÍLULAS DE BEM-ESTAR

84 lições cientificamente comprovadas para transformar seus hábitos e viver melhor



SEXTANTE

Copyright © 2017 por Daniel Barros

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

**preparo de originais:** Ângelo Lessa

**revisão:** Ana Grillo e Sheila Louzada

**diagramação e capa:** Natali Nabekura

**imagens de capa e miolo:** Luis Prado (Emagrecer e Calmante), Adrien Coquet (Dormir), Abraham (Felicidade), corpus delicti (Amor) e Gan Khoon Lay (Longevidade). (Encontradas no site [thenounproject.com](http://thenounproject.com), foram adquiridas e adaptadas por Natali Nabekura em acordo com as propriedades de licenciamento do Creative Commons)

**foto do autor:** © Diogo de Nazaré

**adaptação para e-book:** Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

B276p

Barros, Daniel Martins de

Pílulas de bem-estar [recurso eletrônico] / Daniel Martins de Barros. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.  
recurso digital

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN: 978-85-431-0512-3 (recurso eletrônico)

1. Bem-estar. 2. Qualidade de vida. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

17-40934

CDD: 613

CDU: 613

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

*Para Dani, minha pílula diária de bem-estar*

# Introdução

---

Quando souberam que eu havia me proposto a escrever um livro de autoajuda, muitas pessoas torceram o nariz. As reações foram as mais diversas: algumas ficaram preocupadas com a minha imagem como médico, com o que os colegas da área iriam pensar; outras acharam que eu estava a ponto de vender minha alma. Quando eu questionava qual era o problema com esse gênero literário – campeão de vendas em qualquer lugar do mundo –, a resposta era sempre a mesma: autoajuda é superficial.

Preciso confessar que eu mesmo já tive esse preconceito. Sem conhecer muito bem a variedade de publicações na área, julgava todo o gênero pelos poucos títulos que prometiam uma revolução enorme na vida do leitor com um esforço mínimo. Não dá para acreditar que é possível transformar totalmente a realidade de alguém em três passos simples e rápidos – a própria experiência nos mostra que as mudanças são graduais, lentas e trabalhosas. Por isso, eu também era cético.

Minha opinião começou a mudar em 2005, quando criei um blog. No início, penei para engatar. Escrevi textos leigos, com opiniões diversas, mas essa fase não durou muito. Posteriormente, me arrisquei a publicar textos mais técnicos, com conceitos médicos mais aprofundados, mas também não fui longe. Foi só quando uni esses dois aspectos – usando o conhecimento científico para refletir sobre a vida, as pessoas, nossos comportamentos, nossas tragédias e comédias do dia a dia – que escrever se tornou um hábito e os leitores começaram a aparecer.

Em 2011, fui convidado a levar o blog para o portal do *Estadão*, o que representou não só uma exposição muito maior, como uma nova

responsabilidade. Motivado por essa inserção na grande imprensa, com o tempo fui ajustando a relação entre fato e opinião, entre conhecimento e conselho, e percebi que era possível traduzir diversas pesquisas científicas de ponta para uma linguagem cotidiana. Notei que é viável ajudar as pessoas a mudar alguns aspectos da vida aplicando na prática algumas descobertas científicas. Eu não estava sugerindo uma revolução pessoal, uma transformação radical, nada disso; mas, se com algumas pequenas mudanças era possível melhorar a vida, por que não tentar? Sem perceber, enquanto achava que escrevia apenas sobre ciência, já estava escrevendo autoajuda.

As pílulas surgiram com o advento das redes sociais e a brevidade que elas nos impõem. Passei a publicar resumos bem concisos de pesquisas que poderiam trazer benefícios em determinados aspectos: sono, dieta, concentração, etc. Os leitores pareceram gostar bastante.

Eu sabia que estava correndo um risco: resumir demais uma pesquisa científica significa, invariavelmente, abrandar o rigor do texto. Por outro lado, manter o rigor absoluto afasta a ciência das pessoas. Então, mantive minha decisão e segui em frente. A essa altura, já sabia o que estava fazendo, por isso apelidei as postagens de “Pílulas de bem-estar (baseadas em evidências)”. E o detalhe entre parênteses fez toda a diferença. Explico.

Boa parte da superficialidade tão condenada na autoajuda vem do fato de muitos autores darem conselhos baseados em nada mais do que suas opiniões e experiências pessoais. E a opinião pode ter seu valor, mas não é conhecimento. Às vezes ela está certa, mas às vezes está errada. Até aí, tudo bem, pois com a ciência acontece a mesma coisa. A diferença é que não temos como saber quando uma opinião é verdadeira enquanto não a testarmos rigorosamente. Ela pode parecer correta, pode funcionar de vez em quando, mas, enquanto não for testada cientificamente, não se tem certeza de sua eficácia.

A própria medicina sempre foi exercida por profissionais que baseavam suas decisões na experiência. Acontece, porém, que a mente humana é limitada, e, por mais conhecimento que uma pessoa tenha, ela não consegue, sozinha, controlar fatores como efeito placebo, falsos positivos, vieses de seleção de pacientes, etc.

Na década de 1960 – talvez na esteira dos fortes questionamentos que surgiam em todos os âmbitos da sociedade –, a eficácia das práticas clínicas

também passou a ser questionada e o fraco embasamento limitado à experiência individual começou a dar sinais de que não era suficiente para garantir a eficácia de muitos tratamentos.

Esse movimento ganhou força nos anos seguintes, e a necessidade de testar os tratamentos antes de sair aplicando-os a torto e a direito tornou-se tão óbvia que as pessoas passaram a compreender o caráter científico que a medicina começava a perseguir.

O universo pop traduziu essa busca num esquete apresentado pelo genial comediante Steve Martin no programa humorístico *Saturday Night Live*, em 1978. Interpretando um barbeiro medieval – um precursor dos cirurgiões modernos –, ele afirma para a mãe de uma paciente: “Sabe, a medicina não é uma ciência exata, estamos aprendendo o tempo todo. Veja bem: 50 anos atrás, eles pensavam que uma doença como a da sua filha era causada por possessão demoníaca ou feitiçaria. Mas hoje em dia sabemos que Isabelle está sofrendo de um desequilíbrio de humores corporais, talvez causado por um sapo ou um anão vivendo em sua barriga.” Olhando em retrospecto, até as mais profundas convicções podem parecer bizarras.

Foi só nos anos 1990 que se organizou formalmente a medicina baseada em evidências. Com o auxílio da estatística, da epidemiologia e da informática, as opiniões estabelecidas na prática médica passaram a ser testadas cientificamente.

Já não bastava muitas pessoas afirmarem que determinado tratamento funcionava: ele só seria considerado comprovado após passar por grandes estudos, realizados com muitas pessoas escolhidas de maneira aleatória, que se encaixariam em dois grupos: o que recebe o placebo e o que recebe a intervenção sob avaliação. Mais tarde, com a aplicação dos ensaios duplo-cego randomizados, em que nem os médicos nem os pacientes participantes da pesquisa sabem se estão dando e recebendo o remédio ou o placebo, a expectativa dos envolvidos deixaria de influenciar a análise dos resultados, contribuindo para resultados ainda mais confiáveis. De cirurgias cardíacas à episiotomia (incisão na vagina para, supostamente, evitar laceração no parto), passando por reposição hormonal na menopausa, diversos tratamentos consagrados não resistiram aos testes científicos e foram modificados ou abandonados.

As evidências se tornam ainda mais sólidas quando muitos estudos são reunidos em meta-análises (análise e comparação dos resultados de diversos

estudos sobre o mesmo tema), ampliando o número de pessoas estudadas e solidificando as conclusões. É claro que a experiência do médico ainda tem muito valor, e as decisões individuais em relação a cada paciente não se tornaram totalmente engessadas por resultados de pesquisas. Todos sabem que a autoridade dos especialistas tem valor de evidência, mas ela é menor do que acreditávamos, não tem o peso das evidências científicas.

Basear minhas pílulas de autoajuda em evidências me permitiu unir dois mundos: eu apresentava dicas para uma vida melhor, mas todas haviam passado pelo crivo da pesquisa científica, com resultados publicados em revistas especializadas.

Nesse processo, eu mesmo acabei sendo surpreendido pelas evidências. Ainda na fase de planejamento do livro, criei um sumário provisório com dezenas de pílulas tiradas da minha cabeça. No entanto, quando busquei pesquisas que comprovassem a eficácia, não encontrei nenhuma prova para algumas delas. Pior: às vezes, as evidências mostravam que a realidade era exatamente o contrário do que aquilo em que eu acreditava. Com isso, posso garantir que mantive aqui apenas aquelas que foram “testadas cientificamente”. Embora nem todas tenham sido comprovadas com o método mais rigoroso dos estudos duplo-cegos randomizados, nenhuma se baseia apenas em opinião.

O objetivo destas dicas é ajudar as pessoas a lidar com alguns temas bastante sensíveis. Como sou psiquiatra, mantive o foco em processos mentais, comportamentos e posturas que podemos adotar para emagrecer, dormir melhor, alcançar a felicidade, manter a calma, estimular o intelecto, aproximar as pessoas e aumentar a longevidade mantendo uma boa qualidade de vida.

No primeiro capítulo, as “Pílulas para emagrecer” reúnem dicas para controlar a ingestão calórica, melhorar a qualidade dos alimentos consumidos e aumentar o gasto calórico. Procurei encontrar padrões comportamentais arraigados que nos condicionam a comer mais (ou pior) e mostrei formas de desarmá-los.

O condicionamento comportamental também é fundamental para um bom sono, foco das “Pílulas para dormir”. A insônia pode ser sintoma de distúrbios como depressão e ansiedade, ou pode ser uma doença por si só, caso em que as pílulas aqui apresentadas têm eficácia reduzida. Mas, em

geral, nossa dificuldade para dormir tem relação com as cadeias comportamentais que nós mesmos desenvolvemos e que nos prejudicam.

As “Pílulas da inteligência”, por sua vez, buscam aumentar nossa capacidade de raciocínio. No entanto, por mais que você as pratique, nenhuma delas aumentará o QI nem criará um novo Einstein: o objetivo delas é mostrar as peças que nosso cérebro nos prega, nos ensinar a evitá-las e apresentar formas mais eficientes de usar a memória, a criatividade e até a inteligência emocional. São ferramentas que atuam num conceito amplo de inteligência, para o qual não adotamos uma definição rígida.

Esse é o mesmo caso da felicidade – o que significa essa palavra, afinal? Nas “Pílulas da felicidade”, adotei definições amplas, discorrendo sobre formas de melhorar a qualidade de vida, a satisfação, o bem-estar. Elas não vacinam contra a tristeza, que faz parte de uma vida normal, mas podem aumentar a proporção de dias bons.

As “Pílulas calmantes” seguiram o caminho inverso: em vez de aumentar as emoções positivas, limitam as negativas. São iniciativas que reduzem o estresse, diminuem a ansiedade e aliviam a raiva, auxiliando-nos a lidar com as emoções negativas. Adotadas isoladamente, não são capazes de tratar transtornos ansiosos, mas muitas são empregadas em tratamentos comprovados com pessoas que sofrem do problema.

No capítulo sobre as “Pílulas do amor”, as primeiras cinco trazem descobertas que, teoricamente, podem auxiliar no início de um relacionamento. São atitudes que se mostraram eficazes para causar uma boa impressão, por exemplo, ou estabelecer uma conexão com outra pessoa. As demais relatam resultados de estudos sobre a vida a dois, fornecendo insights que ajudam na qualidade dos vínculos e aumentam a satisfação nos relacionamentos. É impossível obrigar alguém a se apaixonar por nós ou a continuar nos amando ao longo dos anos, mas existem comportamentos que aumentam a chance de isso acontecer.

Por falar em chance, esse é o conceito central das “Pílulas da longevidade”. Não existe – até onde consegui encontrar – uma pílula da vida eterna. Todos vamos morrer, por uma causa ou por outra, mais cedo ou mais tarde. Quando uma pesquisa diz que determinada iniciativa reduziu a mortalidade, isso não significa que as pessoas que seguiram essa dica deixaram de morrer – apenas que morreram em menor quantidade no mesmo período. Podemos adotar determinados comportamentos para

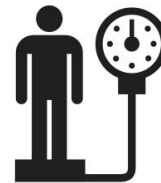
ganhar alguns anos de expectativa de vida e, com isso, reduzir o risco de morte num período qualquer.

Ah, sim, existem também algumas pílulas mágicas. Servem para todos, não têm efeitos colaterais e ajudam em tudo: desde emagrecer até viver mais. São tão completas que deveriam figurar em todos os capítulos. Eu as reuni no final do livro, mas, se você não aguentar de curiosidade e quiser pular para a conclusão logo de uma vez, tudo bem. Depois, com calma, volte para ler as outras pílulas. Garanto que entre o fim desta introdução e o último capítulo há muitas informações úteis que podem fazer toda a diferença para o seu bem-estar.

## CAPÍTULO 1 •

# Pílulas para emagrecer

---



**N**ão sou nutricionista, nutrólogo nem endocrinologista, então o intuito desta seção não é falar de como, quando, quanto ou o que comer, mas dos nossos (maus) hábitos associados à alimentação. No fim de 2015, fiz uma resolução de ano-novo: ao longo de 2016, eu iria me alimentar melhor. O propósito não era emagrecer, mas comer de forma mais saudável. Como não poderia deixar de ser, fui atrás das evidências científicas sobre dietas, regimes, mudanças de comportamento e aquisição de hábitos. O que aprendi pode ser resumido em três pontos, que provavelmente não serão nada surpreendentes:

- 1. Não existe dieta perfeita.** Até hoje, não há provas de que uma ou outra dieta seja superior às demais, sobretudo no longo prazo.
- 2. No entanto, existe uma dieta ideal.** Não é a dieta da lua, do suco, de Beverly Hills, *low carb* ou paleolítica. Na verdade, é uma “dieta” sensata, baseada em alguns pontos: não comer em excesso, evitar farinhas e açúcares e priorizar a ingestão de alimentos em seu estado mais próximo ao encontrado na natureza, como legumes e frutas

frescas. Conforme uma paciente minha ouviu de um médico chinês: é a comida que se compra na feira, não no supermercado.

**3. Cortar qualquer alimento é arriscado.** Os componentes da nossa alimentação têm valores culturais, afetivos, sociais – não apenas calóricos e nutricionais. Quando não conseguimos manter a abstinência total, o corte radical pode gerar uma sensação de fracasso, além de dificultar a manutenção do hábito no longo prazo.

Mesmo sabendo que nós, como sociedade, estamos mais gordos do que nunca, não há métodos fáceis para a perda de peso, porque não há uma causa isolada para a obesidade: trata-se de uma questão multifatorial. E estas pílulas de emagrecimento não vão deixar ninguém com corpo de modelo – quem adotá-las talvez nem mesmo emagreça muito (como, aliás, aconteceu comigo em 2016).

O que as pílulas desta seção oferecem é algo muito mais valioso: uma nova consciência sobre a alimentação. Elas alertam para armadilhas mentais e comportamentais frequentemente associadas aos hábitos alimentares pouco saudáveis – por exemplo, beliscar, comer sem prestar atenção no que está ingerindo, encher o prato. A maioria das pessoas come mais do que deveria e com menos qualidade do que poderia. Nós sabemos disso, então por que continuamos com esse comportamento?

Quando nos conscientizamos dos motivos, podemos nos preparar melhor para evitar as situações de risco e desativar as armadilhas ao longo do caminho. Se isso nos fizer emagrecer, tanto melhor. Se não fizer, ao menos estaremos caminhando em direção a dois objetivos nobres: autocontrole e vida saudável.

## **PÍLULA 1 • Escolha suas companhias**

*Modo de usar: contínuo.*

“Diga-me com quem andas, e eu te direi quem és”, reza o ditado popular. Por mais que não gostemos de admitir, somos todos um pouco maria vai com as outras. Até por uma questão evolutiva, de sobrevivência dos nossos antepassados, tendemos a imitar o comportamento do grupo ao qual pertencemos, para o bem ou para o mal. É por isso, por exemplo, que os pais se preocupam tanto com as companhias dos filhos: quem faz parte de uma turma em que todos têm determinado comportamento – fumar maconha, matar aula, etc. – corre grande de risco de acabar fazendo as mesmas coisas.

Como se não bastasse, há alguns anos uma pesquisa abalou relacionamentos mundo afora ao comprovar que a obesidade pode ser contagiosa. Em 1948, médicos recrutaram mais de 5 mil homens entre 30 e 62 anos e passaram a acompanhar minuciosamente sua vida, seus hábitos e suas condições de saúde, na esperança de encontrar fatores associados a infartos e acidentes vasculares cerebrais. Após 23 anos de acompanhamento, uma nova leva de pessoas integrou o estudo: os filhos e as esposas dos participantes originais. Por fim, em 2002, a terceira geração dessas famílias também passou a ser estudada.

Como os cientistas tinham acesso a muitos dados dos participantes, conseguiram avaliar o índice de massa corporal de 12.067 pessoas incluídas no estudo entre 1971 e 2003, além das relações de parentesco, amizade e proximidade geográfica entre elas. Como resultado, descobriram que a obesidade caminha pelas conexões sociais.

O risco de obesidade de um indivíduo aumentava em 57% se um de seus amigos cruzasse antes dele o limite de peso saudável. Entre irmãos adultos, a chance crescia em 40%. No caso de marido e mulher, se um engordava, aumentava em 37% a probabilidade de o outro acompanhar a escalada. A mera proximidade geográfica não era suficiente para os vizinhos se influenciarem – era preciso uma relação social mais estreita.

Pensando bem, faz todo sentido: se nos lembrarmos da nossa tendência a agir da mesma forma que nosso grupo e considerarmos que a comida integra um ritual essencialmente compartilhado, somos, mesmo sem perceber, influenciados pelas pessoas próximas a nós. Da mesma forma,

quem nunca resolveu fazer atividade física porque os amigos começaram a fazer antes? Malhar em grupo é muito mais fácil do que sozinho.

Claro que ninguém vai sugerir que você abandone os amigos gordinhos à própria sorte. Mas vale prestar atenção no tipo de vida – ativa ou sedentária, saudável ou não – das pessoas de quem você se cerca. Afinal, como também se ouve por aí: diga-me com quem andas que eu direi se vou junto.

## **PÍLULA 2 • Reduza o tamanho do prato**

*Modo de usar: sempre que for consumir qualquer alimento.*

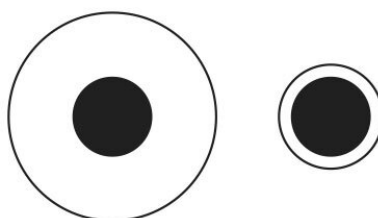
Não resta dúvida de que comemos cada vez mais. Se você tem idade suficiente, deve lembrar que antigamente as garrafas de refrigerante “tamanho família” continham apenas 1 litro e que os saquinhos de pipoca dos cinemas eram parecidos com os que hoje são servidos em bufês de festas infantis.

Se não tem essas lembranças ou não está convencido, considere o estudo das pinturas que retratam a Última Ceia, publicado em 2010. Nele, os irmãos Brian Wansink, economista, e Craig Wansink, teólogo, compararam o tamanho dos pratos e a quantidade de comida nas representações da Última Ceia feitas ao longo de mil anos. Como resultado, observaram que o volume de comida aumentou 69,2% desde que a cena começou a ser retratada, o pão cresceu em 23,1%, e o prato, em 65,6%. Se é verdade que a arte imita a vida, não espanta estarmos enfrentando uma epidemia mundial de obesidade. Provavelmente o aumento da produtividade agrícola está por trás disso, aliado, claro, à nossa voracidade incontrolável.

Brian Wansink também se tornou conhecido por uma experiência anterior, na qual mostrou que não paramos de comer quando estamos saciados, mas somente quando vemos o fundo do prato. Servindo sopa em tigelas normais ou modificadas, que se enchiam sozinhas conforme as pessoas iam se alimentando sem notar o truque, os voluntários das “tigelas sem fundo”, como ficou conhecido o estudo, tomavam 73% mais sopa do que os outros. Quando perguntados, eles não se sentiam mais saciados ou cheios do que os que tomavam sopa nos pratos normais, e subestimavam em muito a quantidade ingerida. (O estudo ganhou o prêmio IgNobel, que destaca descobertas científicas inusitadas.)

Não contente com o que havia descoberto até então, Wansink decidiu verificar se de fato o tamanho do prato aumentava a quantidade de comida que as pessoas pegavam no bufê. Em pratos grandes, as pessoas colocavam 52% a mais de comida, comiam 45% a mais e desperdiçavam 135% além das que usavam pratos pequenos. E o pior: mesmo explicando a esses indivíduos o risco de se alimentar em pratos grandes, eles continuavam exagerando, como se a impressão de estar com o prato vazio exercesse mais influência do que o conhecimento de que o prato tinha calorias suficientes.

Provavelmente eles sofrem a mesma influência exercida pela ilusão de Delboeuf, exemplificada pela imagem a seguir: por mais que sejamos informados de que os círculos escuros são do mesmo tamanho, o cérebro insiste em nos dar a sensação de que o da direita é maior do que o da esquerda. Assim, quando olhamos para o prato e temos comida suficiente para enchê-lo, é praticamente irresistível o impulso de pegar mais (em média, preenchemos cerca de 70% do prato, independentemente do seu tamanho).



Ilusão de Delboeuf

Mas, se você não está disposto a trocar sua louça, ou se nos restaurantes que frequenta não existe a opção de pegar pratos menores, aqui vai uma solução simples: encha-os com salada. Dessa forma, você dá ao cérebro a impressão de que o prato está cheio e desfaz a ilusão de Delboeuf.

## **PÍLULA 3 • Comece (ou termine) pela salada**

*Modo de usar: duas vezes por dia, no almoço e no jantar.*

Certa vez vi uma entrevista do ator Jim Parson, o Sheldon Cooper da série *The Big Bang Theory*, na qual ele dizia que antes de fazer sucesso chegou a trabalhar como garçom. A experiência, porém, não foi nada agradável. Como quem vai a um restaurante normalmente está com fome, e a fome deixa as pessoas de mau humor, ele logo percebeu que vivia cercado de gente ranzinza. Depois dessa constatação, não teve dúvidas e saiu correndo do emprego.

A fome é, de fato, um estímulo aversivo muito intenso – ou seja, uma sensação que queremos evitar a todo custo e que, quando surge, procuramos eliminar a qualquer custo. Mas é aí que está uma armadilha para nossas escolhas na hora da refeição. Para acabar com a fome, tendemos a atacar o que estiver pela frente. Assim, no início da refeição é comum superestimarmos a quantidade de comida necessária para ficarmos satisfeitos, por isso enchemos o prato além do que deveríamos. Como só paramos de comer quando vemos o fundo do prato (Pílula 2), no fim das contas exageramos na comida.

Uma saída eficaz é usar a salada como aliada nessa batalha. Ela não só pode ajudar a desfazer a ilusão do prato vazio, como também promove a saciedade, diminuindo a fome e permitindo uma avaliação mais adequada de quanto precisamos comer.

Para que isso funcione, porém, você precisa firmar um compromisso consigo mesmo: ingerir uma quantidade fixa de salada em todas as refeições antes de partir para o prato principal, ou pelo menos junto com ele, esteja ou não com vontade. Num estudo americano, voluntários podiam comer quanto macarrão quisessem, mas eram divididos em dois grupos: um iniciava a refeição pela salada, outro ia direto para a massa. Os que começavam pelos vegetais reduziram o consumo calórico entre 7% (quando comiam 150g de salada) e 12% (300g de salada). Num segundo experimento, a mesma equipe verificou se a sequência dos pratos fazia diferença, mas os resultados mostraram que não. O importante é ingerir os vegetais, não importa a ordem.

E o que fazer no inverno, quando o frio torna a salada menos

convidativa?

Outro estudo americano mostrou que uma sopa de legumes pode levar a um resultado similar. Eles reuniram os mesmos ingredientes (o caldo, os legumes – batata, couve-flor, brócolis e cenoura – e a manteiga) em diferentes receitas: nas formas de sopa (com os ingredientes picados), purê ou um pouco dos dois. E constataram que o consumo de qualquer uma dessas apresentações antes de um prato de massa reduziu a quantidade total de calorias consumidas.

Se levarmos em conta que as verduras também reduzem a velocidade de absorção dos carboidratos e os picos de glicemia – grandes vilões da saúde e da obesidade –, temos motivos suficientes para você se obrigar a comer uma saladinha, mesmo no inverno.

## **PÍLULA 4 • Coma em silêncio**

*Modo de usar: três vezes por dia, ou durante as principais refeições.*

Nossos sentidos trabalham em conjunto – a visão de um prato saboroso por si só já abre o apetite. Dentro da boca, a textura e a temperatura do alimento são sentidas pelo tato e podem fazer toda a diferença no prazer que experimentamos. E, antes mesmo de comer, basta sentirmos o cheiro que vem da cozinha para o cérebro preparar o organismo inteiro para a refeição que vem pela frente. Isso tudo para não falar do paladar, indicando o equilíbrio entre o doce, o salgado, a acidez, etc. Mas a audição, quem diria, também desempenha um papel importante na alimentação.

Há alguns anos, o chef Nicholas Nauman resolveu instituir um dia de refeição silenciosa em seu restaurante, Eat, em Nova York. Inspirado por suas experiências num mosteiro na Índia, onde realizava as refeições em silêncio total, como os monges, ele levou a novidade para sua barulhenta metrópole, e o resultado foi um sucesso. À noite, o salão ficava lotado de pessoas querendo comer quietas. Nauman parte do conceito de “*mindful eating*” (“alimentação consciente” ou “alimentação plena”), segundo o qual manter silêncio e focar no momento presente, concentrando-se em cada passo da refeição, aumenta a autoconsciência (Pílula 7) e não só diminui o estresse como pode reduzir a quantidade de alimentos que ingerimos.

Estudos mostram que, quando não conseguem ouvir o som da própria mastigação – o que os pesquisadores chamaram de “efeito crocante” –, as pessoas comem mais do que quando são capazes de ouvir. Numa das experiências, os cientistas deram cookies aos participantes e pediram a um grupo que mastigasse sem fazer ruído e a outro que comesse fazendo o máximo de barulho possível com suas mordidas. O grupo dos barulhentos comeu, em média, menos cookies do que os silenciosos.

Em outro experimento, os pesquisadores deram pretzels aos voluntários, forneceram a eles fones de ouvido e os dividiram em dois grupos: alguns ligaram o som alto, enquanto outros escutaram som baixo. O resultado foi semelhante ao da primeira pesquisa: os participantes que ouviram som alto – incapazes de escutar a própria mastigação – comeram quase 50% a mais do que os que ouviram som baixo. Anos antes, uma pesquisa de campo chegou à mesma conclusão: estudando os hábitos alimentares de dezenas de

pessoas, os cientistas notaram que as que comiam ouvindo música ingeriam mais calorias.

É provável que o som da mastigação atue como mais um reforçador da nossa autoconsciência, nos lembrando do que estamos fazendo, por que estamos ali, o que desejamos com nosso comportamento e, no fim das contas, nos fazendo comer só o necessário.

## **PÍLULA 5 • Preste atenção**

*Modo de usar: sempre que estiver comendo.*

Durante minha infância e adolescência, minha família costumava brincar comigo perguntando o que eu tinha comido no dia anterior. Invariavelmente, eu tinha dificuldade de lembrar, e a graça era me ver chutando ingredientes, tentando acertar o que tinha comido ou mesmo ativar um fio de memória. “Arrooozzz... Feijãããooo... Salaaada...”, eu respondia, tateando em busca da lembrança que não vinha. Claro que não era um problema de memória, apenas falta de atenção no momento da refeição, já que eu não via motivo algum para me concentrar no que considerava muito mais uma obrigação do que qualquer outra coisa.

Prestar atenção à comida, no entanto, pode fazer muita diferença. E não só nas quantidades ingeridas na hora da refeição, mas também – e principalmente – no quanto comemos mais tarde. É como se a distração impedisse o cérebro de registrar o fato de já termos nos alimentado e pedisse para repetirmos a dose.

Em 2013, cientistas realizaram uma meta-análise – técnica estatística que reúne dois ou mais estudos sobre o mesmo tema – sobre o impacto da atenção e da distração na quantidade de calorias ingeridas. Os resultados mostram que, quando distraídos, exageramos um pouco no momento da refeição. Mas o pior vem depois, pois, como estamos distraídos, comemos bem mais durante o intervalo entre as refeições. E o inverso também é verdadeiro: ao nos esforçarmos para memorizar nosso menu, reduzimos significativamente a ingestão calórica pós-refeição (apesar de essa técnica não interferir na quantidade de alimentos consumida durante a refeição).

Em 2001, uma pesquisa divertida realizada dentro de salas de cinema mostrou um efeito parecido. Os cientistas queriam saber o que poderia influenciar os cinéfilos a comer mais ou menos pipoca. Descobriram que quem estava prestando pouca atenção no que comia (provavelmente por estar mais entretido com o filme) acabava comendo mais do que as pessoas que monitoravam o saco de pipoca enquanto assistiam ao filme. Curiosamente, a distração aumentou o consumo mesmo entre os espectadores que não gostaram tanto da pipoca.

Portanto, se estiver comendo agora, largue o livro e olhe para o prato.

Volte a ler depois de terminar a refeição. E não se preocupe: aquela história de que faz mal ler depois de comer não tem nenhum embasamento científico.

## **PÍLULA 6 • Coma antes de ir ao mercado**

*Modo de usar: ao fazer compras.*

Está aí uma dica que muita gente já ouviu: evite ir ao supermercado de barriga vazia, pois isso nos estimula a comprar mais comida. E como nosso cérebro não pode ver comida que nos faz avançar nela, quanto mais alimentos em casa, mais vamos comer e, conseqüentemente, engordar. Uma forma inteligente de controlar o que comemos, porém, é controlar o que compramos – “emagrecer” os armários, ou torná-los mais saudáveis, surte o mesmo efeito de uma dieta.

O problema é que essa dica não serve para todos. Quando analisamos os trabalhos científicos que testam tal hipótese, os resultados não são homogêneos. Pessoas dentro do peso normal são mais influenciadas pela fome e, quando vão às compras famintas, compram mais comida do que se estivessem bem-alimentadas. Com obesos, no entanto, o efeito parece ser o oposto: chegar ao mercado de barriga cheia pode levar a compras maiores.

Todos sabem, porém, que a quantidade de alimentos ingeridos não é o único fator a ser levado em conta por quem deseja emagrecer ou se manter saudável. A qualidade é mais importante. E, nesse quesito, a fome pode desempenhar um papel essencial.

Em 2013, cientistas elaboraram dois testes para verificar se a fome alterava a quantidade de calorias nos carrinhos de compras. Primeiro, realizaram um estudo em laboratório, pedindo a voluntários que comparecessem no local com cinco horas de jejum; para metade deles, os pesquisadores ofereceram bolachas à vontade, enquanto a outra parte continuou faminta.

A experiência consistia em fazer compras numa loja virtual, com alimentos variados, mas sem preço. Não houve diferença significativa, entre os grupos, na quantidade de comida comprada nem no volume de itens de baixa caloria, mas os famintos compraram um volume significativamente maior alimentos com alto teor calórico.

Dali, os pesquisadores foram para a porta de um mercado avaliar as compras dos consumidores em dois horários: o primeiro, mais próximo do almoço (das 13h às 16h); o segundo, mais longe, porém antes do jantar (das 16h às 19h). Viram que na vida real não havia tanta diferença na quantidade

de alimentos de alto valor calórico selecionados, mas, quando estavam havia mais tempo sem comer (e, provavelmente, com mais fome), as pessoas compravam menos produtos saudáveis ou de baixo valor calórico.

Fazer escolhas saudáveis não é nada fácil (Pílula 9), e fatores como estresse e cansaço são dificuldades a mais. Sendo a fome, sem dúvida, uma forma de estresse, não surpreende que influencie a composição dos nossos carrinhos de supermercado. Você não precisa se empanturrar antes de ir às compras, mas, por garantia, faça um lanchinho antes.

## **PÍLULA 7 • Coloque um espelho na cozinha**

*Modo de usar: aplicação contínua, nos locais indicados.*

Quando fazemos escolhas, sempre pesamos os prós e os contras de cada possibilidade. Mesmo que de forma inconsciente, levamos em conta custos, riscos e benefícios, no momento imediato e no longo prazo, e o resultado desse cálculo mental nos leva a uma ou outra direção. Isso também vale para a alimentação: aquele bolo de chocolate recheado com mousse proporcionará um prazer imediato e oferecerá um pico de energia, mas acrescentará alguns gramas à balança e centímetros à cintura. Já a maçã que está ao nosso lado não tem o mesmo efeito de prazer imediato, mas pode matar a fome, e sem os efeitos de longo prazo.

Qual das opções nós vamos escolher?

Existe uma força biológica que nos empurra para o bolo, pois o prazer associado a essa mistura açucarada está gravado no nosso cérebro, mesmo a gente sabendo das consequências de longo prazo. Se ao menos houvesse uma forma de aumentar nossa autoconsciência...

Esperem: que tal se olhar no espelho?

Foi isso que testaram dois estudos, com quase 20 anos de diferença. O pioneiro, realizado em 1998, pediu a voluntários que experimentassem cream cheese ou manteiga de três tipos: integral, com pouca gordura ou sem gordura. Como diferencial, metade das pessoas fazia a degustação numa sala que continha um grande espelho, detalhe que resultou numa ingestão até 30% menor de produtos gordurosos. Em 2016, outro estudo mostrou que as pessoas que escolhiam um alimento saboroso em vez de outro saudável acabavam considerando-o menos saboroso quando faziam a avaliação diante de um espelho.

Os cientistas imaginam que, quando nos olhamos no espelho, aumentamos, mesmo que de forma inconsciente, a percepção que temos de nós mesmos. Nisso, somos influenciados a levar em conta mais do que o ganho imediato e considerar as consequências de longo prazo, como os gramas a mais na balança.

Se é verdade que, quando comemos mal, é porque não estamos pensando em nós mesmos, um simples espelho pode nos ajudar a inverter esse quadro, contribuindo para escolhas mais saudáveis.

## **PÍLULA 8 • Desligue a TV**

*Modo de usar: no intervalo entre as refeições.*

Se você já ouviu falar de Ivan Pavlov, conhece o famoso experimento de condicionamento dos cães. O cientista russo estudava o sistema digestivo dos animais, observando que, diante da comida, eles automaticamente passavam a salivar. Era um reflexo incondicionado – acontecia de maneira espontânea. Com o tempo, ele observou que os animais exibiam uma resposta idêntica antes mesmo da comida, com a simples chegada do cientista ou de seus assistentes. A partir disso, Pavlov bolou o experimento que ganhou fama: passou a tocar uma campainha toda vez que ia servir a comida. No começo, os cães salivavam apenas ao bater os olhos na ração; aos poucos, porém, passaram a ter essa reação só de ouvir a campainha – num reflexo condicionado.

E o que tudo isso tem a ver com a gente? Muita coisa.

Apesar do cérebro extremamente desenvolvido, estamos sujeitos a diversas formas de condicionamento, muitas delas sem nem sequer percebermos. Pense na cerveja que é automaticamente aberta na hora do futebol; no cigarro que se acende quase sozinho diante de uma xícara de café; nos salgadinhos, biscoitos e outras besteiras que surgem espontaneamente quando relaxamos em frente à TV. De tanto serem feitos em conjunto, alguns comportamentos tornam-se quase indissociáveis, e quando realizamos um deles sentimos urgência em realizar o outro.

Essa associação parece clara no caso da ligação entre ver TV e engordar. Trata-se de uma relação complexa, com diversos fatores: ver televisão é um ato passivo, que nos torna mais sedentários. Também é uma fonte de distração, o que pode nos fazer comer mais (Pílula 5). Além de tudo, os programas são recheados de publicidade de guloseimas, minuciosamente arquitetada para estimular nosso desejo. Não espanta que, mesmo sem perceber, associemos televisão e comida.

Mas será que deixar o aparelho ligado ao longo do dia faz diferença? Faz.

Numa pesquisa de 2003, médicos da Universidade do Alabama pediram a mulheres obesas procurando tratamento para emagrecer que estimassem quanto tempo por dia passavam vendo TV, quais refeições faziam com o aparelho ligado e quanto comiam a cada vez. Descobriram que, embora

durante uma das três grandes refeições diárias elas não comessem mais com a televisão ligada, esse comportamento fazia diferença no hábito de beliscar ou comer besteiras entre as refeições – o consumo de calorias era sempre maior quando a TV estava ligada.

No ano seguinte, outro estudo foi publicado. Dessa vez, os pesquisadores acompanharam o comportamento de voluntários durante uma semana. Descobriram que os participantes fizeram uma refeição a mais do que a média nos dias em que assistiram mais à TV, comendo quando tinham menos fome – provavelmente estimulados por algum condicionamento.

Portanto, além de comer algo leve entre as refeições, lembre-se de desligar a TV.

## **PÍLULA 9 • Esconda as guloseimas**

*Modo de usar: entre as refeições.*

Imagine que você está há algum tempo sem comer e que seu cérebro – treinado ao longo de milhares de anos para captar o máximo de comida sempre que tiver a oportunidade – está lá sofrendo, carente de energia.

Movido pela fome, você entra na cozinha e se depara com uma enorme oferta de calorias. São muitas opções: alimentos naturais e artificiais, sólidos e líquidos grandes e pequenos. Raciocine comigo: se você fosse um cérebro e quisesse obter uma grande quantidade de energia rapidamente, escolheria uma maçã ou uma torta de maçã? A torta, claro.

Apesar de artificial (não encontrada na natureza), você já aprendeu que essa fonte de energia contém gorduras e açúcares ricos em calorias e de fácil absorção, que rapidamente dão um pico energético. E, como o cérebro imagina que esse comportamento é importante para a sobrevivência, ele estimula você a repeti-lo sempre que possível. Mas de que forma ele faz isso? Com uma descarga da tão famosa dopamina, um neurotransmissor característico de comportamentos importantes – e dignos de serem repetidos – e associado às sensações de prazer e bem-estar.

Não surpreende que algumas pessoas fiquem viciadas em comer (imagina-se que o vício seja em comer, e não em alimentos específicos). Trata-se de um comportamento prazeroso, importante, cultural, estimulado e cada vez mais barato. Fica claro por que é tão difícil escolher a alternativa saudável.

Uma medida que pode ser útil nessa luta é desfazer as armadilhas da cozinha. Mesmo decidido a comer bem, você pode ter dificuldade em resistir ao bolo ou ao chocolate. Portanto, ao tirar de vista os alimentos processados, dificultar o acesso a eles e facilitar o consumo dos alimentos saudáveis, você está ajudando sua força de vontade. Primeiro porque não podemos cobiçar o que não vemos. Segundo porque, quanto mais acrescentamos fricção a um comportamento – ou seja, quanto mais trabalhosa tornamos sua execução –, menos ele acontece.

Esse efeito foi comprovado de diversas maneiras. Uma delas, a partir de uma experiência realizada em restaurantes self-service. Ao longo de meses, os cientistas mudaram a localização dos alimentos. O balcão onde as pessoas

se serviam tinha três fileiras de comida, e para pegar os alimentos da fileira central era preciso estender o braço por cima das fileiras dos cantos – pouca coisa, cerca de 25 centímetros. Mas essa distância mínima fez diferença: os alimentos da fileira central foram menos consumidos do que quando estavam mais acessíveis, nas bordas. E não foi só: a simples troca do talher de servir – pegadores no lugar de colheres grandes – reduziu o consumo dos alimentos.

Além de guardar as guloseimas em potes fechados e opacos no alto dos armários, longe dos olhos e das mãos, facilite o consumo de frutas e vegetais. Deixe tudo o que puder preparado para consumo, limpo, cortado, descascado e em potes transparentes, bem na frente, seja na geladeira ou na fruteira.

Se escolher as frutas em vez de alimentos processados já não é uma tarefa fácil, por que dificultar ainda mais?

## **PÍLULA 10 • Pense até enjoar**

*Modo de usar: logo antes da tentação.*

Você já ficou com uma grande expectativa para uma festa ou viagem, animado com as aventuras que teria, mas, de tanto pensar no evento, viu a empolgação ir diminuindo, diminuindo, até deixar de ser interessante? É como se o acontecimento deixasse de ser novidade e perdesse o frescor antes mesmo de se concretizar. Parece que você se acostuma com algo que ainda nem fez.

Esse é o poder da nossa imaginação. A habituação é um fenômeno que surge quando vivenciamos as mesmas experiências repetidas vezes. Compare sua empolgação ao viajar com seus pais pela primeira vez e pela enésima vez. Nossa mente tem uma capacidade de imaginação tão grande que podemos nos habituar às mudanças só de pensar muito nelas.

Como a habituação reduz o prazer da experiência, podemos usá-la para controlar a quantidade de alimentos que ingerimos. Depois de comer um ovo de páscoa inteiro, a barra de chocolate não parece mais tão apetitosa, por exemplo. Seria possível, então, usar a habituação mental para reduzir o quanto comemos?

Essa dica parece contraintuitiva, pois pensar numa comida saborosa – um bolo de chocolate, digamos, imaginando a cobertura suave sobre a massa fofa, a cobertura de raspas de chocolate, o cheirinho que invade as narinas antes mesmo de o garfo chegar à boca – provavelmente aumenta nossa vontade de comê-la. Certo?

Pode até ser, mas a habituação nasce não quando pensamos um pouco em determinada comida, mas quando pensamos muito, até enjoar e perder a graça – e isso vale até para alimentos saborosos.

Em 2010, foi publicado um famoso artigo reunindo diversas experiências desse tipo. As comidas oferecidas aos voluntários não eram brócolis ou couves-de-bruxelas, mas petiscos, como cubinhos de queijo ou chocolate. Os participantes eram divididos em três grupos: um deles pensava numa cena não relacionada a comida (como colocar uma moeda numa lavadora de roupas automática); outro deveria imaginar, com detalhes, que estava comendo determinado petisco, repetindo o pensamento três vezes. E o último grupo também tinha que pensar no petisco, mas 30 vezes. Cansativo,

sem dúvida, mas o resultado foi que o grupo que passou mais tempo imaginando os queijos ou chocolates foi o que mais demonstrou autocontrole na hora de comer de verdade.

Se você sabe que vai se expor a uma guloseima muito tentadora – digamos que esteja indo para um aniversário infantil e seu fraco sejam os brigadeiros, ou que vá encontrar amigos num rodízio e seja fã de carnes bem gordurosas –, pode ser um bom momento para tentar colocar essa dica em prática. Quando estiver a caminho, visualize sua tentação, pense em todos os detalhes, do cheiro à textura, do sabor à temperatura. E pense de novo. E de novo. Sim, 30 repetições. É por uma boa causa.

## **PÍLULA 11 • Busque uma rede de apoio**

*Modo de usar: no início da dieta.*

Dentre as resoluções de ano-novo mais comuns, perder peso figura entre as campeãs em duas categorias: a promessa mais feita e a promessa menos cumprida. Afinal, não é nada fácil manter mudanças de hábito, ainda mais quando estamos indo contra costumes tão gostosos, como o de comer, ou tentando criar hábitos difíceis, como o de praticar atividade física.

Um dos segredos do sucesso dos poucos felizardos que cumprem suas resoluções de ano-novo é torná-las públicas. Talvez seja por causa do constrangimento de voltar atrás no que foi divulgado aos quatro ventos, ou da vontade de não decepcionar quem estava na torcida. Mas é fato que a presença de suporte social pode fazer toda a diferença na perda de peso e na manutenção do emagrecimento.

As pessoas podem nos proporcionar dois tipos de suporte: o estrutural e o funcional. No primeiro, nos cercamos de gente que pode efetivamente fornecer apoio, material, logística, o que for. Normalmente elas fazem parte de uma rede composta de pessoas próximas, como o cônjuge, os amigos próximos, os colegas de trabalho, os membros da igreja, etc.

Já no suporte funcional, o mais importante não é a presença dos outros, mas a sensação de termos apoio. Nesse caso, não precisamos contar com uma rede tão próxima – talvez um monte de seguidores nas redes sociais torcendo por nós já seja suficiente. Embora muitas intervenções para perda de peso sejam focadas no suporte estrutural (como o Vigilantes do Peso ou grupos de autoajuda).

Talvez o ideal seja ter uma rede próxima e se sentir apoiado por ela. No fim dos anos 1990, alguns psicólogos testaram esse modelo. Convocaram voluntários para um programa de perda de peso com auxílio de terapia, pedindo que comparecessem sozinhos ou com três familiares ou amigos. Os pacientes foram divididos entre os que receberiam apenas terapia comportamental e aqueles que, além da terapia, contariam com estratégias de suporte social adicionais.

A perda de peso foi monitorada aos 4 e aos 10 meses de estudo. Entre as pessoas convocadas sozinhas que fizeram apenas terapia, 76% completaram o programa e 24% mantiveram a perda de peso no longo prazo. Já os que

tiveram acompanhamento e receberam suporte nesse meio-tempo completaram a intervenção em 95% dos casos, e 66% se mantiveram na linha.

Por isso, não tenha vergonha de mencionar que está de dieta. Divulgue na internet. Fale para os outros, principalmente para as pessoas com quem você pode contar.

## **PÍLULA 12 • Levante-se da cadeira**

*Modo de usar: várias vezes ao dia, sempre que se lembrar.*

Imagine que você foi convidado para ser voluntário num estudo sobre emagrecimento. “Nem pensar!”, você diria. “Ser obrigado a fazer dieta, exercícios... de jeito nenhum.” Mas, se a pesquisa fosse o “Grande experimento de se empanturrar”, como foi apelidada, o cenário seria bem diferente.

Os pesquisadores pesaram e tiraram todas as medidas de 16 pessoas não obesas, estabelecendo o consumo de energia necessário para que elas mantivessem o peso. Em seguida, acrescentaram ao valor mil calorias por dia (1.000 k/cal), o que equivale a aproximadamente três pedaços de pizza ou quatro taças de mousse de chocolate, todo dia, por oito semanas. Como se não bastasse, os voluntários não podiam praticar exercícios. Ser cobaia de uma experiência dessas não parece má ideia, certo? A não ser por um detalhe: há um grande risco de engordar.

Na verdade, os objetivos da pesquisa eram descobrir o quanto os participantes engordariam e, mais do que isso, saber se, mesmo com a proibição dos exercícios, as atividades físicas do dia a dia fariam diferença no ganho de peso. Para medir isso, os voluntários tinham que usar roupas íntimas especiais (pois é, tudo tem seu preço).

Ao final dos dois meses se empanturrando, os voluntários voltaram a se pesar. O ponteiro da balança variou de meros 360g até 4,23kg. Como todos comeram a mesma quantidade extra de calorias e ninguém podia se exercitar voluntariamente, os cientistas imaginavam que as atividades físicas cotidianas pudessem explicar uma diferença tão brutal. E, de fato, o gasto energético não associado a exercícios, derivado de atividades como andar, levantar-se e manter a postura, foi responsável por dois terços do aumento do gasto total. Só um terço dependia do metabolismo basal (quantidade de calorias que a pessoa queima só para permanecer viva) e do metabolismo pós-prandial (energia gasta para digerir o que foi comido).

Os voluntários não podiam fazer academia, mas nada os impedia de trocar o elevador pela escada, estacionar o carro mais longe, descer um ponto de ônibus antes, levantar-se para falar com os colegas de trabalho em vez de mandar mensagem, esperar em pé em vez de ficar sentado e assim

por diante. E o mais interessante é que eles pareciam fazer isso de maneira espontânea, sem a intenção consciente de aumentar a atividade física.

Nem todo mundo tem tempo ou disposição para frequentar uma academia, praticar esportes ou mesmo fazer caminhadas – pense nas pessoas que se desdobram para estudar, trabalhar e cuidar da casa ao mesmo tempo. Mas mesmo elas podem adotar uma postura mental mais ativa, criando uma aversão automática por escadas rolantes, controles remotos e qualquer saída que facilite a vida mas dificulte a atividade física.

## CAPÍTULO 2 •

# Pílulas para dormir

---



**S**empre me impressiono com a nossa capacidade de prejudicar a própria saúde. Somos tão hábeis em adotar comportamentos poucos saudáveis que às vezes parece que, inconscientemente, estamos dando um jeito de adoecer. Nossa relação com o sono é um desses casos.

Como ficará cada vez mais claro ao longo do livro, um dos nossos maiores problemas é o descompasso entre a nossa programação biológica e o contexto moderno em que nos inserimos. Exemplos não faltam: o instinto de comer tudo o que vemos pela frente – que antigamente era uma vantagem, pois não sabíamos quando teríamos oportunidade de comer novamente – nos leva, hoje em dia, à obesidade. A tendência a poupar energia nos torna sedentários. Cáries dentárias, lesões por esforço repetitivo, estresse crônico... a lista é enorme.

O sono também padece de tal descompasso. Se pensarmos bem, dormir menos do que o necessário não faz sentido: dormir é um dos grandes prazeres da vida. Poucas coisas nos proporcionam tanto alívio como deitar na cama quando estamos morrendo de sono, loucos para ter uma boa noite de repouso. Ainda assim, a maioria das pessoas sente que dorme menos do que gostaria, e muitas vezes por culpa delas mesmas. São tantos os

estímulos que competem pela nossa atenção, do lazer ao trabalho, passando por família, filhos e amigos, que acabamos negligenciando o tempo de descanso em nome de outras coisas. E lá vamos nós acordar cansados mais um dia.

Além disso, a invenção da luz elétrica – e, posteriormente, de todas as tecnologias luminosas que colocamos diante dos nossos olhos – nos prejudica de duas maneiras: como somos capazes de evitar a escuridão por tempo indeterminado, permanecemos acordados por mais horas do que deveríamos, e a exposição contínua à luz pode desregular nosso relógio biológico.

Quando somamos a esses fatores o estresse e a correria da vida moderna, compreendemos por que um em cada três americanos não dorme o suficiente, por exemplo. No Brasil, a maior pesquisa já realizada sobre o tema mostrou que um em cada cinco brasileiros se queixa de insônia.

As pílulas que apresento a seguir devem ser usadas para combater esses problemas. No caso de insônia clínica, é necessário realizar um tratamento médico formal, mas, com base em técnicas de condicionamento e relaxamento, os ajustes propostos por estas pílulas – na alimentação, na temperatura do quarto, na rotina e no ambiente em geral – vêm se mostrando eficazes no recondicionamento do nosso cérebro a padrões de sono mais saudáveis.

## **PÍLULA 13 • Coma melhor**

*Modo de usar: durante as refeições.*

A relação entre sono e alimentação é tão óbvia, tão intuitiva, que muitas vezes não lhe damos a devida atenção. Após refeições pesadas, é comum sentir uma sonolência, quase uma preguiça, que tanto atrapalha durante longas reuniões ou aulas chatas depois do almoço. Temos essa sensação porque o sangue desviado para a digestão rouba energia do resto do corpo, inclusive do cérebro.

Por outro lado, comer em excesso à noite, antes de dormir, é garantia de sono ruim, ou até de pesadelos. Mesmo para descansar, o cérebro precisa estar bem irrigado, por isso não é uma boa ideia fazê-lo competir por sangue com o intestino durante o sono. Se bem que tentar dormir com fome também é uma tortura, ainda mais porque depois de uma noite maldormida tendemos a procurar alimentos ultracalóricos e que engordam.

Uma área de estudos que vem crescendo é a que avalia a influência da qualidade e dos tipos de alimento no sono. Infelizmente, não há evidência científica comprovando que leite morno, chá de camomila, chá de erva-cidreira ou mesmo suco de maracujá ajudem a dormir, mas é fato que as pessoas com sono mais saudável têm dietas... saudáveis. Já aquelas com problema para dormir ingerem mais alimentos calóricos e menos vegetais, e fazem refeições de forma mais irregular. A relação é clara.

Para descobrir se a má alimentação poderia prejudicar a qualidade do sono, pesquisadores passaram cinco dias monitorando 26 voluntários. Nos quatro primeiros, a dieta era rigidamente controlada pelos cientistas, e no último cada um comia o que quisesse. Todos eram adultos, não obesos e sem problemas clínicos de insônia. O que estava em questão era a quantidade de fibras, gorduras saturadas e açúcar que ingeriam.

A dieta dos quatro primeiros dias era rica em fibras e pobre em açúcar e gordura. No quinto, quando os voluntários puderam escolher o que bem entendessem, a maioria piorou o cardápio, reduzindo a quantidade de fibras e aumentando a de gorduras e açúcares.

O impacto no sono foi visível: não houve diferença significativa na quantidade de horas dormidas, mas, com a dieta menos saudável, os

participantes demoraram mais a dormir e tiveram menos tempo de sono profundo.

As fibras demonstraram ter um impacto direto nessa fase, reduzindo o tempo de sono superficial e aumentando o de sono reparador, exatamente o contrário do que foi observado com o aumento da ingestão de gorduras saturadas. O açúcar, por sua vez, foi associado a mais ocorrências de despertares noturnos.

Quem dorme mal acaba se alimentando pior, pois o cansaço dificulta as escolhas saudáveis. Quem come mal também dorme pior, tendo um sono mais leve e menos reparador; com isso, corre o risco de não se alimentar bem. E dormir mal outra vez. E assim por diante.

Melhorar a dieta é um bom ponto de partida para quebrar esse círculo vicioso, pois, se fazer força para manter uma alimentação balanceada não é fácil, pelo menos é possível. Ao contrário de fazer força para dormir.

## **PÍLULA 14 • Desligue o celular**

*Modo de usar: uma vez por dia, à noite.*

Cada vez menos gente se lembra disto, mas antigamente os telefones ficavam presos à parede, as televisões não tinham controle remoto e os computadores tinham monitores do tamanho de um caixote. O tempo que passávamos diante de telas era curto, e a chance de nos deitarmos com uma próxima aos olhos era a mesma de dormir com o ouvido encostado numa máquina de lavar roupa.

A popularização da luz elétrica, no início do século XX, estendeu nosso tempo de exposição à luminosidade, alterando profundamente o nosso ritmo circadiano (do latim, *circa diem*, ou “cerca de um dia”), ou ciclo vigília-sono, naturalmente ditado pela luz do sol. Mas essa revolução não é nada quando comparada aos hábitos que desenvolvemos atualmente.

Com a redução do tamanho dos computadores, a chegada dos tablets e a revolução dos smartphones, agora passamos horas a fio diante de telas luminosas. E, como as empresas começaram a ganhar dinheiro com o tempo que gastamos diante desses aparelhos, os softwares, aplicativos e redes sociais foram sendo aperfeiçoados, numa batalha darwiniana, para captar nossa atenção, a ponto de pessoas se tornarem literalmente viciadas nessas tecnologias.

Mesmo quem não se tornou dependente muitas vezes usa esses aparelhos logo antes de tentar pegar no sono, já na cama, desenvolvendo um hábito nada saudável.

Os primeiros estudos sobre o tema tinham como alvo os jovens e os adolescentes, dado seu maior envolvimento com tecnologia, e já mostravam o impacto negativo desse comportamento na qualidade do sono. Recentemente, porém, os adultos também passaram a ser investigados, e os resultados não são melhores. Uma pesquisa recente foi realizada na Bélgica com indivíduos entre 18 e 94 anos, dos quais metade tinha smartphone. Destes, 60% levavam o aparelho para a cama. Ao avaliarem os parâmetros de sono dessas pessoas, os pesquisadores verificaram que o uso do celular na cama estava relacionado a problemas como maior demora para dormir, piora da eficiência do sono, menor repouso e cansaço diurno. Quem tinha menos de 40 anos normalmente apresentava dificuldade para se levantar da

cama e mais sonolência matinal, e os que tinham mais de 60 acabavam tendo o sono encurtado.

As causas desse prejuízo podem ser várias: a luminosidade contínua, tão próxima de nossas retinas, provavelmente desregula a produção de melatonina, hormônio produzido quando há redução da luminosidade, normalizando o relógio biológico e induzindo o sono. Além disso, manter o cérebro ativo com mensagens, jogos e outras distrações dificulta a redução de atividade cerebral necessária para o adormecimento. E, como se não bastasse, existe um efeito bastante óbvio: como o tempo não pode ser multiplicado, se o gastamos acordados, roubamos minutos de sono.

À medida que os celulares passam a ser utilizados como relógios de cabeceira, cada vez mais os despertadores se tornam objetos de museu. Se esse for o seu caso – e você não puder deixá-lo em outro cômodo –, ao menos tente mantê-lo fora do alcance fácil. Lembre-se: você quer usar o telefone para ajudá-lo na hora de acordar, não para atrapalhá-lo na hora de dormir.

## **PÍLULA 15 • Programe-se**

*Modo de usar: diariamente, uso contínuo.*

A essa altura, você já deve ter percebido que os americanos adoram descobrir, medir e controlar números. Em uma pesquisa, cientistas dos Estados Unidos desenvolveram uma escala de regularidade do estilo de vida, no intuito de mensurar o que chamaram de “ritmo social” de 100 voluntários durante duas semanas. Correlacionando os dados apurados com parâmetros de qualidade de sono, eles descobriram que, quanto mais regular o dia a dia dos indivíduos, menos queixas de sono eles apresentavam.

Todos adoram criticar a rotina, mas, sem ela, a vida se torna praticamente insuportável. Basta ver o que acontece quando estamos de férias, viajando ou fazendo qualquer outra coisa que nos liberte das obrigações diárias: em pouco tempo criamos novas rotinas. Mudamos nossos horários habituais, nossos caminhos, só para substituí-los por outros, que se tornam tão engessados quanto os anteriores.

Fazemos isso porque o cérebro poupa bastante energia criando hábitos rotineiros. Os comportamentos que se mostram eficazes são marcados pelo cérebro. Durante o tempo de aprendizado, todas as áreas envolvidas na cognição – motora, sensitiva, etc. – estão ativadas, registrando como acontece a aquisição de conhecimento. Com a repetição dos comportamentos eficazes, eles se tornam automáticos e formam uma espécie de “combo”: um bloco de ações acionadas de forma automática, o que nos poupa energia.

Ao monitorarem o cérebro de ratos num labirinto, neurocientistas registraram exatamente isso: na fase de aprendizado, as regiões motoras ficavam ativas o tempo todo. Mas, quando o caminho se tornava automático, o cérebro só aumentava sua atividade no início e no fim do bloco de ações, praticamente se desligando no meio do caminho.

Vivendo só no piloto automático, corremos o risco de nos desligar e não ver a vida passar. Mas o lado bom é que essa automatização proporciona uma grande economia de energia, pois, em vez de ficar o tempo todo decidindo o que fazer, basta deixar rolar que a coisa anda sozinha. Viver sem rotina alguma seria muito cansativo.

De tanto associarmos eventos que ocorrem em sequência, a cada passo

que damos nosso organismo se prepara para o próximo, e esse condicionamento também vale para a hora de dormir. Desenvolver um ritual para o fim do dia pode ajudar a sinalizar para nosso cérebro que o momento de repouso se aproxima, condicionando-o a se preparar para o sono.

Nosso cérebro é tão condicionável que praticamente qualquer hábito que se torne ritual pode nos ajudar. E vale tudo para sinalizar a nós mesmos que é hora de desacelerar. Por exemplo, a partir de determinado horário, você pode passar a não acender todas as luzes, usando apenas luminárias ou abajures com lâmpadas de menor intensidade. Após um tempo, pode preparar a cama e deixar a casa na penumbra. Minutos depois, escovar os dentes. E só então se deitar para dormir.

Você não precisa seguir essa lista nem essa ordem, mas identificar hábitos que tenham a ver com seu ambiente e sua rotina e transformá-los num ritual noturno é uma forma simples de colocar seu “ritmo social” para trabalhar a favor de seu sono.

## **PÍLULA 16 • Pare de enrolar**

*Modo de usar: todas as noites, ao se deitar.*

Costumamos procrastinar muitas coisas que precisamos fazer, mesmo sabendo que são inevitáveis e que deixar para depois é pior. Tarefas desagradáveis, escolhas que nos causam insegurança, favores que não queremos mas precisamos fazer: estamos sempre tentando postergar atividades que, no fundo, queremos evitar. Mas existe uma coisa que muita gente adora fazer, que é necessária e que não é bom adiar, mas que mesmo assim deixamos para depois: dormir.

Alguns podem achar que nos comportamos dessa forma para não abrir mão do que queremos fazer. O medo de perder o bonde da história, de ficar por fora das tendências, de não acompanhar as notícias vem sendo chamado de FOMO (*fear of missing out*), mas acho que isso não explica tudo. Lembrome de um livrinho infantil que li na época da escola, *Mais prá lá do Quipracá*, que contava a história de crianças que não queriam parar de brincar e por isso fizeram planos de não dormir nunca mais. Para evitarmos dormir, porém, não precisa haver milhares de opções de entretenimento, basta encontrarmos algo interessante o suficiente para fazer.

O primeiro trabalho científico a investigar especificamente o comportamento de enrolar para ir dormir (*bedtime procrastination*, como chamaram) foi realizado na Holanda e publicado em 2014. A partir de um questionário on-line, psicólogos da Universidade de Utrecht obtiveram informações sobre os hábitos de sono de 177 pessoas. O resultado foi semelhante ao que vemos na população em geral: praticamente um terço dos participantes relatava dormir seis horas ou menos por noite. Nada menos do que 84% achavam que dormiam pouco ou se sentiam cansados ao menos uma vez por semana, e, para 40% do total, isso acontecia de três a quatro vezes por semana. E essa queixa não surgiu porque eles eram obrigados a trabalhar até a noite, cuidar dos filhos ou enfrentar trânsito e chegar em casa muito tarde, pois, mesmo não sendo forçados a dormir menos do que gostariam, eles acabaram encurtando o período de sono simplesmente enrolando na hora de dormir.

Televisão, livros, revistas – além dos problemáticos computadores, tablets e celulares (Pílula 14) – disputam nossa atenção e nos convencem de

que dormir significa perder tempo, abrir mão de algo aparentemente mais interessante. Sabendo que existe uma relação entre a capacidade de autocontrole e a procrastinação (pessoas mais centradas, e que procrastinam menos, estão menos sujeitas a adiar o sono de maneira consciente), uma forma de lidar com o problema é investir na autodisciplina.

Estamos acostumados a pensar na insônia como uma simples dificuldade para dormir, mas a verdade é que o sono insuficiente, seja qual for sua origem, pode levar a cansaço, desconcentração e irritação, além de ser um fator de risco para diversos problemas de saúde. Enrolar para dormir parece ser uma causa muito mais comum de sono insuficiente do que imaginávamos.

Da próxima vez que quiser ficar só mais um pouquinho acordado ou assistir a só mais um episódio daquela série, lembre-se de que uma hora a conta chega – normalmente, logo no começo da manhã.

## **PÍLULA 17 • Não se deite tão cedo**

*Modo de usar: de madrugada.*

Dormir menos pode parecer uma recomendação contraditória para quem acha que está dormindo pouco. Por mais paradoxal que seja, porém, esse é um tratamento eficaz em determinados casos de insônia.

Numa noite típica de insônia, gasta-se muito tempo na cama, mas pouco tempo dormindo de fato. Na tentativa de corrigir isso e ver se dormem mais um pouco, as pessoas tendem a ficar ainda mais tempo na cama, o que só aumenta a aflição de ficar rolando de um lado para outro sem pregar o olho. A terapia de restrição de sono procura evitar essa tortura mandando os insones para a cama mais tarde.

Uma boa forma de descobrir se você está dormindo bem é calculando a taxa de eficiência do seu sono. A ideia é simples: divida o tempo dormido pelo tempo total passado na cama. Multiplique o resultado por 100, e você saberá o resultado. Por exemplo: se um indivíduo se deita às 23h e logo pega no sono, depois acorda às 6h e se levanta imediatamente, ele fica na cama por 7 horas e dorme praticamente as mesmas 7 horas. A conta que ele deve fazer é:  $7 / 7 \times 100 = 100\%$ , que é o ideal. Agora, imagine que ele se deita às 23h, mas só consegue dormir à 1h da manhã, tendo que acordar às 6h. Ele só dormiu 5 horas; logo, sua eficiência cai:  $5 / 7 \times 100 = 71,4\%$ . Fica claro que, quanto menos tempo dormido, menor a eficiência. Para melhorar esses números, a terapia de restrição de sono sugere passar menos tempo na cama.

Em primeiro lugar, determine aproximadamente quanto tempo você tem dormido de fato, seja anotando os horários, usando aplicativos de celular que monitoram os movimentos, perguntando para o cônjuge ainda mais insone do que você, etc. Digamos que você durma apenas cinco horas por noite. Determine, em seguida, em que horário quer acordar. Sete e meia? Então, prepare-se: você está proibido de ir se deitar antes das 2h30 da manhã.

Claro que isso pode causar muita sonolência e até mesmo um cansaço ao longo do dia seguinte, mas o objetivo é exatamente este: ir para o quarto morrendo de sono de madrugada, com grandes chances de se deitar e dormir logo, aumentando, assim, a eficiência do sono. Insista por uma

semana nessa técnica e depois refaça as contas para descobrir a taxa de eficiência do seu sono. Se ela estiver acima de 90%, já é possível tentar se deitar 15 ou 20 minutos mais cedo, mantendo o mesmo horário de acordar por mais uma semana, e assim por diante. Se o seu percentual estiver abaixo de 80%, tente o inverso: cortar mais alguns minutos e ir dormir mais tarde (evite programar menos de 4 horas e meia de sono).

É importante que esse tipo de tratamento seja acompanhado por um terapeuta comportamental, que realize ajustes ao longo do tempo, monitore a evolução do paciente, etc. No entanto, um estudo de intervenções on-line mostrou-se eficaz. Nele, os participantes recebiam pela internet a prescrição sobre higiene do sono (Pílula 22) e orientações para seguir o tratamento. Os adultos com insônia aprenderam a fazer os cálculos para aumentar a eficiência do sono, tendo uma melhora de quase 50%.

Na maioria das vezes, enrolar para ir dormir causa sono insuficiente e deve ser evitado (Pílula 16), mas, assim como acontece com tantas outras coisas na vida, ir dormir mais tarde pode ser tanto veneno quanto remédio. A diferença está na dose e na indicação adequadas.

## **PÍLULA 18 • Não es quente**

*Modo de usar: antes de se deitar e durante a noite toda.*

Se você morasse na selva, que lugar escolheria para passar a noite? Imagine que sua família inteira vai dormir com você e que ninguém ficará de guarda. Para evitar grandes predadores, talvez subir numa árvore fosse uma boa alternativa, mas seria difícil manter o equilíbrio durante o sono. Além disso, talvez não haja galhos para todos. Embaixo da árvore seria mais confortável, mas a vulnerabilidade é maior e a proteção contra as intempéries é precária. Por isso, sempre que possível nossos antepassados escolhiam as cavernas – elas proviam teto, espaço, conforto térmico, estreitavam o ângulo de ataque dos predadores e eram facilmente acessíveis.

Você não precisa decorar seu quarto como uma caverna para ter uma boa noite de sono, mas um ambiente fresco, escuro e silencioso como o de uma caverna é o ideal para dormir. Não existe uma prescrição rígida sobre a temperatura, pois as preferências individuais variam, mas é bom evitar extremos.

Um dos mecanismos do sono e da recuperação de energia é a redução do metabolismo e, conseqüentemente, da temperatura, no momento de dormir. O cérebro procura reduzir um pouco a temperatura corporal, mas, se o ambiente está quente demais, isso pode ser dificultado. De forma geral, uma temperatura entre 18°C e 23°C ajuda a criar sua caverna perfeita. O excesso de frio também atrapalha, pois o objetivo do nosso termostato interno não é esfriar o organismo o máximo possível, mas estabelecer uma temperatura estável.

Em um estudo de 2006, médicos do sono da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, comprovaram que algumas regiões do cérebro de pacientes com insônia não reduzem o metabolismo como deveriam. Ao medirem o consumo de glicose no cérebro, eles notaram que a frequência com que os pacientes acordavam durante a noite tinha relação direta com o aumento do metabolismo em determinadas regiões.

Os pesquisadores, então, tiveram uma ideia: ajudar os pacientes com insônia a esfriar a cabeça para dormir melhor. Literalmente. Criaram um aparelho com o pomposo nome de Transferidor Térmico Cerebral Frontal – nada mais do que um chapéu repleto de tubos plásticos com água

circulando para roubar calor – e o colocaram na cabeça dos insones. Com a cabeça fria, eles reduziram o tempo que levavam para dormir e melhoraram a eficiência do sono, atingindo uma qualidade comparável à de pessoas sem insônia.

Antes de comprar um boné e canudos para construir seu transferidor de calor, preste atenção na temperatura do quarto, nas suas roupas de dormir e nos seus cobertores, lençóis e jogos de cama. Ajustar a temperatura do ambiente é mais simples do que usar essa parafernália e já ajuda bastante.

## **PÍLULA 19 • Conte carneirinhos (Ou passarinhos. Ou observe a cachoeira.)**

*Modo de usar: uma vez por dia, antes de dormir.*

Os desenhos animados são a fonte mais popular de remédios para insônia: de pancadas na cabeça a luvas de boxe que saltam de dentro de latas, não faltam receitas estapafúrdias e cômicas para nos fazer dormir. Uma das opções mais frequentes, no entanto, a de contar carneirinhos, pode não ser uma ideia tão ruim.

Uma das grandes causas de demora para dormir são os pensamentos que ficam vagando na nossa mente quando nos deitamos: contas a pagar, tarefas a cumprir, relatórios a entregar, compromissos a comparecer – a lista é enorme. Passando de pensamento em pensamento, porém, o cérebro constantemente renova seu estado de alerta, preocupado com cada nova situação recordada. E não adianta tentar se convencer de que, às 11 horas da noite, você não pode fazer nada para resolver o problema – enquanto os pensamentos não vão embora, o sono não chega.

Há alguns anos correu o mundo a notícia de que contar carneirinhos não ajudaria a pegar no sono. Segundo a notícia, o melhor seria pensar em um cenário relaxante. Essa conclusão, porém, se baseia em uma interpretação equivocada de um estudo publicado em 2002. Nele, os pesquisadores dividiram os voluntários insones em três grupos. Para alguns, não deram instrução alguma. A outros, pediram que tentassem se distrair, evitando as preocupações na hora de dormir. E para o terceiro grupo deram instruções mais específicas: logo antes de dormir, eles deveriam pensar numa imagem que achassem interessante e envolvente, mas ao mesmo tempo relaxante e prazerosa.

Uma vez criado o cenário, os pesquisadores pediam que os voluntários o explorassem ao máximo durante dois minutos. Para isso, faziam algumas perguntas que os estimulavam a detalhar a paisagem: “O que você enxerga ao seu redor?”, “Como se sente neste lugar?”, “Que sons está ouvindo?”, “Como está o clima?”. Os resultados apontaram uma grande diferença entre o tempo que os grupos levaram para pegar no sono: quem realizou o exercício de imaginação levou cerca de 30 minutos; quem apenas evitou

preocupações, perto de 50 minutos; e quem não recebeu instrução alguma, quase 90 minutos.

A conclusão é que manter a mente ocupada com uma única imagem é um modo eficaz de evitar o vai e vem de preocupações e facilitar o relaxamento antes de dormir. Os cientistas não testaram especificamente a estratégia de contar carneirinhos, mas, se você considerá-la agradável e relaxante, vá em frente e conte-os até dormir.

## **PÍLULA 20 • Mantenha os olhos abertos**

*Modo de usar: deitado na cama.*

Assim como a terapia de restrição de sono (Pílula 17), existe outra técnica bastante contraditória para ajudar a dormir: manter os olhos abertos. A base dela é justamente uma técnica terapêutica chamada intenção paradoxal, na qual o paciente é estimulado a mergulhar de cabeça naquilo que mais teme.

Alguém muito tímido, por exemplo, que morre de medo de passar vergonha por um motivo qualquer, é orientado a se imaginar dando o pior vexame possível, de forma clara e realista – torturante, até. Com isso, acaba percebendo como é improvável que algo tão grave aconteça e se dá conta de que seu medo é exagerado.

Com base na mesma técnica, foi desenvolvida uma famosa terapia para disfunção sexual que consiste em proibir o casal de manter relações sexuais completas. No começo, permite apenas a troca de carícias, e só gradualmente libera outras ações. O estímulo contido parece potencializar um desejo até então insuficiente. Aplicar essa técnica para pegar no sono é simples: basta proibir o indivíduo de fechar os olhos quando se deitar. Ele não pode tentar dormir, não pode ver televisão, ler... nada. Precisa ficar deitado no escuro, mas de olhos abertos. Pode piscar, mas não pode fechar os olhos. Nem um pouco. Não, não pode descansar os olhos um só minuto – fique com eles arregalados, vamos lá. Cansa só de ouvir, certo?

Esta, no entanto, não é uma técnica muito eficaz contra quadros de insônia grave. Os estudos mostram que, por vezes, ela pode até aumentar o tempo que a pessoa leva para dormir, num efeito colateral contrário incômodo. Um estudo escocês, porém, dividiu 84 voluntários insones em três grupos: o primeiro foi encaminhado para relaxamento (Pílula 24); o segundo, para o tratamento de higiene do sono (Pílula 22); e o terceiro, para terapia de intenção paradoxal.

Pela análise da eficácia dos três tratamentos, descobriu-se que a terapia de intenção paradoxal nem sempre reduziu de fato o tempo de latência do sono (o período gasto entre o ato de se deitar e o de dormir), mas o sono se tornou mais estável, variando menos de uma noite para outra. Na média, os pacientes deste grupo ganharam um pouco mais de tempo de sono e, mais importante, sentiram-se mais descansados do que antes do tratamento.

Mesmo que não seja um tratamento de primeira linha para casos em que a insônia se torna uma doença, a técnica da intenção paradoxal pode ser uma carta na manga naqueles dias esporádicos em que o sono parece não querer vir.

Ou uma boa maneira de fazer as crianças dormirem. Como notou o psicólogo Richard Wiseman, essa técnica foi empregada com maestria pela primeira superbabá do cinema, a personagem Mary Poppins. Numa cena do musical da Disney, ela põe as crianças na cama contra a vontade delas e começa a cantar uma canção suave, que diz para elas não fecharem os olhos, não descansarem a cabeça, não dormirem. Pede que, apesar de o travesseiro ser macio, e o colchão, quentinho, não durmam, não fechem os olhos, e por aí vai. No fim das contas, é claro que as crianças acabam dormindo.

No fundo, tentar ficar acordado é muito cansativo.

## **PÍLULA 21 • Tenha lápis e papel à mão**

*Modo de usar: ao longo da noite.*

Uma das coisas que mais roubam o sono das pessoas são os próprios pensamentos. Basta deitar por alguns segundos, e eles já começam a aparecer: o que precisa ser resolvido no dia seguinte, quais pendências ficaram do dia que passou – preocupações que mantêm a mente desperta (Pílula 19). O passado questionando o que foi feito, o futuro cobrando providências.

Temos o irritante hábito de ficar na cama remoendo o que já aconteceu, revivendo cenas desagradáveis e tentando reimaginá-las com um desfecho mais positivo, nos culpando por algo ruim que aconteceu. Isso pode durar minutos ou horas, até percebermos que estamos travados em um exercício inútil, desgastante, que só nos faz perder tempo e sono. Tão prejudicial quanto a ruminação é a preocupação, que nasce quando nos “preocupamos” dos problemas que ainda temos a resolver. Mesmo sabendo que também é inútil, passamos a noite em claro, imaginando todos os cenários e desfechos possíveis.

Para desviar dessas duas armadilhas mentais, aqui vai uma boa estratégia: ter lápis e papel à mão.

Escrever traz grandes benefícios para a estruturação de ideias – segundo alguns estudos, é mais eficaz do que falar sobre elas. Quando escrevemos, precisamos criar uma narrativa coerente, encadear causas e consequências de maneira não apenas compreensível, mas plausível. Ao passar tudo para o papel, temos insights importantes e percebemos que nossa imaginação desenfreada faz tudo parecer mais assustador ou mais problemático do que de fato é.

É fácil entender como a escrita pode ajudar a lidar com as preocupações. Tensos com o tanto de coisas que precisamos fazer, com medo de esquecer algo ou não conseguir encaixar todos os compromissos na agenda, vemos nossa mente virar um turbilhão. Quando escrevemos, sobretudo criando um cronograma ou uma lista de tarefas, a organização visual-espacial nos ajuda a ver que tudo tem seu tempo e nos tranquiliza quanto ao risco de esquecer algo.

Escrever também pode ser bom para evitar as ruminatórias. A diferença é

que, nesse caso, o ideal é jogar a lista fora depois. Em um estudo realizado na Espanha, cientistas pediram que os participantes gastassem alguns minutos pensando em algo negativo ou positivo e depois anotassem os pensamentos numa folha de papel. Metade das pessoas tinha que jogar a folha fora, e a outra metade deveria guardá-la. Em seguida, os pesquisadores aplicaram testes cujos resultados seriam influenciados pelos pensamentos, fossem eles negativos ou positivos. Concluíram que as pessoas que haviam se livrado das folhas pareciam também ter se livrado dos pensamentos e não demonstraram o impacto deles nos resultados, ao contrário dos que guardaram a lista.

Se você anda preocupado com o que está por vir ou tem ruminado sobre o que já aconteceu, escreva. E, depois de passar tudo para a folha de papel, coloque-a no lugar certo: na gaveta ou na lata de lixo.

## **PÍLULA 22 • Vá para a cama (só) para dormir**

*Modo de usar: toda noite.*

Transformar a cama num estímulo para dormir parece uma ideia extremamente simples. Sem perceber, porém, muitas vezes agimos de modo contrário: fazemos dela um lugar que nos incita a fazer atividades que nos deixam acordados, como ver filmes ou séries, jogar no tablet ou entrar nas redes sociais. Já explicamos que o condicionamento é um mecanismo embutido em nosso cérebro e que devemos aprender a usá-lo a nosso favor, e não contra nós (Pílula 8). Isso vale também para o sono.

Entre as orientações da higiene do sono (conjunto de dicas para ter uma noite mais saudável), a técnica comportamental chamada de “controle de estímulo” é uma das mais importantes. Nesse contexto, o estímulo é a pista, o gatilho para determinado comportamento. Controlar os estímulos seria uma forma de ajustar a ocorrência do comportamento que desejamos. No caso da insônia, é preciso condicionar o cérebro a reconhecer a cama como um estímulo para dormir e desassociá-la de estímulos para atividades que nos mantêm acordados, como ler, ver TV, bater papo, comer.

Existem muitas evidências científicas da eficácia dessa técnica. Uma pesquisa comprovou que o controle de estímulo pode ser implementado em poucas sessões, administrado até por não especialistas. Clínicos gerais foram convidados a tratar pacientes com insônia dando a eles apenas as seguintes instruções:

- 1.** Vá para a cama quando estiver cansado e com sono.
- 2.** Pare de fazer atividades físicas e intelectuais intensas uma hora antes de dormir.
- 3.** Use a cama apenas para dormir. Não leia, não veja TV, não coma e não se preocupe na cama (ter relações sexuais é a única exceção a essa regra).
- 4.** Saia da cama se ficar acordado por mais de 20 minutos e retorne apenas quando estiver sonolento.
- 5.** Caso continue acordado, repita o quarto passo quantas vezes forem necessárias.
- 6.** Programe um despertador e levante-se no mesmo horário todas as

manhãs, independentemente de quanto tempo tenha dormido.

**7. Não cochile durante o dia.**

As primeiras sessões foram semanais; depois, passaram a ser quinzenais, num total máximo de 10 sessões (ou, caso o paciente apresentasse melhora da insônia, durante quatro semanas seguidas). Nem todos conseguiram seguir o tratamento à risca: 38% acabaram abandonando a pesquisa. Mas, dos que completaram, nada menos que 80% deixaram de rolar na cama e passaram a pegar no sono mais rapidamente, e 85% dos que usavam calmantes reduziram sua necessidade.

Com esses números impressionantes, vale a pena tentar, certo?

## **PÍLULA 23 • Não tenha medo da insônia**

*Modo de usar: diariamente, de manhã, de tarde e à noite.*

Todo mundo que trabalha em turnos sabe o que é desejar dormir rapidamente. Quando eu dava plantões noturnos em hospitais, por vezes tínhamos a possibilidade de dividir o horário. Por exemplo, um médico ficava responsável pela primeira metade do turno (das 23h às 3h, digamos), e o outro, pelo final do plantão, das 3h às 7h. Trabalhar no segundo turno era uma tortura, pois eu ia descansar antes me sentindo pressionado a dormir logo. Tanta pressa em pegar no sono para aproveitar minhas poucas horas disponíveis obviamente não me ajudava em nada a relaxar. Até hoje eu me lembro da vez em que sonhei, durante essa época de sono atribulado, que precisava dormir logo para descansar, mas que não estava conseguindo.

Preocupar-se demais com o sono atrapalha o sono, e é justamente isso que acontece com quem não consegue dormir direito. Forma-se um círculo vicioso que mantém a insônia.

Para além das preocupações normais, contudo, pessoas com problemas para dormir tendem a apresentar crenças disfuncionais sobre o sono – convicções que carregamos vida afora, normalmente erradas e prejudiciais. Quando vão para a cama, elas esperam receber benefícios além do que uma boa noite de sono pode proporcionar, superestimando esse tempo de descanso necessário. Além disso, temem demais as consequências de não dormir bem. Têm medo exagerado de uma noite maldormida, achando que a semana inteira será arruinada; supervalorizam as consequências de dormir mal, chegando a cancelar compromissos após uma noite ruim. Por fim, atribuem o problema a fatores externos, imutáveis, como se dormir mal fosse quase uma maldição.

Nos anos 1990, pesquisadores começaram a notar as crenças disfuncionais, por isso passaram a incluir, na terapia, técnicas para desfazê-las. Desde então, isso faz parte do tratamento e tem surtido efeito.

Uma das pesquisas que comprovam a eficácia do tratamento para se livrar dessas preocupações foi realizada no Canadá, com 72 adultos que sofriam de insônia, havia, em média, nada menos que 17 anos. Eles foram divididos em quatro grupos: o primeiro foi tratado somente com remédio; o segundo, com terapia cognitiva; o terceiro, com ambos; e o último, com

placebo. Os três primeiros grupos apresentaram melhora na qualidade do sono, mas apenas os que fizeram terapia mudaram suas crenças catastróficas.

O grupo tratado apenas com remédio passou a dormir bem, mas mesmo assim não deixou de ter ideias negativas sobre o sono. Portanto, conclui-se que a má qualidade do sono não é o único motivo que causa crenças disfuncionais. Por outro lado, a terapia cognitiva realizou a troca das crenças disfuncionais por outras funcionais e também repercutiu na melhora da insônia, relacionando-se, além disso, à manutenção dos ganhos de qualidade no longo prazo – até dois anos após a intervenção.

Quem não tem insônia pode não precisar de uma terapia formal, mas qualquer pessoa pode se beneficiar de aprender a se preocupar um pouco menos com o sono, sabendo que pode agir para aumentar sua qualidade e evitando colocar o peso de toda a felicidade numa noite bem-dormida.

## **PÍLULA 24 • Relaxe**

*Modo de usar: deitado na cama.*

Sabe quando você está tão tenso que não consegue relaxar e parece que não vai conseguir pregar o olho? Pois é, não vai mesmo. Mesmo que nada de muito estressante aconteça ao longo do dia, a tensão dos pequenos eventos vai se acumulando e, sem percebermos, nos deixa em estado de alerta. Esse alerta, nem preciso dizer, trabalha na contramão de uma boa noite de sono, pois o cérebro o interpreta como sinal de possível perigo e se mantém em guarda.

Uma forma de enfrentar essa situação é relaxar. Parece mais fácil falar do que fazer e, sem uma técnica adequada, é mesmo. Felizmente, na década de 1920 o médico americano Edmund Jacobson desenvolveu técnicas de relaxamento baseadas em seu conhecimento da fisiologia humana. Em 1934, publicou o livro *You Must Relax* (Você precisa relaxar), no qual explica a técnica que ficou conhecida como relaxamento progressivo de Jacobson.

Sua técnica é simples: contrair intensamente diversos músculos e relaxá-los em seguida. Quando tensionamos o músculo de propósito, adquirimos consciência de seu estado. Quando o relaxamos, aliviamos a tensão acumulada no local. As orientações para praticar a técnica variam, mas basicamente são:

- 1.** Deite-se confortável e respire de maneira lenta e profunda.
- 2.** Inspire, prenda o ar e, começando pelos pés, contraia os músculos o máximo que puder durante 5 segundos. Em seguida, relaxe e solte o ar.
- 3.** Faça o mesmo com as panturrilhas. Depois, com a perna toda.
- 4.** Siga para os músculos da pelve e da barriga.
- 5.** Suba para as mãos e, posteriormente, para os braços.
- 6.** Para tensionar os ombros e o pescoço, tente tocar as orelhas com os ombros, erguendo-os ao mesmo tempo. Para relaxar o pescoço, siga a mesma ideia, mas fazendo rotações lentas e amplas.
- 7.** A musculatura do rosto também pode ser tensionada. Para isso, contraia lábios, enrugue a testa, feche os olhos com força, um grupo de cada vez.

Uma ampla revisão da literatura científica sobre os tratamentos não farmacológicos da insônia publicada pela Academia Americana de Medicina do Sono mostrou que o relaxamento progressivo é o método mais amplamente estudado para combater a insônia (talvez por ser um dos mais simples). Além de tudo, ele se mostrou eficaz para reduzir a latência do sono (o tempo gasto até dormir), ampliar o período dormido e aumentar a sensação de sono de qualidade.

É rápido, simples, gratuito e eficaz. Como é que ainda tem gente que não usa? Durma-se com um barulho desses.

## CAPÍTULO 3 •

# Pílulas da inteligência

---



**A**s pílulas da inteligência foram as que mais causaram polêmica entre as pessoas com quem conversei sobre este livro. Não é para menos: quando você decide ensinar os outros a se tornarem mais inteligentes, o risco de parecer um charlatão é enorme. Afinal, alterar o QI não é uma tarefa fácil, como usar um aparelho dentário para consertar um dente torto, ou rápida, como usar óculos para corrigir a visão.

O próprio conceito de inteligência é cercado de debates – existem dezenas de definições – e muita controvérsia, pois, historicamente, o tema já foi alvo de bastante preconceito e discriminação.

As pílulas a seguir não objetivam aumentar o QI. Não estou prometendo transformar um tolo num sábio, mas ajudar você a atingir seu verdadeiro potencial.

Nesse sentido, a inteligência é como a nossa altura. Não pensamos nisso no dia a dia, mas já nascemos com a altura final praticamente determinada. Assim como a cor dos olhos ou dos cabelos, nosso potencial de crescimento é definido pela carga genética. O máximo que podemos fazer é não atrapalhar – dieta e sono adequados, por exemplo, ajudam as crianças apenas a atingir sua altura máxima, e não a “esticá-las”.

Ainda que as pílulas da inteligência não aumentem seu QI, elas vão mostrar como alguns fatores – como o cansaço, a impulsividade, os atalhos que nosso raciocínio toma, a multitarefa – atrapalham nosso desempenho mental e nos impedem de alcançar nosso potencial. Conhecê-los e combatê-los nos torna mais inteligentes na medida em que nos ajuda a tomar melhores decisões, por assim dizer.

Além disso, existem atividades que exercitam determinadas funções mentais, como a memória, a criatividade, a empatia, o raciocínio crítico, etc. Elas podem não aumentar o QI de fato, mas, em conjunto, nos ajudam a pensar melhor sobre o mundo e a lidar de maneira mais eficaz com a realidade.

Não sei quanto a você, mas eu considero isso uma forma de inteligência.

## **PÍLULA 25 • Aprenda a tocar um instrumento**

*Modo de usar: em qualquer idade.*

Até o início dos anos 2000, praticamente um terço das crianças americanas tinha sido exposto a algum DVD da série *Baby Einstein*, que trazia imagens coloridas e simples e uma trilha sonora geralmente composta por música clássica. Supostamente, esses produtos promoviam o desenvolvimento mental dos bebês.

O provável início dessa história foi uma pesquisa científica – mal interpretada, claro – que levou à popularização do mito de que ouvir Mozart aumenta o QI. Na verdade, a pesquisa original apenas testou a capacidade de raciocínio espacial de voluntários minutos após serem expostos a uma sonata de Mozart. Como resultado, os cientistas notaram uma melhoria temporária. Não havia informação alguma sobre QI nem sobre efeitos de longo prazo.

Depois que um colunista do *The New York Times* escreveu um artigo simplificando os resultados da pesquisa, dizendo que a música do compositor austríaco deixava as pessoas mais inteligentes, o “Efeito Mozart” foi amplamente propagado e surgiram até livros com esse título.

Qualquer pai sonha poder deixar as crianças na frente de algum produto hipnótico, ao menos por um tempo; com essa novidade, não precisavam se sentir culpados e ainda tinham a garantia de estar fazendo o bem para seus filhos, por uns poucos dólares. Simples assim.

Com o tempo, porém, as pessoas passaram a duvidar dessa mágica, até que, em 2007, novos estudos comprovaram que, na verdade, crianças expostas aos DVDs desenvolviam um vocabulário mais pobre. Ameaçada por um processo coletivo por induzir os pais ao erro, a Disney, que adquirira a marca, ofereceu reembolso aos pais que tivessem comprado o produto.

A música de fato é capaz de promover o desenvolvimento cerebral; para isso, porém, precisamos aprender a executá-la, e não apenas escutá-la. Várias pesquisas comprovam que as habilidades desenvolvidas por quem estuda um instrumento musical se traduzem em diversos benefícios. Num dos estudos mais importantes, neuropsicólogos compararam o nível de desenvolvimento das funções executivas de voluntários músicos aos de não músicos, e os de crianças que faziam aulas de música a outras sem

treinamento musical. As funções executivas são as características mentais que nos permitem executar as atividades: planejamento, controle de impulso, manipulação de conceitos, memória de trabalho. Elas têm grande correlação com índices de sucesso, como o desempenho acadêmico e mesmo a expectativa de vida. A pesquisa mostrou que o treinamento musical desenvolvia várias dessas funções, tanto em crianças como em músicos profissionais, resultado ligado ao aumento da atividade na região frontal do cérebro (a sede das funções executivas).

Se você não é músico nem criança, não precisa se desesperar: em experimentos semelhantes com indivíduos entre 60 e 80 anos, psicólogos espanhóis descobriram que a música oferecia os mesmos benefícios verificados pela pesquisa anterior: após quatro meses de aulas de piano e práticas diárias, os idosos mostraram evolução nas capacidades de controle de impulsos, de concentração e de atenção dividida, e nas habilidades motora e visual, além de uma melhora no humor e na qualidade de vida.

Quando o assunto é aprender um instrumento musical, portanto, vale o dito popular: antes tarde do que nunca.

## **PÍLULA 26 • Leia**

*Modo de usar: desde o início da vida (mas sempre é tempo).*

Já percebeu como a capacidade de compreensão de textos escritos em nossa língua materna geralmente é bem melhor do que num idioma estrangeiro, que não dominamos tão bem? Nem sempre lembramos, mas essa é a mesma dificuldade que temos quando estamos aprendendo a ler.

Isso acontece porque, no início da alfabetização, realizamos muito esforço mental para reconhecer as palavras e desenvolver a habilidade de leitura em si, roubando a energia que seria empregada na capacidade de compreensão global do texto. Conforme vamos ganhando habilidade, aumentamos o ritmo de reconhecimento das palavras, tornando o processo praticamente automático. Isso libera os esforços cognitivos para a construção de vocabulário, a apreensão de construções gramaticais sofisticadas, a articulação de ideias complexas. Só mesmo a prática leva à perfeição, como se diz.

Uma dúvida que existia entre os pesquisadores fazia algum tempo era se a leitura desenvolvia essas competências ou se pessoas já naturalmente dotadas de tais capacidades teriam mais interesse pela atividade. Ou seja: ler muito nos faz ler bem, ou ler bem nos faz ler muito? Nas últimas décadas, diversos estudos comprovaram que o volume de leitura faz diferença na aquisição de diversas habilidades verbais – não só enriquece o vocabulário, como aumenta a fluência verbal, a capacidade de compreensão e até o conhecimento do mundo.

Claro que quem tem mais facilidade para ler acaba lendo mais, melhorando sua capacidade natural, ao passo que os indivíduos com dificuldade se afastam da leitura, não praticam, aumentando o abismo que os separa dos leitores. Esse fenômeno foi batizado por alguns pesquisadores da área de Fenômeno Mateus, em alusão à passagem do evangelho de São Mateus que diz que a quem tem será dado ainda mais, mas de quem não tem, até seu pouco será tirado. Daí a importância de estimular a leitura universal desde a infância, evitando que a criança menos dotada acabe ainda mais prejudicada pela falta de prática.

Os benefícios da leitura no desenvolvimento mental não se restringem às crianças. Cientistas americanos avaliaram o nível de conhecimentos gerais

de estudantes universitários, fazendo perguntas tanto de cunho mais teórico, ligadas ao universo acadêmico (“Qual parte do corpo é afetada na pneumonia?”), quanto outras mais práticas, ligadas ao dia a dia (“O que faz um carburador?”, “Quais frutas são ricas em vitamina C?”). Claro que os mais inteligentes (com QI mais alto, por exemplo) se saíram melhor. No entanto, mesmo depois de os pesquisadores corrigirem o fator inteligência (ou seja, comparando alunos de alto QI entre si, e os de baixo QI também entre em si), ficou claro que quem lê mais tem mais conhecimento geral.

Outra pesquisa foi além e comparou estudantes com idosos em dois aspectos: inteligência cristalizada (conhecimento geral, vocabulário) e inteligência fluida (memória de trabalho, raciocínio lógico). Os mais velhos em geral se dão melhor no primeiro quesito, dado o acúmulo de conhecimentos adquiridos com o tempo, mas experimentam o declínio da inteligência fluida com o passar dos anos. Quando os cientistas levaram em conta o volume de leitura, porém, descobriram que os jovens se mantinham melhores do que os idosos em lógica e memória, mas a vantagem dos mais velhos nos quesitos conhecimento e vocabulário praticamente desaparecia. Ou seja, além de tudo, ler antecipa a aquisição de uma inteligência que só viria com o tempo.

## **PÍLULA 27 • Leia romances (bons)**

*Modo de usar: continuamente, não só nas férias.*

É bem provável que você já tenha ouvido falar de inteligência emocional. Esse conceito surgiu em 1995 e ganhou o mundo inteiro. O psicólogo Daniel Goleman escreveu um livro propondo que a inteligência não deveria ser medida apenas pela capacidade de raciocínio abstrato – ou seja, o quociente de inteligência (QI) –, mas também pela habilidade de reconhecer e nomear os próprios sentimentos e os alheios, de se controlar emocionalmente e de se motivar. Como somos seres sociais, que fundamentalmente dependem das relações interpessoais para ter uma vida plena, de pouco valeria o QI sem esses atributos.

A moda em torno do quociente emocional (QE) passou, mas os estudos sobre o tema continuam, e alguns elementos fundamentais da inteligência emocional vêm sendo identificados. Um deles é a empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro, de compartilhar a vida emocional alheia. A empatia é mais do que compreender racionalmente o que o outro está sentindo. De alguma forma, as emoções são transmitidas, e nós conseguimos sentir um pouco a tristeza de alguém que está triste, a alegria de quem está feliz e assim por diante.

É provável que a empatia tenha raízes profundas em nosso cérebro, pois aqueles mais propensos a sofrer com seus semelhantes tendem a ser mais solidários, aumentando a sobrevivência da nossa gregária espécie. Pessoas egoístas acabam deixando menos descendentes, e seus genes são mais raros na sociedade.

A empatia é, por assim dizer, uma habilidade original de fábrica do ser humano; todos nascem com ela – alguns mais, outros menos. Embora seja inata, a empatia, como qualquer habilidade, pode ser desenvolvida. A arte, em geral, e a literatura, em particular, são maneiras privilegiadas de aumentar a capacidade de reconhecer estados emocionais, de identificá-los e mesmo de nomeá-los.

Em 2013, veio a público um estudo que causou grande comoção, tanto por ter saído na famosa revista *Science* quanto por suas conclusões. Cientes de que a leitura é um instrumento que desenvolve a empatia, os pesquisadores procuraram descobrir se o tipo de literatura fazia diferença.

Para tanto, escolheram livros reconhecidos pela crítica como bons (levando-se em conta elementos como complexidade da trama, profundidade emocional dos personagens, etc.) e outros de literatura comercial, menos complexa. Escolheram também textos de não ficção. Os voluntários leram trechos das obras e, em seguida, completaram tarefas de reconhecimento de emoções alheias, olhando fotos de expressões faciais.

Ficou constatado que os voluntários que leram ficção obtiveram pontuações mais altas no reconhecimento emocional, em comparação com os que leram não ficção. Até aí, nada de muito surpreendente. A surpresa veio quando verificaram que a profundidade da literatura também fez diferença: quem lia textos mais complexos se saiu ainda melhor do que quem leu romances comerciais.

Ninguém precisa desistir da literatura leve, que lemos nas férias à beira da piscina, mas, se o objetivo for estimular a inteligência emocional, investir nos clássicos parece ser uma receita mais garantida para incrementar a empatia.

## **PÍLULA 28 • Faça uma coisa de cada vez**

*Modo de usar: um de cada vez.*

Primeiro inventamos a calculadora eletrônica, depois criamos modelos cada vez menores, mais baratos e mais fáceis de usar, e agora reclamamos que as pessoas não sabem mais fazer conta de cabeça. O mesmo aconteceu com o GPS – ninguém mais sabe ler mapas; mas, também, para quê?

Desde a Idade da Pedra os avanços tecnológicos fazem exatamente isto: facilitam nossa vida, permitindo-nos liberar esforços para outras tarefas, como inventar tecnologias que deixarão a vida mais fácil. Não adianta reclamar. Sócrates dizia que a escrita e os livros acabariam com a memória das pessoas, porque ninguém mais iria querer decorar nada. Alguém ainda acha que a escrita foi um avanço prejudicial?

As tecnologias de comunicação não têm nada de ruim em si. Elas facilitam o contato entre as pessoas, aproximam quem está longe, aceleram a troca de informações. Como qualquer ferramenta, no entanto, podem ser utilizadas da maneira correta ou da maneira errada. Infelizmente, uma forma prejudicial de usá-las está se tornando cada vez mais comum e prejudicando nossa inteligência: é a multitarefa, ou *multitasking*.

Por mais que nos achemos capazes de cumprir muitas tarefas ao mesmo tempo, nosso cérebro não consegue focar em estímulos simultâneos (aliás, nem o cérebro das mães, acredite). Prestar atenção é voltar a mente para determinado ponto e reduzir a interferência dos estímulos concorrentes para captar as minúcias do objeto em foco. Para fazer muitas coisas ao mesmo tempo, nós temos que reduzir esse filtro, permitindo que os estímulos disputem o foco da atenção. Com isso, pulamos de objeto em objeto, acreditando que estamos olhando tudo ao mesmo tempo.

Várias evidências mostram que esse comportamento é prejudicial para nossas habilidades mentais. Os resultados de uma pesquisa on-line com quase 5 mil estudantes universitários deixaram claro que, quanto mais tempo passavam trocando mensagens, mais prejudicado era seu desempenho nas tarefas acadêmicas.

Por outro lado, uma experiência em laboratório mostrou a relação patente entre dificuldades cognitivas e o uso intenso e simultâneo de várias mídias. Aplicando testes neuropsicológicos em voluntários com alto ou

baixo grau de *multitasking*, pesquisadores da Universidade Stanford notaram que, quanto mais mídias as pessoas consomem ao mesmo tempo, mais dificuldade apresentam para filtrar estímulos irrelevantes do ambiente.

Além disso, os que se dedicam ao *multitasking* não escolhem bem as memórias que devem utilizar na solução de problemas e, surpreendentemente, são menos eficazes quando precisam de fato alternar entre tarefas, justamente porque ficam mais distraídos e manipulam pior os conteúdos mentais.

Não se trata de condenar as redes sociais, proibir trocas de mensagens com diversas pessoas de uma só vez ou banir as abas do seu navegador, mas, quando você precisar cumprir uma tarefa com inteligência, é melhor se concentrar apenas nela.

## **PÍLULA 29 • Pense duas vezes**

*Modo de usar: sem parcimônia.*

Até um tolo pode passar por sábio se ficar calado, ensina o rei Salomão em seus provérbios. O contrário também pode ser verdadeiro, e quem fala demais pode fazer papel de tolo mesmo que seja inteligente, até porque nossa programação mental é falha, e certos defeitos não poupam nem mesmo os mais inteligentes.

Os vieses cognitivos, como são chamadas essas falhas, nascem de atalhos usados por nosso cérebro para chegar a conclusões que nem sempre funcionam adequadamente. São fenômenos como o famoso efeito de enquadramento (*framing effect*), que distorce nossas decisões dependendo da forma como exhibe os dados a serem analisados.

A evolução é uma das razões para esses defeitos. Nós nos desenvolvemos como espécie num contexto em que as decisões precisavam ser tomadas imediatamente – não havia muito tempo para deliberação nem muitas variáveis a serem levadas em conta. Nosso cérebro aprendeu a tirar determinadas conclusões a partir de poucas informações, para garantir nossa sobrevivência no curto prazo. Acontece que (felizmente) as coisas mudaram, e hoje temos mais tempo para pensar e mais fatores para levar em conta na hora de tomar nossas decisões, que nos afetam não apenas no curto, mas também no longo prazo. A questão é que o nosso cérebro nem sempre está preparado para isso.

Tomemos o *framing effect* como exemplo: dependendo da forma como você apresenta determinado cenário, as pessoas tomam decisões diferentes. Num experimento, os pesquisadores propunham a seguinte situação: imagine uma epidemia fatal que matará 600 pessoas se nada for feito. Dois tratamentos são propostos: o A e o B. O problema é que, no tratamento A, 200 pessoas sobreviverão, enquanto, no tratamento B, há 1/3 de chance de as 600 pessoas serem salvas e 2/3 de chance de ninguém sobreviver. Praticamente 3 em cada 4 pessoas preferem o programa A, demonstrando uma clara aversão ao risco.

Em seguida, dois outros tratamentos, C e D são apresentados. O tratamento C faz com que, das 600 pessoas, 400 morram. No tratamento D, há 1/3 de chance de ninguém morrer e 2/3 de chance de todos morrerem.

Nesse caso, quase 80% das pessoas escolhem o programa D, evitando a morte certa dos 400.

Se você pensar duas vezes, porém, verá que os programas A e C são iguais (200 pessoas sobrevivem, 400 morrem), assim como os programas B e D (há 1/3 de chance de todos sobreviverem e 2/3 de chance de todos morrerem). Então, por que as pessoas escolhem o cenário A no primeiro exemplo, mas não o C no segundo? A questão é a forma como a situação é enquadrada, o *framing*.

Em 2008, dois cientistas realizaram uma pesquisa para descobrir se um QI mais alto nos protegeria dos vieses cognitivos. Descobriram que, na maioria dos casos, não protege. A inteligência não nos blinda contra os atalhos que nosso cérebro aprendeu a tomar ao longo da evolução, nos fazendo de tolos.

Por um lado, essa é uma boa notícia: seja qual for nosso QI, ter atenção aos vieses é sempre benéfico.

## **PÍLULA 30 • Tire um cochilo**

*Modo de usar: uma vez por dia, após o almoço.*

Se você tem insônia, pode pular essa pílula. Dormir durante o dia, sobretudo por longos períodos, pode ser prejudicial para você. Em vez disso, consulte as “Pílulas para dormir” (13–24), pois dormir bem é fundamental para nossas habilidades mentais. Agora, se você dorme bem, fazer a sesta não representa um risco grande e pode aumentar sua capacidade cognitiva.

Qualquer pessoa sabe que, para raciocinar bem, é preciso estar descansado. Quando estamos com sono, as capacidades de raciocínio, pensamento lógico e memorização são prejudicadas.

Mesmo para quem não passa o dia inteiro sonolento, tirar cochilos diurnos tem se mostrado uma tática para restaurar as capacidades mentais em um nível semelhante a uma boa noite de sono. Para descobrir até que ponto nosso organismo é influenciado pelos cochilos diurnos, a ciência tem concentrado seus estudos no impacto que eles exercem no estado de alerta – fundamental para todas as outras funções mentais – e na memória, funções que mais se beneficiam deles.

Uma revisão da literatura científica publicada em 2010 reuniu resultados de diversos experimentos sobre o tema. Mesmo períodos de descanso curtos, de apenas 3 minutos, já aumentam a capacidade de alerta. Os resultados parecem mais significativos em quem normalmente dorme pouco, até seis horas por noite; no entanto, depois de cochilar entre 15 e 45 minutos às 12h30, mesmo voluntários com sono noturno normal experimentaram melhora na capacidade de prestar atenção, benefício que se estendeu pelas três horas seguintes.

O bem-estar também parece aumentar: num dos experimentos, trabalhadores foram obrigados a tirar um cochilo para ser submetidos aos testes. Gostaram tanto que, quando a pesquisa acabou, metade dos voluntários continuou com os cochilos.

Temos pelo menos dois tipos de memória: a declarativa, para fatos, eventos e dados; e a não declarativa (ou procedural), que recorda como fazer coisas e é adquirido na prática do dia a dia. Ambas são beneficiadas por um bom cochilo.

Quando se pede a voluntários que decorem uma série de palavras, por

exemplo, os que dormem logo após ouvir a sequência conseguem se lembrar de mais palavras quando testados depois. Mesmo cochilos extremamente curtos, de cerca de 6 minutos, fizeram diferença. Testes de memória procedural (nos quais as pessoas precisam aprender tarefas motoras, por exemplo) também comprovaram o impacto positivo do cochilo no aprendizado.

Na sociedade moderna, nem todos podem reservar meia hora ou mais depois do almoço, ou no começo da tarde, para uma boa sesta, mas basta encostar a cabeça em um cantinho durante alguns minutos para obter os benefícios do cochilo.

## **PÍLULA 31 • Jogue video game**

*Modo de usar: com moderação.*

Quando eu tinha 10 anos, ganhei um jogo que estava em moda na época, um tipo de video game rudimentar de bolso chamado Game & Watch. Meu avô, que tinha um quê de visionário, exaltou então os aspectos positivos do joguinho: “No futuro, tudo vai ser controlado desse jeito.” De alguma forma, eu estava me preparando para o que viria, pensava ele.

O efeito dos video games sobre o cérebro, em especial de crianças e adolescentes, é assunto dos mais controversos atualmente. Apesar de sua origem remontar aos anos 1970, a indústria floresceu de fato no início do século XXI, tornando-se um negócio bilionário e ganhando os lares do mundo todo. Com a chegada dos smartphones, o ciclo foi completado e um número inédito de pessoas passou a ter contato com jogos eletrônicos, desde muito cedo.

É natural que a explosão de uma tecnologia que se renova continuamente gere desconfiança. Para piorar, muitos jogos têm temáticas violentas, mas é muito difícil testar seus efeitos, tendo em vista que é praticamente impossível isolar o efeito do jogo de outros estímulos a que somos submetidos o tempo todo.

Isso não quer dizer que não haja pesquisas sobre o tema – há, e muitas, mas os resultados ainda não são consistentes o bastante para dizer que alcançamos um consenso. Não se sabe ao certo se os jogos são capazes de transformar um indivíduo pacífico em alguém violento, por exemplo. Uma coisa sobre a qual não há dúvidas, contudo, é que eles podem viciar, e a dependência eletrônica é uma realidade que não pode ser ignorada.

Mas nem todas as notícias são ruins. Psicólogos americanos debruçaram-se sobre as pesquisas que relacionam cognição e jogadores de games de ação. Como em muitas das pesquisas na área, ainda há bastante a ser esclarecido, mas o corpo de conhecimento até aqui já dá pistas de que meu avô tinha certa razão: as habilidades cognitivas desenvolvidas durante os jogos podem ser transferidas para outras atividades.

As duas principais maneiras de verificar o efeito dos jogos nas pessoas são comparar jogadores com não jogadores ou dois grupos de não jogadores, um que passe a jogar e outro não. O primeiro grupo de estudos é

mais numeroso e mostra que, em geral, os jogadores têm mais destreza visomotora e são mais rápidos na tomada de decisão e na mudança de atividades.

Claro que esse efeito pode não estar relacionado com os jogos; pode ser o contrário: talvez quem tenha essas habilidades seja atraído para os games. No entanto, quando comparamos pessoas que não jogavam e passaram a jogar para realizar os experimentos, comprovamos que elas também desenvolvem as mesmas habilidades, e mais do que quem não jogou.

Não é que os video games aumentem o QI de ninguém, mas é bastante interessante notar que habilidades desenvolvidas numa atividade específica se revelem úteis em outras atividades. Ao contrário do que Millôr Fernandes falou sobre o xadrez – que é um jogo chinês que aumenta a capacidade de jogar xadrez (o que, ironias à parte, não é verdade) –, quem joga video game melhora sua capacidade mental geral, não apenas para os jogos.

Sábio vô Otávio.

## **PÍLULA 32 • Procure problemas**

*Modo de usar: no dia a dia.*

O inventor Thomas Edison deixava pendurado em sua fábrica um quadro com a frase do pintor Joshua Reynolds: “Não há expediente a que um homem não recorra para evitar o verdadeiro trabalho de pensar.” De fato, sempre que podemos, adotamos atalhos, rotinas e estratégias as mais diversas para nos poupar do esforço de pensar.

Pergunte a qualquer pessoa como ela enxerga o passar do tempo. Aposto que 9 em cada 10 dirão que o tempo está passando muito rápido, que parece estar acelerando cada vez mais. Essa é uma percepção geral, compartilhada por praticamente todo mundo. E essa sensação aumenta com a idade. Isso acontece porque quanto mais experiência adquirimos, menos necessário se torna prestar atenção às coisas. Já reparou que em qualquer caminho que fazemos a volta parece mais rápida do que a ida? Entre outros motivos, isso acontece porque na ida estamos mais atentos, seja porque o caminho é novo, seja pela expectativa. Na volta, já sabendo as direções, não prestamos tanta atenção. Vivendo no automático, o cérebro registra menos os eventos, fica menos consciente, por assim dizer, e, quando nos damos conta, muito tempo já se passou.

Segundo a hipótese do desuso, a redução de inteligência fluida com o avançar da idade (Pílula 26) se dá porque, com o passar do tempo, vamos colocando cada vez mais coisas no modo automático: como não precisamos usar tanto o cérebro para atividades diárias, ele vai ficando ali, jogado no canto, parado, enferrujando. Ou seja: se, por um lado, envelhecer nos torna mais econômicos com nossos cérebros, por outro, uma vez que aplicamos soluções já pensadas automaticamente a boa parte dos nossos problemas rotineiros, esse marasmo pode levar a um cérebro sedentário. Neste cenário, procurar problemas pode ser uma espécie de ginástica cerebral.

Uma psicóloga americana e outra inglesa se propuseram a testar se tal hipótese faria diferença na vida real. Quarenta e quatro idosos foram divididos em dois grupos, ambos submetidos a uma bateria completa de testes de inteligência, verbais e não verbais. Depois de 10 a 12 semanas, foram reavaliados com os mesmos parâmetros. Um dos grupos, contudo, foi instruído a se engajar em duas atividades predeterminadas por semana,

entre as quais havia jogos que testavam o vocabulário, desafios matemáticos, desenhos criativos e enigmas lógicos, exercícios que deveriam ser feitos em casal ou em grupo. Para não criar nos idosos a expectativa de ficarem mais inteligentes, os pesquisadores disseram a eles que a pesquisa era sobre bem-estar na terceira idade.

Ao fim do período de testes, aqueles que fizeram as lições de casa apresentaram melhoras expressivas, tanto em inteligência fluida quanto em testes de percepção visoespacial, além do bem-estar, que as atividades também proporcionaram.

Portanto, para não deixar o cérebro enferrujar, procurar um problema ou outro que o tire do marasmo é tão importante quanto fazer exercícios para os ossos e músculos.

## **PÍLULA 33 • Exercite a memória**

*Modo de usar: por algumas semanas.*

Quando um cientista, um psicólogo ou um psiquiatra lhe perguntar como vai a memória, pergunte de volta: “Qual delas?” Parece piada, mas a verdade é que existem diversos tipos de memória: a procedural, que determina como fazer algo, e a declarativa, que determina o que fazer em certa situação (Pílula 30); e a de longo prazo (sobre recordações antigas, também chamada de memória de evocação) ou de curto prazo (sobre dados mais recentes, também chamada de memória de fixação).

A memória, porém, também pode ser de curtíssimo prazo, conhecida como memória de trabalho. Nós nem sequer a notamos no dia a dia, mas ela é fundamental. É por conta da curta permanência de informações no nosso cérebro que conseguimos, por exemplo, ler uma frase inteira e compreendê-la sem decorar palavra por palavra. Pois é: você nem sabia que precisava memorizar a sequência de palavras para que a frase fizesse sentido, mas sua memória de trabalho estava lá, guardando dados por pouquíssimos segundos para você.

O papel da memória de trabalho é estratégico. Para raciocinar de forma clara, precisamos manipular ideias, conceitos e relações de maneira eficiente. Não por acaso, a memória de trabalho está relacionada com o raciocínio abstrato, com as habilidades cognitivas complexas e com a manutenção de foco e atenção. Quando se descobriu que ela podia ser desenvolvida com treino, logo se partiu para tentativas de melhorar a inteligência – sobretudo a inteligência fluida (Pímulas 26 e 32).

Uma das maneiras de testar – e treinar – a memória de trabalho é por meio da “tarefa  $n$ -back”, desenvolvida no final da década de 1950 pelo psicólogo americano Wayne Kirchner. Nela, uma matriz de 3 x 3 apresenta estímulos luminosos que acendem um quadrado por vez, em sequência. Na primeira fase ( $n = 1$ ), é preciso identificar quando o quadrado aceso é o mesmo que acendeu no momento anterior ( $n$ -back = 1). Na segunda fase, deve-se identificar quando o quadrado aceso é o mesmo que acendeu dois momentos atrás (“ $n$ -back” = 2). Conforme a tarefa avança, o  $n$  vai crescendo, e, exposto a tantos estímulos, é cada vez mais complicado se lembrar de um estímulo específico.

É na memória de trabalho que tentamos manter a informação do que acendeu e quando, e, como as rodadas são curtas, se repetidas regularmente acabam melhorando essa habilidade.

Os estudos com a tarefa  $n$ -back se dividiam entre os que demonstravam transferência do aumento da memória de trabalho para a inteligência fluida e os que negavam esse efeito. Isso até que, em 2015, um grupo da Universidade da Califórnia reuniu todos os trabalhos sobre o tema e os analisou em conjunto, como se fossem um único grande experimento. A meta-análise mostrou definitivamente (pelo menos por enquanto, que é como funcionam as coisas definitivas na ciência) que o treino com  $n$ -back por algumas semanas (os períodos variavam de acordo com os estudos, mas não duravam menos de uma semana e não chegavam a durar meses) leva ao aumento da memória de trabalho e resulta em ganhos nas habilidades cognitivas, refletindo-se em aumento da inteligência fluida.

Ninguém vai se tornar um gênio de tanto treinar a memória de trabalho, mas, para quem quiser tentar dar um upgrade, o  $n$ -back está disponível como aplicativo para celulares e tablets ou em páginas da internet.

## **PÍLULA 34 • Desconfie de si mesmo**

*Modo de usar: sempre que tiver certeza.*

Você já ouviu falar da experiência da tinta invisível? Funciona da seguinte forma: com um pouco de sumo de limão, escreve-se uma mensagem secreta usando um pincel, bico de pena ou cotonete numa folha de papel. Quando o papel seca, o texto desaparece e permanece invisível até que o papel é aquecido, perto de uma lâmpada, vela ou ferro de passar. O sumo reage ao calor e, como se fosse mágica, revela a mensagem.

Inspirado na “tinta invisível”, um jovem americano chamado McArthur Wheeler invadiu e assaltou dois bancos em 1995, mas foi logo reconhecido e preso porque não usava máscara. Ao invés de esconder o rosto, ele havia passado sumo de limão, achando que ficaria invisível como a mensagem secreta. A história parece inacreditável, mas é verdadeira.

Quando o psicólogo David Dunning leu-a pela primeira vez, reagiu como você e eu: com incredulidade. Curioso como qualquer cientista, perguntou-se como era possível não só alguém ser tão ignorante, mas ser capaz de ignorar a própria ignorância. Convidou seu aluno Justin Kruger para embarcar em uma série de experiências sobre o tema. Juntos, os dois descobriram o que veio a ser chamado de efeito Dunning-Kruger.

Quatro anos depois do crime, os cientistas publicaram os resultados dos primeiros experimentos. O assaltante trapalhão não era o único com dificuldade de avaliar a própria incompetência: todos nós corremos esse risco. Aplicando testes em diferentes habilidades – da capacidade de reconhecer uma boa piada, passando pelo conhecimento de gramática e o raciocínio lógico –, os cientistas identificaram um padrão: quanto menor o conhecimento sobre um tema, mais as pessoas acham que o dominam.

Embora a dupla já esperasse algo assim, o que chamou atenção foi o tamanho do descompasso: os voluntários que se encontravam nas piores posições com relação ao conhecimento real eram os que mais superestimavam o quanto sabiam. E o mais interessante: as pessoas que sabiam muito sobre determinado assunto tendiam a subestimar seu conhecimento, imaginando que estariam mais próximos da média, quando, na verdade, estavam acima dela.

Esse problema não acontece quando somos totalmente ignorantes em

um tema. Não é possível, por exemplo, eu achar que saberei distinguir diferentes espécies de formigas, nem que terei habilidade para dizer quais vinhos são bons e quais são ruins. Mas basta sabermos um pouco sobre o assunto para começarmos a achar que somos peritos, até que, depois de muito estudar, descobrimos o quanto ainda precisamos saber. O poeta britânico Alexander Pope já havia se antecipado à ciência em pelo menos 200 anos quando escreveu, no século XVIII, que aprender pouco é algo perigoso.

Quem quer ser inteligente deve se esforçar para duvidar do próprio conhecimento quando não domina o assunto, pois quem domina não precisa fazer força para ter dúvidas.

## **PÍLULA 35 • Pense fora da caixa**

*Modo de usar: diante de problemas aparentemente insolúveis.*

Pensar fora da caixa é um slogan bem batido, mas, embora citado por 10 entre 10 marqueteiros ou gurus corporativos, pouca gente sabe exatamente seu significado, muito menos suas origens. Resgatar os experimentos que popularizaram essa ideia pode nos ajudar a desenvolver hábitos mentais úteis na solução de problemas.

A história remonta à década de 1930, quando o psicólogo alemão Karl Duncker publicou uma monografia que só anos mais tarde foi traduzida para o inglês. Nos experimentos, ele pedia a voluntários que resolvessem um conjunto de desafios, os quais só poderiam ser solucionados usando os materiais fornecidos de formas não usuais. Um alicate tinha que ser deitado para fazer uma ponte improvisada, ligando dois pontos, por exemplo. Um ímã deveria ser amarrado num barbante para formar um pêndulo. No desafio que deu origem à expressão que dá título a esta pílula, a tarefa era prender três pequenas velas acesas, como as de bolo de aniversário, numa porta de madeira. Para tanto, os voluntários recebiam três caixas de papelão pequenas, com fósforos, tachinhas e as velas. Como você resolveria?

Duncker dividiu os voluntários em dois grupos: um deles recebeu os objetos separados, fora das caixas, enquanto o outro recebeu o material dentro da caixa. Avaliando os resultados, o cientista percebeu que pouco mais da metade das pessoas que receberam os materiais encaixotados não conseguiu encontrar a solução, mas todos os que receberam fora da caixa conseguiram. E você?

A solução era prender a caixa na porta com as tachinhas e colocar as velas dentro delas, em pé. Duncker chamou de “fixidez funcional” a tendência de olharmos para as coisas com pressupostos sobre sua função, impedindo-nos de pensar em outros usos para elas. Quem via os materiais dentro das caixas pensava nelas como recipientes apenas e tinha dificuldade para encará-las como elementos úteis para a solução. Isso era mais fácil para quem pensava no problema olhando para as coisas literalmente fora da caixa.

A inteligência é muito útil na solução de problemas, mas, em determinadas circunstâncias, a criatividade pode ser tão ou mais

importante. Infelizmente, não existe uma postura que possamos assumir para aumentar nosso QI, mas o hábito de tentar pensar fora da caixa – depois de saber o que isso de fato significa – pode ser de grande valia diante dos desafios do dia a dia.

## **PÍLULA 36 • Masque chicletes**

*Modo de usar: minutos antes dos desafios mentais.*

Se você, como eu, é de uma geração que conheceu o mundo analógico, deve ter idade para se lembrar dos “chicles de bola”, como eram conhecidos aqueles chicletes farelentos e pouco saborosos, cujo diferencial era o fato de ser possível fazer bolas, além das figurinhas que traziam na embalagem.

Se você é mais jovem, é isso mesmo que leu: os chicletes tinham quase o tamanho de uma borracha escolar e vinham embrulhados num papel e numa figurinha, com temas variados. De esportes a bandeiras de países, eu me lembro especificamente de uma que, disfarçada de informação curiosa, fazia uma descarada propaganda do produto: “Você sabia que mascar chicle de bola ajuda na higiene bucal após as refeições?” Outra dizia que mascar chicle de bola ajuda o motorista a se concentrar e evita que durma ao volante. Bem, eram os anos 1980, quando a propaganda não era lá muito regulada no Brasil e os publicitários podiam falar o que bem entendessem. Mas essa última era verdade.

Pode até parecer piada, mas existe uma literatura científica muito rica ligando o ato de mascar chicletes ao aumento do desempenho cognitivo, em diversos aspectos – e com diferentes sabores. Os resultados dos diversos experimentos variam conforme a metodologia, as funções mentais testadas e o momento da mastigação, mas, de forma geral, há um certo consenso de que, enquanto mascamos chicletes, de fato ficamos mais alertas, mais atentos ao ambiente. Essa é uma das razões para a melhora de desempenho em diversos desafios mentais: velocidade de processamento e reação, memória de trabalho e memória declarativa (Pílula 30).

Por outro lado, não há dúvida de que os efeitos são transitórios, passando minutos depois que o chiclete é cuspidos. Estudos mostram, também, que atividades que requerem muita concentração podem não apresentar melhora quando executadas concomitantemente ao ato de mascar chiclete, já que o próprio ato poderia roubar um pouco de energia mental.

Contudo, se por um lado os efeitos detectáveis em testes imediatos são passageiros, por outro parece que mascar chiclete também gera benefícios em longo prazo. Estudos sobre mastigação mostram uma relação direta

entre o ato e o bom funcionamento do hipocampo, região cerebral fundamental para a memória. A redução da capacidade mastigatória, a perda de dentes ou a simples adoção de uma dieta restrita a alimentos macios levam à redução do número de neurônios no hipocampo de cobaias. A introdução de alimentos duros, pelo contrário, leva à proliferação de neurônios na região. Em humanos, embora a causa não possa ser estabelecida diretamente, há diversas evidências correlacionando a mastigação ao funcionamento do hipocampo.

Existem várias explicações para os “upgrades mentais” proporcionados pelo chiclete, desde o aumento de fluxo sanguíneo na cabeça, passando pelos efeitos cognitivos do paladar doce (mesmo quando adoçantes são usados), até o exercício direto de diversas áreas cerebrais envolvidas, como os aspectos motores e sensoriais.

Quando há muitas teorias, é porque nenhuma deu conta de explicar definitivamente o fenômeno. Mas, qualquer que seja a causa – ou causas –, o importante é que aquela velha figurinha que dizia que mascar chiclete melhora a concentração continha uma informação preciosa, que pode ser usada até por quem nunca mascou um chicle de bola.

## CAPÍTULO 4 •

# Pílulas da felicidade

---



Imagine uma escada com os degraus numerados de 0, no degrau mais baixo, até 10, no degrau mais alto. O topo representa a melhor vida que você pode ter, e o degrau mais baixo representa a pior vida possível. Em que degrau você diria que está neste momento?

Com essa pergunta, a Organização da Nações Unidas (ONU) vem traçando um painel da felicidade ao redor do mundo, tentando definir a Felicidade Interna Bruta (FIB) dos países. A ideia de medir a FIB é antiga, tendo sido proposta originalmente na década de 1970, pelo rei do Butão. Incapaz de fazer a economia crescer no ritmo global, por conta das características geográficas de seu território, o rei saiu-se com a conversa de que o dinheiro não é a única coisa que importa na vida. Mais importante que o PIB era saber se os cidadãos do país estavam satisfeitos, viviam em harmonia com seus valores, tinham bom convívio familiar. Mas o que poderia ser uma desculpa esfarrapada fez tanto sentido que o mundo passou a prestar mais atenção ao tema. De que adianta o país encher os tubos de dinheiro se as pessoas estiverem infelizes?

A grande dificuldade era como medir isso. Se definir felicidade já não é tarefa fácil – talvez seja impossível –, como medi-la? Os economistas sempre

acreditaram que variáveis como educação de qualidade, garantia de saúde e direitos, alimentação e moradia fossem fundamentais para a felicidade, até se darem conta de que estavam, novamente, medindo índices de desenvolvimento econômico.

Então, tendo em vista que é mais fácil sentir do que definir a felicidade, eles passaram a simplesmente perguntar às pessoas como elas se sentiam, e elaboraram o índice a partir daí. É esse o espírito por trás dessas pílulas da felicidade.

Assim como os economistas, os cientistas também não sabiam muito bem como medir a felicidade, deixando o assunto de lado até recentemente, quando resolveram encarar o desafio não só de medir a felicidade, como de testar formas de aumentá-la. Surgia assim a psicologia positiva, que se propõe a usar o instrumental teórico da psicologia para estudar especificamente o que nos faz felizes. Muitas de suas pesquisas são controversas por ainda não terem o mesmo rigor de outras áreas do conhecimento e porque, às vezes, seus resultados são difíceis de replicar.

Mesmo assim, vale a pena prestar atenção nas pílulas cientificamente testadas. Primeiro porque boa parte fala de coisas que, intuitivamente, acreditamos ser positivas – os experimentos apenas confirmam algo do qual já desconfiávamos. Segundo, porque muitas das evidências vêm de outras áreas, como a neurociência, a psiquiatria, a economia e até a gastroenterologia.

Anote em que degrau da escada você se sente hoje. Coloque, então, algumas dicas em prática e refaça o teste. É uma boa maneira de verificar a eficácia das pílulas.

## **PÍLULA 37 • Reduza suas expectativas**

*Modo de usar: antes de momentos aguardados.*

Você já deve ter ouvido falar que o melhor da festa é esperar por ela. Há quem discorde, mas a expectativa que cerca um evento muito aguardado normalmente é cheia de desejos e planos alimentados pela imaginação. A vida real, contudo, tem o irritante hábito de não coincidir com nossos devaneios, por isso a festa em si não parece tão boa quanto era na nossa mente.

Esse descompasso é um dos grandes culpados pela infelicidade. O psicólogo Daniel Gilbert investiu bastante tempo e energia na tentativa de destrinchar esse mecanismo que nos rouba a felicidade e descobriu algumas coisas que podem nos ajudar a fugir dessa armadilha tão comum.

Quando pensamos no futuro, tentando imaginar como nos sentiremos em determinadas situações, geramos uma previsão mental – imaginamos, com base em nosso repertório de conhecimentos e lembranças, como se dará o evento. Diante dessa imagem que só existe na nossa cabeça, temos o que se chama de “premoções”: reações emocionais que sentimos diante do cenário imaginado. Com base na previsão e na premoção, fazemos nossas predições, que quase sempre estão erradas.

Isso porque utilizamos nossas lembranças para criar essas imagens, e as lembranças não costumam ser confiáveis. Nós nos lembramos muito mais das situações intensas, atípicas, do que das triviais, cotidianas. Por isso, usamos material errado na construção das predições: as situações comuns têm muito mais chances de ocorrer, mas tendemos a pensar apenas nas excepcionais.

Além disso, as previsões que fazemos são resumidas: focamos no ápice emocional da situação, deixando de lado tudo o que gera emoções menos intensas. Contudo, a soma desses detalhes pode ser mais importante para o sabor da experiência do que o próprio clímax da festa. Além de tudo, quando estamos recordando algo, normalmente nos lembramos dos últimos momentos, mas, quando o prevemos, pensamos apenas nos primeiros instantes. Imaginamos o impacto emocional imediato e nos convencemos de que estaremos sempre exultantes, mas falhamos em prever o passar dos minutos, quando as emoções necessariamente se dissipam.

Quando nos conscientizamos de tudo isso, podemos ajustar um pouco melhor nossas expectativas, pensar que na festa não haverá apenas coisas boas. Com certeza, um convidado ou outro não comparecerá, provavelmente a comida atrasará, talvez até falte bebida. Na maioria das vezes, essas emoções negativas não são suficientes para acabar com a graça, mas bastam para dar à realidade um tom menos colorido, o que talvez gere frustração. Sim, você pode ficar feliz ao ver alguém especial chegar, mas não esqueça que o frio na barriga passará em minutos – assim, você não se chateará quando notar que está menos esfuziante do que imaginou.

Ter expectativas mais realistas não significa esperar o pior, é apenas lembrar que a vida não é cor-de-rosa. Sem a ilusão de que tudo será perfeito, podemos ficar mais felizes na realidade.

## **PÍLULA 38 • Ganhe dinheiro**

*Modo de usar: mensalmente.*

Em 2013, Hollywood bateu um recorde: o de filme em que mais vezes se pronuncia o palavrão *fuck*. Em todas as suas acepções, foram mais de 500 vezes! Ao lado do Globo de Ouro conquistado por Leonardo DiCaprio, essa foi uma das poucas “honras” recebidas pelo filme *O lobo de Wall Street*. Apesar de bem recebido pela crítica e pelo público, a (falta de) moral do protagonista, Jordan Belfort, corretor da bolsa de Nova York, interpretado por DiCaprio, pode ter afastado alguns prêmios. Numa de suas muitas declarações bombásticas, ele afirma, usando o palavrão tão recorrente no filme: “Não há nobreza na pobreza. Eu já fui um homem pobre, e eu já fui um homem rico. E, porra, eu sempre escolheria ser rico.”

Essa é uma frase antiga, atribuída a diversos autores – eu já fui rico e já fui pobre, e é melhor ser rico –, que traduz um conceito muito claro: a pobreza é muito ruim, e seus males podem ser evitados com dinheiro. Nesse sentido, o dinheiro traz, sim, felicidade. Sua ausência expõe as pessoas a uma série tão grande de carências e inseguranças que a qualidade de vida muito frequentemente fica prejudicada.

Segundo a pirâmide de necessidades humanas proposta pelo psicólogo Abraham Maslow, o ser humano precisa, em primeiro lugar, satisfazer suas necessidades biológicas (comida, água, sono); depois, busca segurança; só então tem energia para investir em relacionamentos – estima e realização pessoal seriam luxos, disponíveis apenas para quem já alcançou as outras necessidades. Embora haja questionamentos sobre a rigidez dessa hierarquia, é fato que, sem comida no prato, é difícil compor uma sinfonia e que viver sob risco de morte prejudica bastante qualquer relação amorosa. Da forma como organizamos a sociedade, a falta de dinheiro pode colocar em risco as necessidades mais básicas dos seres humanos, impedindo-os de alcançar a felicidade.

De fato, estudos mostram que o aumento de renda está relacionado diretamente com uma melhor qualidade de vida. Em 2010, o psicólogo e ganhador do Nobel de Economia Daniel Kahneman (Pílula 29) e o pesquisador Angus Deaton examinaram dados sobre 450 mil americanos e descobriram que, quanto maior a renda, melhor a avaliação que as pessoas

fazem sobre suas vidas. Isso também é verdade para o bem-estar emocional (a frequência e a intensidade com que as pessoas têm emoções positivas) – mais dinheiro, mais bem-estar. No entanto, isso só vai até certo ponto: acima de 75 mil dólares por ano (ou cerca de R\$ 20 mil por mês), o bem-estar emocional atingia um patamar que não melhorava com o aumento de renda. Livres das restrições impostas pela falta de dinheiro, o acúmulo de capital serviria apenas para adquirir bens, não para adquirir felicidade.

Como esses valores estão longe da realidade do Brasil – onde o ganho médio do trabalhador é cerca de um décimo desse valor –, no nosso caso, ganhar mais pode nos deixar mais satisfeitos. Mas é sempre bom lembrar: o que nos faz felizes não é o dinheiro em si, ou as posses: ficamos mais felizes ao aumentar a renda porque nos livramos de grandes preocupações com saúde, educação, etc., podendo focar no que realmente nos faz felizes. Porque, como diz a pérola de sabedoria popular, as melhores coisas da vida não são coisas.

## **PÍLULA 39 • Doe dinheiro**

*Modo de usar: generosamente.*

Em 2013, mesmo ano em que o filme *O lobo de Wall Street* popularizou a máxima “Eu já fui rico e já fui pobre; e é melhor ser rico” (Pílula 38), o papa Francisco também abordou o tema do dinheiro e da riqueza. Sábio como é, ele não foi simplista de afirmar que o dinheiro não traz felicidade, pois conhece a natureza humana e a satisfação proporcionada pela aquisição de bens e poder. No entanto, até por dever de ofício, ele sabe também que a satisfação não só é transitória como também pode ser escravizadora. “É verdade: o ter, o dinheiro e o poder podem gerar um momento de embriaguez, a ilusão de felicidade, mas, no fim, são eles que nos possuem e nos levam a querer ter sempre mais, a nunca nos saciarmos. É muito triste ter uma vida saciada, porém débil.”

Podemos pensar que enquanto não tivermos todas as nossas necessidades saciadas, não seremos plenamente felizes. Assim, a cada degrau financeiro que galgarmos ficaremos mais satisfeitos, pois saciaremos mais necessidades, até alcançar a satisfação plena. Dois problemas surgem aqui, porém: em primeiro lugar, o desejo humano não tem fim, e, como confundimos desejos e necessidades, nunca atingiremos a satisfação total. E, em segundo lugar, a vida pode ser significativa – e feliz – mesmo quando não temos todas as necessidades satisfeitas.

Depois de muito investigar a relação entre dinheiro e felicidade, um grupo da Universidade Harvard especializado no tema chegou a uma conclusão: a melhor forma de obter bem-estar por meio dos recursos financeiros é utilizá-los para nos aproximar das pessoas. Resumindo: gastar com os outros. Num dos seus experimentos mais citados, eles deram dinheiro a voluntários, notas de 5 ou 20 dólares, e pediram que metade gastasse com si mesmo, e a outra metade, com outras pessoas. No final do dia, os pesquisadores entraram em contato com os voluntários para saber como estavam se sentindo, e, consistentemente, quem gastara com outros estava mais feliz.

Por essa você não esperava, certo? Bom, nem os participantes de outra pesquisa realizada pelos mesmos cientistas: eles contaram a outros voluntários sobre a experiência que estavam fazendo e perguntaram: “Quem

“você acha que estará mais feliz?” A maioria achava que seriam os que haviam gastado dinheiro consigo mesmos. Mas foi o contrário, e a quantidade – 5 ou 20 dólares – não fez diferença.

Mas será que esses estudos não apresentam tais resultados só por serem realizados nos Estados Unidos, onde a população é, em geral, mais rica? Para responder a esse questionamento, os cientistas analisaram dados de 136 países e viram que, em 120, havia uma relação direta entre a quantidade de doações e o nível de felicidade nacional – fossem países ricos ou pobres. Numa experiência direta comparando Canadá e África do Sul, pessoas dos dois países que recebiam dinheiro suficiente para um saco de guloseimas ficavam mais felizes quando os quitutes eram doados a uma criança carente do que quando podiam consumi-los sozinhos.

Esse, portanto, parece ser um padrão universal – a pobreza não é motivo de felicidade em lugar algum. Mas, mesmo onde o dinheiro é curto, a generosidade traz mais satisfação do que a avareza.

## **PÍLULA 40 • Case-se**

*Modo de usar: antes da meia-idade.*

Um dos maiores cantores e compositores de forró do Brasil é Adelmário Coelho, que faz sucesso mantendo-se fiel ao gênero original, o forró pé de serra. Na música “Amor não faz mal a ninguém” ele brinca com a má fama que as pessoas gostam de atribuir ao matrimônio, dizendo que, se casamento fosse bom, não precisava de testemunha. Mais para a frente, contudo, ele se redime ao afirmar que, independentemente da validação de um padre ou juiz, o que nos faz felizes é amar e querer bem.

Somos seres sociais e precisamos estar envolvidos em relacionamentos para manter a qualidade de vida, mas relacionamentos de longo prazo e alto compromisso, como o casamento, parecem ser especialmente eficazes em nos fazer felizes.

As pesquisas sobre o tema mostram que a satisfação com a vida tende a melhorar no primeiro ano de casamento, deixando as pessoas mais felizes do que antes. Conforme o entusiasmo vai arrefecendo, contudo, as pessoas se adaptam à nova realidade, e os níveis de qualidade de vida voltam ao normal. Por muito tempo, isso levou os cientistas a acreditar que a felicidade promovida pelo casamento era passageira. Mas essa é uma questão complexa, porque a felicidade varia ao longo do tempo e conforme as circunstâncias. Além disso, talvez não fosse o casamento que trouxesse felicidade, mas o contrário: pessoas felizes se casassem com mais frequência.

A forma mais precisa de investigar esse tipo de fenômeno complexo é acompanhar um grande número de pessoas ao longo de muitos anos, perguntando de tempos em tempos como vai a vida, o que tem acontecido, e verificando se elas se mostram mais ou menos felizes com o passar do tempo. Dá para imaginar como essas pesquisas, chamadas de estudos de coorte, são complicadas, mas sempre apresentam resultados importantes.

Uma delas, britânica, tem permitido aos pesquisadores testar várias hipóteses – entre elas, se o casamento traz felicidade. E eles descobriram que, ao longo da vida, os níveis de felicidade tendem a variar de forma parecida nas pessoas, fazendo o que se chama de “curva em U”: os níveis são maiores quando somos jovens e empolgados, voltando a subir quando nos tornamos idosos e mais sábios, e aprendemos a diferenciar o que é ou não

importante de verdade. Entre esses extremos, do começo da vida adulta até a meia-idade, lidamos com obrigações, trabalho, contas e grandes responsabilidades, por isso a qualidade de vida tende a cair.

Comparando o tamanho dessa queda nos milhares de voluntários estudados, contudo, descobriu-se que, com as pessoas casadas, ela tendia a ser menor do que as solteiras. Ou seja: os casados não estavam mais felizes do que quando eram solteiros, mas estavam menos infelizes do que estariam se não tivessem se casado.

Pode ser que, como diz o forró, isso não dependa do padre ou do juiz, mas do amar e querer bem. Atravessar essa fase mais pesada da vida com companhia para ajudar a carregar o fardo pode fazer uma boa diferença.

## **PÍLULA 41 • Tenha filhos**

*Modo de usar: quando estiver pronto.*

Eu nunca tive tanto trabalho como quando nasceu minha filha. O mais velho estava com 2 anos quando a caçula nasceu, dobrando a população da casa de dois – minha esposa e eu – para quatro moradores em pouco mais de dois anos. E multiplicando o trabalho por 10. Se antes da caçula um de nós podia descansar enquanto o outro cuidava da criança, depois dela não havia mais essa possibilidade: os cuidados passaram a ser incessantes. Nem na faculdade de medicina, na residência médica ou nos plantões noturnos eu havia ficado tão cansado. Não estava infeliz, mas não posso afirmar que estivesse esfuziante.

O pico de felicidade que o nascimento de um filho traz diminui com o tempo, conforme a novidade passa e a satisfação com a vida volta aos níveis normais. Tive um segundo pico com o nascimento da minha filha, mas as tarefas a cumprir para dar conta de dois nem nos deixava respirar direito. Lembro que até emagreci.

Essa relação entre paternidade e felicidade não é simples de ser investigada. Nos anos 2000, alguns estudos começaram a questionar a visão rósea da família feliz, mostrando que o peso de criar filhos diminuiria a qualidade de vida. Os resultados foram polêmicos, tanto por colocar em xeque essa visão idílica da vida como por levantar uma excelente questão: se fosse tão ruim, por que as pessoas insistiriam em constituir família?

Com o passar do tempo, novas pesquisas foram feitas, e concluiu-se que talvez os dados não estivessem sendo adequadamente interpretados. Quando se controlavam variáveis sobre o contexto de vida dos participantes, o padrão que emergia era que a qualidade de vida dos casados até aumentava depois de terem filhos – só os não casados é que apresentavam diminuição. O peso não era a criança em si, mas o momento adverso: fim de um casamento, gravidez não planejada, viuvez. Parecia fazer mais sentido.

Com o avançar da ciência, porém, alguém se perguntou: e se a sociedade em que a pessoa estiver inserida for acolhedora com pais solteiros? Novas análises confirmaram que, em países cuja norma sobre a família biparental não é tão rígida, nem os pais solteiros apresentavam piora na qualidade de vida quando tinham filhos.

Mas, se não nos fazem infelizes, será que os filhos podem nos fazer felizes?

Eu tenho a teoria – nunca testada na prática – de que eles nos dão trabalho e alegria na mesma medida. O trabalho é grande; logo, a alegria também. Embora não tenha investigado cientificamente essa ideia, de forma geral esse é um conceito já conhecido: tendemos a valorizar mais as coisas quando elas demandam energia, quando nos engajamos, nos esforçamos em sua construção. No fundo, não gostamos da monotonia das coisas fáceis, e a única coisa fácil na criação dos filhos é opinar na dos filhos dos outros.

De resto, para os pais, o que há é muito trabalho, investimento de tempo, energia e dinheiro. O que, no fundo, é uma das fórmulas para a felicidade.

## **PÍLULA 42 • Ouça o chamado de seus dons**

*Modo de usar: a qualquer momento.*

Acho que só entendi de verdade o que era felicidade quando consegui juntar a filosofia grega com a história da minha mãe. Como qualquer pessoa, eu também tinha uma ideia geral sobre o que é a felicidade, mas, quando me pediam uma definição precisa, sempre me atrapalhava.

Até que encontrei o conceito de Aristóteles. Em seus textos, ele usava a palavra *eudaimonia*, traduzida grosseiramente como “felicidade”. Digo grosseiramente porque, embora a felicidade esteja contida em *eudaimonia*, o termo grego é mais abrangente. Juntando as palavras *eu* (que significa “bom”, “harmonioso”) e *daimon* (“espírito” ou “gênio”), Aristóteles estava se referindo a algo maior do que a mera felicidade: ser habitado por um bom espírito, viver em harmonia com sua essência, é praticamente a plenitude da realização humana. Isso inclui agir de acordo com suas crenças, viver segundo seus princípios, mas também trabalhar em sintonia com seus dons.

É aqui que entra a minha mãe. Compreendi o que Aristóteles estava dizendo ao refletir sobre a história dela: desde pequena, antes mesmo de começar a frequentar a escola, ela queria ser professora. Brincava com as bonecas colocando-as sentadas e dando aula para todas, fingindo ter alunas antes mesmo de se tornar uma. Minha mãe teve a boa fortuna de conseguir se tornar professora e tem uma carreira de muito sucesso na área da educação, como professora e diretora escolar. Se isso não é estar em sintonia com seu espírito, não sei o que é.

Nem todos têm um chamado tão forte ou conseguem identificar um dom único – e talvez essa nem seja uma fórmula infalível para a felicidade. Ter um chamado e não segui-lo, porém, parece ser uma fonte certa de infelicidade.

Confirmando a importância da *eudaimonia*, uma pesquisa feita com quase 400 estudantes americanos em 2015 mostrou que o maior problema talvez não seja a presença ou ausência de um dom especial, mas a sensação de ter uma missão não realizada. Comparando o nível de satisfação dos voluntários com a vida e com o trabalho, os pesquisadores identificaram que aqueles que não percebiam em si mesmos qualquer dom especial e aqueles que ouviram um chamado e conseguiram ir atrás dele estavam muito mais

satisfeitos com a vida e o trabalho do que os participantes que sentiam não ter respondido ao seu destino. Mas não parava por aí: a saúde física, os sintomas de estresse e a saúde mental também eram piores entre os integrantes do último grupo, que acabavam passando a vida frustrados por não seguirem seus sonhos.

Claro que não é possível ter uma vida perfeita, totalmente plena e satisfatória. E, às vezes, o acaso não nos permite ter o trabalho dos nossos sonhos. Isso, porém, é muito diferente de ignorar a voz interior que sugere que nossos dons estão sendo desperdiçados. Primeiro, porque não é possível deixar de ouvi-la. Segundo, porque, quando ela fala, normalmente tem razão. Vale a pena escutá-la – se não para mudar de emprego, ao menos para começar a praticar um hobby ou a fazer trabalho voluntário.

## **PÍLULA 43 • Agradeça**

*Modo de usar: pessoalmente.*

Vamos fazer uma viagem no tempo, para quando você era criança e seus pais estavam tentando lhe ensinar as bases de uma boa educação – comportamentos como comer de boca fechada, não se debruçar na mesa. Você se lembra – ou arrisca um palpite – de quais foram as primeiras instruções que recebeu na vida? Provavelmente não, pois era muito novo para se lembrar. Mas pense nos seus filhos (ou imagine que tem filhos): quais as primeiras regras de bom convívio que você tenta ou tentaria inculcar neles? Aposto que pensou em ensiná-los a dizer “por favor” e “obrigado”. Acertei? Provavelmente essas também foram as primeiras instruções que seus pais lhe deram.

Essas “palavrinhas mágicas”, como costumamos dizer para as crianças, são importantes por estabelecer o tom das relações interpessoais, sinalizando cordialidade, em vez de hostilidade, e colaboração, em vez de autoritarismo. Se o agradecimento já é eficaz quando feito de forma automática, quando paramos para refletir sobre a gratidão e exercê-la de maneira consciente, experimentamos um aumento no nível de satisfação com a vida.

Um dos exercícios propostos pela psicologia positiva é justamente o de desenvolver a gratidão. O objetivo é demonstrar-se grato às pessoas próximas (ou distantes, mas com quem haja uma longa relação), não apenas dizendo um obrigado protocolar, mas pensando sobre o que elas representaram para você, listando os motivos pelos quais você quer agradecer a elas. Feito esse esforço mental, é importante partir para ação e efetivamente expressar a gratidão.

No começo dos anos 2000, foi publicado um estudo comparando diversos exercícios propostos pela psicologia positiva, como os de trazer à consciência os aspectos positivos da vida, identificar pontos fortes do caráter ou expressar gratidão. Nesse último caso, os voluntários tinham uma semana para escrever uma carta de agradecimento a alguém que tivesse sido bom com eles, mas a quem ainda não tinham agradecido adequadamente. Além disso, tinham que entregar a carta pessoalmente. O nível de satisfação

com a vida entre as pessoas desse grupo subiu e se manteve mais alto durante nada menos do que três meses, só então voltando ao normal.

Em 2011, outra pesquisa quis descobrir se a cultura não interferiria nos resultados das intervenções visando ao aumento da felicidade e comparou o efeito de exercícios de gratidão e otimismo em estudantes americanos e asiáticos. Pensar sobre o sucesso na vida funcionou bem para os ocidentais, mas não teve impacto entre os orientais – efeito que os cientistas interpretaram como consequência do foco mais individualista dos americanos. Já escrever uma carta de agradecimento por semana, durante seis semanas, foi eficaz para ambos os grupos.

Seja em que cultura for, estabelecer bons relacionamentos é fundamental para a qualidade de vida, e poucas coisas fortalecem mais esses vínculos do que um agradecimento sincero e afetuoso.

## **PÍLULA 44 • Sorria**

*Modo de usar: sempre.*

Como minha pele é muito clara, nunca fui muito de sol e praia – qualquer distração, e eu já virava um pimentão, vermelho e ardido. Por causa disso, quando íamos ao litoral nas férias da família, acabei desenvolvendo um gosto, na época, um tanto exótico: ir à praia no fim da tarde, quando o sol já estava se pondo. Com a temperatura mais amena e a maresia começando a soprar, era ideal para ler um “livro de férias”. Para mim, livro de férias era quase sinônimo de romance policial. Apesar de ser um gênero literário desvalorizado, ele não só trata de temas caros a todo mundo, como medo, culpa e curiosidade, mas, por vezes, traz pérolas da observação humana, especialidade de seus autores.

No conto “A carta roubada”, por exemplo, o precursor do gênero, Edgar Allan Poe, nos apresenta um menino que, de forma impressionante, nunca perdia um jogo de par ou ímpar feito com bolinhas de gude. Ele tinha um truque para adivinhar o pensamento dos seus oponentes: “Quando quero saber até que ponto alguém é inteligente, idiota, bom ou mau, ou o que ele está pensando, eu modelo a expressão do meu rosto, tentando imitar o melhor possível a expressão dessa pessoa, e, depois, espero para ver que sentimentos ou pensamentos surgem no meu cérebro ou no meu coração, para combinar ou corresponder à expressão.” Antes mesmo da ciência, Poe já sabia que, além de o rosto refletir nossos sentimentos, o inverso também acontece: quando assumimos alguma expressão facial, os sentimentos tendem a acompanhá-la.

Um estudo que, embora não muito antigo, já é um clássico da psicologia pediu que voluntários segurassem uma caneta entre os dentes, forçando-os a assumir uma expressão semelhante a um sorriso, ou entre o lábio superior e o nariz, fazendo um bico. Mantendo essas expressões, sem saber conscientemente que estavam sorrindo ou emburradas, os voluntários tiveram que avaliar vários cartuns e dizer o quão engraçados os achavam. O resultado foi que as pessoas com o sorriso inconsciente os consideravam mais engraçados do que os emburrados.

Essa experiência foi reproduzida em diversos laboratórios, com resultados diversos – alguns comprovaram o efeito, outros negaram, e a

maioria acha que, se ele existe, é menor do que inicialmente imaginado. Mas a ideia desse feedback do rosto para o cérebro é tão consistente que deu origem a um tratamento inusitado para combater a depressão: a utilização de Botox para impedir que os pacientes assumam a expressão de rancor e tristeza com a testa franzida. O bloqueio desse feedback – no qual o rosto informaria ao cérebro que estamos tristes – vem se mostrando eficaz no tratamento de pacientes depressivos, ainda que de forma experimental.

Sorria, e o mundo sorrirá com você, diz o ditado. É verdade; o sorriso estimula uma reciprocidade quase imediata. E parece que contágio não só os outros, mas também nosso próprio cérebro.

## **PÍLULA 45 • Mantenha um diário**

*Modo de usar: diariamente.*

Sempre que atendo pacientes com depressão, um dos grandes desafios é ajudá-los a modificar a forma de ver a vida. Nesses casos, geralmente eles mantêm o foco nos aspectos negativos de tudo o que os cerca, seja trabalho, relacionamentos, família, time de futebol – nada escapa ao radar distorcido que capta apenas o lado ruim das coisas. Exagerando um pouco (mas não muito), quando apresentamos um copo com água pela metade a uma pessoa deprimida, ela não vê apenas um copo meio vazio: vê um copo sujo, lascado na borda, antiquado, sem outros copos para fazer conjunto e que daqui a pouco acabará quebrando.

Existem hipóteses consistentes de que esses pensamentos negativos não se dão por consequência da depressão, sendo, na verdade, a causa do adoecimento emocional. Seja causa ou consequência, contudo, o importante é ajudar as pessoas a mudar o foco, fazendo-as ver um pouco mais o lado bom das coisas.

“Impossível!”, dizem várias delas. “Não tem absolutamente nada de bom acontecendo na minha vida, está tudo uma porcaria.”

É então que eu lanço o desafio. Além do tratamento padrão – seja com medicamentos, psicoterapia, atividades físicas ou o que for –, eu aposto com elas que, caso se esforcem, serão capazes de lembrar e anotar em uma folha de papel pelo menos uma coisa boa que tenha acontecido ao longo do dia. Talvez algo prosaico, como ter pegado trânsito livre a caminho do trabalho ou uma boa nota do filho na escola, ou até sem a menor importância, como ter almoçado uma comida que não estava salgada demais. O importante é encontrar algo de bom para escrever todos os dias.

Esse exercício leva as pessoas a pensar – mesmo que obrigadas – no lado positivo da vida. Com o tempo, elas percebem que há, de fato, coisas boas acontecendo, o que melhora seu humor. Dessa forma, fica mais fácil notar os aspectos positivos e assim por diante.

Se essa técnica ajuda pacientes em depressão a se sentirem melhor, claro que também é eficaz em pessoas sem esse diagnóstico. Diversos estudos comprovam isso; um deles não se limitou a avaliar apenas o bem-estar, mas a qualidade e a quantidade de sono, a frequência de atividade física e até a

prática de boas ações. Todos os resultados apontaram na mesma direção: os voluntários que mantiveram um diário de gratidão não apenas se sentiram melhor, mas dormiram melhor, se exercitaram mais e tiveram mais atitudes pró-sociais. Isso cria um círculo virtuoso: sentindo-se melhor, eles praticam mais exercícios, o que melhora o humor, o que os ajuda a se concentrar nas coisas boas, sentindo-se melhor, e por aí vai.

Às vezes, a vida não nos ajuda a encontrar coisas boas todos os dias. Mas não desista, porque talvez nem sempre seja fácil, mas sempre é possível.

## **PÍLULA 46 • Vá ao banheiro**

*Modo de usar: de três vezes por semana até três vezes por dia.*

Talvez você já tenha ouvido a história da origem da palavra “enfezado”. Nos últimos anos, ficou famosa a explicação de que enfezado vem de “fezes”. A causa do mau humor, da irritação da pessoa enfezada, seria o mau funcionamento do intestino. Não seria possível ser feliz constipado.

Apesar de engraçadinha, a explicação não passa de uma anedota. Segundo o dicionário *Houaiss*, ambas as palavras vêm do latim, mas, enquanto fezes vem de *faex*, que significa lama, resíduo, sedimento, enfezado vem de *infensatum*, que quer dizer encarniçado, hostil.

Mas onde há fumaça costuma haver fogo. Acredito que não foi só a semelhança na grafia entre enfezado e fezes que deu origem ao boato, mas a associação que o povo percebe entre um hábito intestinal regular e o bem-estar. Não costumamos falar muito disso, talvez por pudor ou vergonha, e, de tanto fugirmos do assunto, não damos o devido valor aos hábitos intestinais. Como disse Mark Twain: “Um dos prazeres mais supervalorizados da vida é a relação sexual, e um dos prazeres menos apreciados da vida é a defecação.”

O intestino é o segundo órgão com mais neurônios, perdendo apenas para o cérebro. A serotonina, neurotransmissor ligado ao bem-estar, é farto na região. Não espanta que diversos problemas intestinais estejam associados ao desenvolvimento de quadros depressivos. Além disso, pacientes com depressão sofrem de intestino preso mais do que as outras pessoas. Novamente, seja causa ou consequência, existe uma inegável ligação entre os hábitos intestinais saudáveis e o bom humor.

Uma das evidências disso surgiu em 2000, quando médicos estudaram mulheres que sofriam de constipação crônica, não ligada a outras doenças. Eles verificaram que, mesmo saudáveis em todos os outros aspectos, a constipação roubava delas qualidade de vida, fazendo-as apresentar mais sintomas de ansiedade, depressão e insatisfação com a vida sexual.

Se isso é verdade, será que o alívio da constipação melhora o humor? Em 2002, o mesmo grupo de médicos tratou com biofeedback pessoas que sofriam do mesmo problema – constipação idiopática (ou seja, sem causa conhecida e não relacionada a outras doenças). Os pesquisadores notaram

que os pacientes melhoraram dos sintomas depressivos e da ansiedade, aumentando sua vitalidade.

Não existe uma regra rígida sobre o que é normal em relação à quantidade de evacuações. De forma geral, fala-se que entre três vezes por dia até três vezes na semana está dentro da faixa saudável. Para quem sofre de constipação, as dicas básicas sobre hábitos intestinais costumam ser eficazes: tomar bastante líquido, manter uma dieta rica em fibras, abusar de frutas e vegetais, evitar alimentos de digestão muito fácil. Para quem já toma essas medidas e o problema não se resolve, talvez o ideal seja fazer avaliação médica – há quem acabe abusando de laxantes sem prescrição, o que só serve para perpetuar a situação.

Vale a pena tratar esse problema para melhorar a qualidade de vida, porque, mesmo que *enfezado* nada tenha a ver com fezes, a prisão de ventre pode nos deixar bem infelizes.

## **PÍLULA 47 • Use bem as redes sociais**

*Modo de usar: toda vez que se conectar.*

Dona Quitéria era uma senhora idosa, nascida e criada numa cidadezinha de interior, onde conhecia todo mundo e era conhecida por todos. Relacionava-se mais cotidianamente com os vizinhos próximos, com quem papeava todo dia, contando novidades, mostrando fotos que recebia dos netos na capital, às vezes oferecendo um pedaço do seu irrecusável bolo de fubá recém-saído do forno.

Seu contato não se restringia aos vizinhos. Aposentada, ela passava grande parte do tempo na janela que dava para a rua, observando a vida passar diante de sua casa. Via os contrarrelatos indo e voltando do trabalho, desejava bom dia, bom trabalho e bom descanso. De tempos em tempos, vendedores passavam oferecendo algo, uma garrafa de mel, um pano de prato ou de chão, que só de vez em quando a interessavam. Da janela, dona Quitéria conversava, recebia notícias, se atualizava. Viu gente nascer, namorar, casar, engravidar, ter filhos, separar, adoecer, morrer. Fofocou bastante, mas também trocou muitas ideias interessantes.

Hoje em dia, já não há mais tantas cidadezinhas de interior – pois muitas cresceram – e as donas Quitérias estão em extinção. As janelas para o mundo, no entanto, não se fecharam, apenas trocaram de lugar: hoje, claro, observamos a vida dos outros, acompanhamos sua história, trocamos ideias, fofocamos, vemos e somos vistos, e recebemos vendedores por meio das redes sociais.

Em 2013, uma pesquisa com 82 pessoas mostrou que o uso intenso do Facebook estava claramente associado a sintomas negativos: quanto mais tempo elas permaneciam na rede social, mais suas emoções momentâneas e sua satisfação com a vida em geral apresentavam piora.

Dois anos depois, contudo, uma pesquisa maior, com 736 voluntários, descobriu que a forma de usar a rede social fazia toda a diferença. Quem usava a rede para se conectar aos amigos e conversar com parentes, valorizando os contatos, não apresentava efeitos negativos. Já quem passava o tempo numa espécie de vigilância virtual – checando o tempo todo para onde seus contatos tinham ido viajar, qual carro tinham comprado, com

quem estavam namorando – experimentava sintomas depressivos decorrentes dessa forma moderna de inveja.

O Facebook é a nova janela da frente. Dona Quitéria poderia passar o dia apenas fofocando e falando mal da vida – dela e dos outros –, invejando as conquistas dos vizinhos, mas ela preferia usar a janela como um canal para se conectar e estabelecer relacionamentos. O mesmo acontece com as redes sociais: se nosso foco for especular sobre a vida alheia, seremos infelizes, seja na internet ou na janela. Por outro lado, se nos inspirarmos na dona Quitéria, poderemos usar as redes sociais para ser feliz.

## **PÍLULA 48 • Alegre-se**

*Modo de usar: já.*

A hilária escritora americana Jenny Lawson conta que estava em pânico por ter que gravar a versão em audiolivro de sua obra. Como nunca havia trabalhado com a voz, tinha certeza de que seria um fiasco. Sem saber o que fazer, mandou uma mensagem de texto para o escritor Neil Gaiman, recebendo de volta um conselho do qual nunca se esqueceu: “Finja que é boa nisso.”

Os americanos têm um ditado: “Fake it ‘till you make it”, algo como “Finja até que se torne real”. Na minha infância, quando havia estagiários observando as aulas na classe ou a diretora fazia uma “visita surpresa”, algumas professoras diziam aos alunos indisciplinados: “Se vocês não têm educação, finjam que têm, porque hoje estamos com visita.” Não lembro se funcionava, mas o fato é que faz sentido.

Agir “como se fosse real” é, de fato, um comportamento útil em vários contextos. Mas será que funciona para nos fazer mais felizes?

Fingir estar alegre não é tão difícil: nós sabemos como agimos quando estamos alegres, pois já vivenciamos esta sensação antes. Somos simpáticos, sorrimos com facilidade, conversamos com os outros: cada um conhece sua forma de estar alegre.

Por outro lado, às vezes é difícil – ou mesmo impossível – resolver os problemas ou ignorar o que está nos colocando para baixo. De fato, fazer força para não pensar em algo costuma surtir o efeito contrário: coloca o que desejamos afastar no centro do foco, tornando ainda mais difícil esquecer. Para fingir que estamos alegres, porém, não precisamos esquecer o que há de ruim acontecendo na nossa vida. Afinal, é só fingimento.

Pensando nisso, dois pesquisadores fizeram uma pesquisa para descobrir se é possível melhorar o humor propositalmente. Em dois estudos, voluntários eram convidados a ouvir músicas alegres e positivas. Um primeiro grupo deveria apenas prestar atenção nas músicas, enquanto o segundo deveria, voluntariamente, se alegrar com elas. Depois disso, os dois grupos foram divididos em outros dois, totalizando quatro. O primeiro deveria prestar atenção às músicas em uma única sessão. O segundo deveria prestar atenção, mas precisava participar de cinco sessões ao longo de duas

semanas. O terceiro grupo deveria se esforçar para se alegrar ao longo de uma sessão, e o quarto se esforçava para se alegrar em cinco sessões ao longo de duas semanas. Os cientistas concluíram que as pessoas que tentaram ficar mais alegres de fato conseguiram se alegrar e passaram a se sentir melhor do que o grupo que apenas escutou as músicas.

Claro que existem momentos tão ruins que não é possível, nem saudável, fingir estar alegre. Se nos forçarmos a rir quando deveríamos chorar – diante de perdas importantes, por exemplo – correremos o risco de nunca superar determinadas situações.

Apesar disso, esforçar-se para manter o humor mais positivo, tanto no dia a dia quanto ao longo da vida, com foco nas coisas boas e o espírito leve, pode ser, de fato, uma estratégia eficaz para aproveitarmos melhor as pequenas coisas que podem nos despertar alegria – como uma música alegre.

## CAPÍTULO 5 •

# Pílulas calmantes

---



**E**u falo muito sobre estresse. É um tema campeão de audiência: seja em palestras corporativas, seja no consultório com meus pacientes, todos se identificam com as situações que descrevo. E, toda vez que abordo o tema, eu me recordo de uma cena da infância que ficou gravada na minha memória.

Estávamos passeando no Instituto Butantã, centro de pesquisa do estado de São Paulo famoso pelas exposições de cobras e aranhas, quando vi um ratinho dentro da caixa de uma cobra, encolhido no canto. A cobra estava parada, parecia que não iria almoçar tão cedo, mas o roedor, retraído, tremia sem parar. Sem ter para onde correr nem como enfrentar a cobra, só restava ao animalzinho ficar ali, aguardando seu destino.

Não me lembro de ter ficado com pena do ratinho – acho que na época eu compreendi que se tratava da cadeia alimentar, fazer o quê? –, mas nada ilustra melhor o sistema de alarme embutido em todos os animais. Diante do perigo, a adrenalina é liberada, os músculos tensionam, a respiração e o coração aceleram, preparando o animal para correr ou lutar. Passado o perigo – se o animal tiver a sorte de não estar preso numa gaiola com seu predador –, o sistema se recupera... até a próxima ameaça.

Se tivéssemos que escolher o mais comum dos males da vida moderna, o principal candidato seria, sem dúvida, o estresse. Já comentamos que o nosso organismo evoluiu para funcionar de uma forma, mas a vida moderna o exige de outra. O estresse é o exemplo perfeito desse desencontro.

Afastados da natureza e inseridos no contexto da vida urbana, com pressões constantes, prazos exíguos, riscos físicos contínuos, o sistema de alerta que deveria ser ativado e desativado de forma intermitente torna-se ativo permanentemente, provocando um grande desgaste na nossa saúde.

O segredo para lidar com o estresse é compreender que ele depende mais da forma como reagimos às situações do que das situações em si. Nenhuma pessoa ou circunstância tem a capacidade de entrar no nosso cérebro e ativar a chave do estresse. O que dispara essas reações são nossos pensamentos, a raiva que alimentamos e o medo que sentimos. Por isso, as pílulas a seguir são focadas nas nossas reações.

Meditar, respirar, contar até 10 e buscar companhia são formas de desviar o foco, rearranjar os pensamentos, evitando que nós mesmos coloquemos lenha na fogueira do nosso estresse. Isso não muda os fatos – estressantes – que nos cercam, mas muda bastante, e para melhor, o impacto que eles têm em nossa vida.

## **PÍLULA 49 • Desacelere a mente**

*Modo de usar: diariamente, de uma a três vezes.*

Mesmo acreditando que o estresse é resultado das pressões (internas ou externas) que sofremos, há indícios de que não são as pressões em si que nos deixam estressados, mas a forma como reagimos a elas. Ser xingado no trânsito, por exemplo, pode ser bem desgastante, levando até a brigas graves – mas só quando a pessoa toma a ofensa para si.

De acordo com a teoria cognitiva, as emoções (positivas ou negativas) são geradas por uma sequência de eventos: tudo começa quando ocorre alguma coisa que, por si só, não é boa nem ruim, apenas um fato. Em seguida, o fato chama nossa atenção. Em terceiro lugar, avaliamos o ocorrido com base em nossas crenças, em nossa visão de mundo e de nós mesmos, e atribuímos uma “nota” ao caso, classificando-o como positivo ou negativo. Depois, reagimos emocionalmente à avaliação. Por fim, tomamos consciência da nossa reação emocional.

Considerando que não temos controle total sobre a mente, dependendo da situação, das lembranças que ela aviva, das emoções que ela mobiliza em nós, podemos passar horas, até dias, pensando em algo, num inútil embate mental com a realidade. Ficamos remoendo o que passou ou antecipando o futuro, tentando resolver os problemas com o pensamento, num exercício que, além de improdutivo, eleva o estresse.

Ao contrário do que se imagina, as milenares técnicas de meditação não se restringem à cultura oriental. O princípio básico de todas elas consiste em instalar freios nesse turbilhão de pensamentos que nos assola, bloqueando o círculo vicioso do estresse que nós mesmos alimentamos. Assim, de algum modo, essa função é cumprida por atividades que vão desde a meditação transcendental até rezar o terço.

Ao estudar a meditação de forma mais estruturada, vemos que ela se baseia sobretudo nos seguintes fundamentos: 1) manter a mente focada em um estímulo (seja ele movimento, som, figura ou respiração); 2) atentar para as distrações (ou seja, perceber se está entrando em um devaneio, pensando nos problemas ou na vida); 3) abandonar o devaneio e retomar o foco. Note que meditar não é ficar sem pensar em nada. Pelo contrário: trata-se de pensar em algo e só naquilo, como que tomando as rédeas da mente.

Um levantamento de várias pesquisas feitas com pessoas saudáveis, que lidavam com o estresse normal do dia a dia mas não tinham transtornos de ansiedade ou doenças associadas ao estresse, mostrou que mesmo nesses casos a meditação funciona. Analisando especificamente os resultados obtidos com a técnica chamada atenção plena (ou *mindfulness*) – bastante difundida por não conter traços tão evidentes de religiões orientais (o que gera resistência em bastante gente) –, verificou-se que, além de menos estressado, quem medita costuma ruminar menos, ser menos ansioso e até mais empático.

Em tempos de tanta velocidade, de internet, redes sociais e fast food, desacelerar a mente pode não ser nada fácil, mas existem cursos, sites e até aplicativos para ajudar quem quiser encarar o desafio, pois os benefícios compensam o esforço.

## **PÍLULA 50 • Perdoe**

*Modo de usar: com o coração.*

O controverso psiquiatra Thomas Szasz, que, de maneira irresponsável, chegou a afirmar que não existiam doenças mentais, certa vez disse: “O tolo não perdoa nem esquece; o ingênuo perdoa e esquece; o sábio perdoa, mas não esquece.”

Para nós, seres humanos que não conseguimos esquecer, esse exercício do perdão é duro. Quando algo nos toca afetivamente, mobiliza nossas emoções, portanto, é muito mais difícil de esquecer. Você pode não lembrar onde esteve domingo passado, mas jamais esquece um fim de semana especial, por exemplo.

Isso vale também para emoções negativas, que sempre acompanham as situações em que o perdão se faz necessário.

De modo geral, o ato de perdoar é contrário a nossos instintos. A raiva que nos toma nessas situações é uma emoção que indica o desejo de buscar reparação, de que alguma justiça seja feita – mesmo que na forma de uma mera vingança. Quando não sentimos que houve justiça, porém, acabamos acumulando rancor, ressentimento, amargura. A presença contínua dessas emoções negativas nos deixa estressados, desgastando nosso organismo e minando nosso bem-estar.

Por isso o perdão é poderoso. O perdão genuíno não ocorre de uma vez; é um processo gradual e progressivo de redução das emoções negativas associadas à situação. Claro que precisa haver a decisão de perdoar, mas ela sozinha não basta.

Cientistas da Itália e dos Estados Unidos se reuniram para fazer uma ampla revisão dos diversos estudos sobre o tema e viram que o perdão racional não é igual ao perdão emocional. Quem decide perdoar até reduz sua hostilidade, mas não se vê livre das emoções negativas; o perdão emocional, que acontece quando se consegue de fato abandonar o rancor, já se mostrou, em diversas pesquisas, capaz de reduzir o estresse, a pressão arterial, a frequência cardíaca, a tensão muscular. Com a retomada das emoções positivas, quem perdoa de coração alcança relaxamento, bem-estar e recupera a sensação de autocontrole.

Não é fácil ir contra nossos instintos de vingança. Como não esquecemos

o mal que fazem a nós, é difícil perdoar. O truque é, voluntariamente, decidir abandonar as emoções negativas e, a partir dessa decisão, parar de pensar em maneiras de ir à forra. Remoer o que passou e antecipar a vingança, afinal, não nos faz justiça e nos deixa ainda mais estressados.

## **PÍLULA 51 • Não fique sozinho**

*Modo de usar: em boa companhia.*

Certa vez, eu estava trabalhando num hospital quando senti um tapa na região lombar. Olhei para trás e não vi ninguém. Imediatamente, comecei a sentir um aperto, que foi crescendo e, em minutos, já me atrapalhava a andar. Sim, eu estava tendo cólicas renais, a mais forte que já tive (felizmente, foram “só” duas até hoje).

Fui para a sala dos médicos, e, pela minha cara, os colegas logo viram que eu não estava nada bem. Feito o diagnóstico, tentaram me medicar ali mesmo, no beliche onde descansávamos nos intervalos. Sempre que algum colega passava para me examinar, perguntar como eu estava ou mexer na medicação, parecia que a dor aliviava. Mas bastava me deixarem sozinho para a dor se tornar praticamente insuportável.

Uma colega pediatra tomou a frente, pegou minha carteirinha do plano de saúde, ligou para um hospital mais bem equipado, preparando a vaga, e chamou uma ambulância para me transferir. Sozinho na ambulância, liguei para meu pai, que, ao ouvir meu “Alô”, notou a tensão em minha voz e me perguntou o que estava acontecendo. Já no novo hospital, eu ainda me contorcia de dor quando minha irmã, também médica, chegou, acionada pelo meu pai. Sentindo a emoção de não estar mais desamparado, minhas lágrimas brotaram na mesma hora.

No final deu tudo certo, a bendita pedra foi expelida, mas senti na pele a diferença entre estar sozinho ou acompanhado em situações estressantes.

O isolamento é um fator de grande estresse para a espécie humana. Provavelmente por causa da nossa necessidade de dar e receber suporte para sobreviver e deixar descendentes, desde o tempo das cavernas, ficamos nos sentindo desamparados quando nos falta uma rede de suporte social, o que gera bastante estresse.

Não havia dúvida de que o isolamento estava associado a piores indicadores de saúde. A pergunta era: por quê? Na segunda metade do século XX, cientistas começaram a realizar estudos para descobrir se essa sensação de ser cuidado, de pertencer a uma rede de amparo mútuo, gera emoções positivas que funcionam como um antídoto para o estresse ou se servem apenas para amortecer (*buffering effect*) simplesmente nos

protegendo dos efeitos deletérios diante de situações adversas, seja pela sensação de suporte ou pela real integração social.

Para variar, a resposta é: um pouco de ambos. Em 1985, foi publicado um famoso estudo, desde então citado por dezenas de milhares de cientistas, mostrando que o efeito amortecedor está mais relacionado à percepção de suporte – ou seja, sentir que, se a casa cair, teremos para onde correr, onde nos proteger do estresse situacional. Já o efeito direto ocorre quando estamos socialmente integrados: estar inserido numa rede de pessoas nos faz bem a qualquer momento, sejam quais forem as circunstâncias.

Não é necessário estar o tempo todo cercado de gente – há quem desfrute da solidão, aqueles momentos em que apreciamos estar apenas conosco, sozinhos –, mas, seja na família, no clube, na igreja ou no centro comunitário, criar laços é fundamental para nos trazer a sensação de pertencimento, que, por sua vez, é comprovadamente importante para o bem-estar.

## **PÍLULA 52 • Coloque os problemas sob perspectiva**

*Modo de usar: o mais rápido possível.*

Não é raro que pacientes me procurem no meio de uma crise – conjugal, profissional, familiar, existencial – que os está aborrecendo ou, pior, deixando-os doentes. Nesses casos, além de um tratamento adequado para os sintomas, é necessário intervir na base do problema. Embora as pessoas pareçam perdidas, o mais interessante é que elas sempre têm a resposta para o problema. No fundo, elas conhecem uma saída, só está difícil enxergá-la claramente.

Às vezes, quando percebo isso, sugiro que elas escrevam uma carta. Você se lembra das cartas, aquelas relíquias que usávamos para contar histórias e novidades, trocar ideias, dar conselhos? Peço, porém, que finjam que a situação não é com elas, mas com um amigo que mora longe. Essa pessoa se encontra exatamente na mesma situação, atravessando uma crise idêntica, não sabe o que fazer e gostaria de ser aconselhado, e você pode escrever uma carta com esses conselhos.

Quem pratica esse exercício para valer consegue, a partir do distanciamento, ter insights que não teria quando pensa na situação da maneira convencional. Ver os conselhos escritos pelas próprias mãos ajuda a enxergar que o óbvio se aplica não só ao amigo imaginado.

Isso acontece porque, tomando distância da situação, reduzimos a carga emocional que tanto atrapalha nossa razão quando estamos muito envolvidos nela. A perspectiva nos dá outra visão do todo.

Um grupo de cientistas dos Estados Unidos e da Holanda publicou o resultado de uma pesquisa que comprova o efeito do distanciamento no manejo do estresse.

A experiência mais parecia pegadinha: voluntários tinham que resolver enigmas e dizer ao pesquisador o resultado por um intercomunicador. O pesquisador fingia várias vezes que não estava ouvindo, apesar de o voluntário falar de forma alta e clara, até perder a paciência e dizer: “Você não consegue seguir instruções? Já pedi várias vezes para falar mais alto.”

Claro que os voluntários ficavam nervosos, o que era comprovado pelos testes de agressividade feitos logo na sequência. Antes de terem a agressividade testada, porém, metade deles recebia a instrução de lembrar

a situação estressante da maneira mais exata possível, assumindo a perspectiva da primeira pessoa. A outra metade também deveria tentar lembrá-la, mas a distância, como se fosse um observador externo assistindo à cena.

A única diferença, portanto, foi a distância do ponto de vista dos participantes ao lembrar a cena. Curiosamente, quando os pesquisadores analisaram os resultados dos testes das duas categorias, notaram que os voluntários que adotaram a perspectiva mais ampla sentiam menos raiva do cientista malcriado. Isso se refletia em menos pensamentos e comportamentos agressivos.

Caso precise se acalmar, portanto, tome um pouco de distância, mesmo que só mentalmente. Além de serem menos agressivas, as moscas na parede têm menos chance de levar um tapa.

## **PÍLULA 53 • Preste atenção 2**

*Modo de usar: aqui e agora.*

O saudoso comediante José Vasconcelos, um dos pioneiros daquilo que posteriormente seria conhecido como *stand-up comedy*, contava, em um de seus shows, a história de um italiano que enriqueceu e comprou um Cadillac 1960 Rabo de Peixe, pelo qual pagou 10 milhões de cruzeiros. O sujeito resolve testar o carro de madrugada na estrada, quando, de repente, fura o pneu no meio do nada. Para seu desespero, ele descobre que o carro não tem macaco. Enquanto anda a pé na escuridão em busca da oficina mais próxima, o homem passa a se remoer por se sentir enganado, lamentando o fato de ter pagado 10 milhões num Cadillac que veio sem macaco.

Lá pelas tantas, o sujeito começa a se preocupar com o dono da oficina: quanto será que ele vai cobrar para emprestar o equipamento? Como está precisando muito do macaco, porém, caso o dono da mecânica cobre 100 cruzeiros pelo empréstimo, ele terá que pagar. De madrugada, sozinho, ainda que precise pagar 200, ele não tem alternativa.

E assim o dono do carro prossegue, remoendo o passado e se preocupando: e se ele pedir 1.000 cruzeiros? Bem feito para mim. E assim ele vai pensando até chegar à oficina, onde o dono atende à porta com a maior educação: “Boa noite, senhor, em que posso ajudá-lo?” Ao que o italiano responde, aos berros: “Boa noite, é? Seu miserável, explorador! Cinco mil cruzeiros por um macaco?!”

A anedota ilustra muito bem que a maior fonte de estresse com a qual lidamos não são as circunstâncias, mas nosso próprio pensamento. Mais do que o fato em si, nossa forma de pensar sobre o que acontece determina como vamos nos sentir.

As ruminações e as preocupações são duas das nossas maiores vilãs (Pílula 21). Não foi à toa que o italiano ficou tão nervoso: ele era um poço de ruminação e preocupação.

A meditação é uma boa maneira de lidar com o estresse, pois nos ajuda a reduzir as emoções negativas. Entre as várias técnicas, a atenção plena, ou *mindfulness*, como é conhecida mundialmente, é bastante eficaz para nos livrar dessas armadilhas. O praticante aprende a se concentrar no momento presente, prestando atenção a tudo o que está vendo, ouvindo, sentindo e

pensando, mas numa atitude de aceitação, sem julgamento ou questionamento. Focado no presente, ele para de remoer o passado e temer o futuro, quebrando o círculo vicioso do estresse.

Hoje em dia há diversas evidências de sua eficácia como tratamento coadjuvante para muitas condições médicas, mas não só os doentes se beneficiam. Cientistas convidaram pessoas estressadas para realizar intervenções baseadas em atenção plena ou técnicas de relaxamento. Comparando o nível de estresse delas com o dos interessados que ainda aguardavam ser chamados, ficou claro que ambas as intervenções reduzem o estresse e melhoravam o humor. O grupo que praticou atenção plena, porém, reduzia muito mais as ruminções e distrações.

Nossa mente é tão criativa e potente que pode nos levar para longe do aqui e agora. Às vezes, isso pode ser bom, mas, em outras, só serve para nos estressar. Por isso, preste atenção. Plenamente.

## **PÍLULA 54 • Som na caixa**

*Modo de usar: antes, durante e após os momentos de estresse.*

Conta-se que, logo que surgiram os elevadores, as pessoas não gostavam muito, mas passaram a usá-los à medida que os prédios foram ficando cada vez mais altos. Como o equipamento era lento, porém, os usuários ficavam entediados, achando que a viagem demorava demais. Tendo em vista que não era tecnicamente viável aumentar a velocidade das máquinas, os engenheiros resolveram reduzir o tédio instalando espelhos nos elevadores. A partir daí, a sensação se inverteu, e as pessoas passaram a achar que o trajeto era mais rápido do que na realidade.

A música ambiente (também conhecida como música de elevador) aparentemente veio cumprir o mesmo papel: serve como uma distração, mas também pode aliviar o estresse de quem tem medo de usar elevadores.

Muitos estudos já comprovaram o papel da música na redução da ansiedade e na sensação de estresse, mas não é fácil criar um experimento controlado que meça de forma objetiva seu impacto no relaxamento.

Pensando nesse problema, neurocientistas da Europa e dos Estados Unidos foram muito criativos ao bolar um experimento que ocorria dentro de um elevador. Virtual, mas, ainda assim, capaz de provocar medo.

Quarenta pessoas foram convidadas a dar um passeio em um elevador panorâmico, todo de vidro, que subia 350 metros, imersos num cenário de realidade virtual. Além da representação visual realista, o experimento incluía os sons do elevador se movendo, e metade dos participantes também ouvia uma música ambiente relaxante. Antes disso, porém, eles preenchiam diversos questionários que avaliavam seus níveis de medo de altura e de ansiedade, e o tempo que levavam para voltar a se sentir bem.

Os neurocientistas concluíram que exageraram na altura – independentemente do grau de medo, todos os voluntários ficaram tão tensos com o realismo do experimento que apresentaram aumento da ansiedade, os mesmos níveis nos dois grupos. Mas, indo ao encontro do que outros estudos sobre música e relaxamento já diziam, quem viveu a experiência enquanto ouvia uma trilha sonora relaxante se recuperou mais rápido.

Há estudos que mostram a eficácia da música antes de uma situação

tensa, outros que atestam seus efeitos durante o momento de estresse (como o do elevador), e, ainda, os que verificaram que a música pode ajudar também quando o pior já passou.

Por via das dúvidas, se for possível, não custa ter um som ambiente antes, durante e depois.

## **PÍLULA 55 • Conte até 10**

*Modo de usar: pausadamente.*

Em uma das cenas mais engraçadas da comédia *A máfia no divã*, o terapeuta interpretado por Billy Cristal tenta acalmar o mafioso em crise existencial vivido por Robert De Niro: “Sabe o que eu faço quando estou nervoso? Eu descarrego numa almofada. Por que você não tenta?” Imediatamente, De Niro saca uma arma e atira várias vezes no sofá mais próximo, quase matando o psicanalista de susto. “Está se sentindo melhor?”, gagueja Cristal. “Sim, estou”, confirma o mafioso.

Todo mundo sabe que a ideia não era descarregar a arma, mas a raiva, socando a almofada. Ironicamente, o fato de todos sabermos é um grande problema, pois, na verdade, essa estratégia não alivia a raiva. Talvez esse seja o mito mais difundido e incorrigível referente à nossa vida mental. Suas origens se perdem no tempo. Alguns remetem sua gênese ao conceito de catarse, proposto por Aristóteles; outros, às metáforas mecanicistas dos séculos XVII e XVIII (a pressão se acumularia em nós como em uma caldeira, e socar a almofada seria o jeito de reduzi-la), mas o fato é que a catarse atravessou o século XX pela psicanálise e chegou ao século XXI na cultura, como mostra a cena do filme.

Mesmo o senso comum acreditando que, se não for purgada de alguma forma, a raiva se acumula até se manifestar numa explosão, as evidências científicas apontam na direção oposta. Expressar a raiva só faz aumentá-la. De fato, o cérebro interpreta a expressão do sentimento como uma intensificação dele, num círculo vicioso (Pílula 44).

Um dos experimentos mais criativos para essa hipótese foi realizado com sacos de boxe, aqueles que todo mundo pensa em socar para se acalmar. Um psicólogo americano recrutou nada menos que 600 voluntários para a experiência. Primeiro, eles recebiam uma avaliação ridicularizando um texto que tinham escrito, despertando raiva. Logo em seguida, eram divididos em três grupos. O primeiro via a foto do suposto avaliador e tinha que socar o saco de boxe pensando nele, para descontar a raiva (grupo ruminação). O segundo via a foto de uma pessoa se exercitando e também era instruído a dar socos, mas pensando em entrar em forma (grupo distração). O terceiro grupo esperou quieto a etapa seguinte (grupo espera).

Nesse momento surgia o teste que avaliava quão bravos os voluntários estavam. Primeiro, eles respondiam a um questionário para determinar se estavam com raiva. Segundo os resultados, o grupo que tinha socado o saco pensando no avaliador estava com mais raiva do que os outros dois. Depois, eles competiam num jogo de velocidade contra o avaliador (que, na verdade, nem existia). O jogo tinha 25 rodadas. A cada rodada, o participante cuja reação fosse mais lenta receberia uma buzina na orelha, e cabia aos voluntários determinar a intensidade e a duração do som desagradável.

Nesse momento, as diferenças foram mais marcantes. Sentindo mais raiva, o primeiro grupo (grupo ruminação) determinou que o castigo fosse mais intenso e mais prolongado do que os outros. Os voluntários do grupo que deu socos sem pensar em ninguém (grupo distração) escolheram castigos piores do que o grupo que ficou quieto esperando. Estes (grupo espera), por fim, escolheram as punições mais brandas de todas.

O fato é que a raiva, como qualquer emoção, é transitória. Começa, tem um pico e vai passando – às vezes mais rapidamente, às vezes mais devagar. Agir em função da raiva, seja brigando, xingando ou apenas batendo num travesseiro só faz com que ela demore mais para passar – a ruminação, afinal, é fonte de estresse. A velha fórmula de contar até 10, por outro lado, reúne tanto a distração como a espera, dando tempo para nos acalmarmos.

## **PÍLULA 56 • Abandone o carro**

*Modo de usar: de um a sete dias por semana.*

O deslocamento entre casa e trabalho é um tema importante, não só por uma questão de logística urbana, mas também porque esse é um dos principais fatores de estresse da atualidade.

Está mais do que comprovado que, quanto mais tempo se gasta entre idas e vindas, maior o desgaste emocional e pior a qualidade de vida. O impacto negativo é tão garantido que, quando alguém aceita uma proposta de emprego com salário maior, porém com mais tempo de deslocamento, pode acabar até se tornando mais infeliz (um estudo suíço calculou que, para compensar o acréscimo de uma hora no deslocamento, o aumento salarial deveria ser de 40%). Outra pesquisa descobriu que gastar menos de 30 minutos para chegar ao trabalho pode ter um efeito relaxante, reduzindo o estresse.

Mais recentemente, verificou-se que não é apenas o tempo total gasto que nos deixa nervosos. Grande parte do estresse cabe à influência de uma velha conhecida de quem estuda o tema: a sensação de controle e previsibilidade.

Uma grande pesquisa foi realizada com alunos, professores e funcionários de uma universidade em Montreal, no Canadá. No total, 3.794 pessoas responderam a questionários sobre sua locomoção diária de casa para a universidade, avaliando pontos objetivos, como a quantia gasta, e questões subjetivas, como os prazeres encontrados pelo caminho.

Os resultados confirmaram que o principal fator de estresse para quem deseja se locomover entre dois pontos e chegar em um determinado horário é a imprevisibilidade. A pesquisa foi feita no fim do inverno; portanto, nos dias em que nevava e a temperatura era negativa, os cientistas descobriram que, entre motoristas, usuários de transporte público e pedestres, os mais estressados de forma geral eram os primeiros, e os menos estressados eram os últimos.

O conforto extra proporcionado pelo carro não compensava os imprevistos, para desespero de quem está dirigindo. Esses imprevistos do trânsito praticamente inexistem para pedestres, cuja maior fonte de preocupação era a segurança ao andar próximo dos carros. Mesmo sendo

mais lentos, os pedestres se sentem muito mais no controle do seu caminho do que os motoristas. Na posição intermediária ficaram os usuários de transporte público, que, embora menos sujeitos a sustos, se queixavam sobretudo de quando precisavam fazer alguma baldeação, pois não sabiam o que esperar nesse momento.

A pesquisa não incluiu ciclistas, que eram poucos na amostra, mas deixou claro que oferecer condições para as pessoas abandonarem o carro é uma solução promissora. Os motoristas foram os que expressaram maior desejo de mudar de meio de transporte, ao passo que ninguém que andava a pé ou pegava transporte coletivo quis mudar para o carro.

Em determinadas cidades, contextos ou mesmo arranjos de vida, não é possível abandonar o carro por completo. Aparentemente, porém, deixá-lo na garagem quando possível não é bom apenas para o trânsito ou o ambiente – também é bom para nós.

## **PÍLULA 57 • Faça ioga**

*Modo de usar: com afinco.*

Eu não me arrisco a discorrer sobre o universo da ioga quando a recomendo a meus pacientes. Para começar, até hoje tenho dificuldade para lembrar se o certo é a ioga, o iôga, yoga, etc. Mesmo quem afirma ter certeza da resposta está, no fundo, fazendo uma opção, pois a palavra era originalmente escrita em sânscrito, com caracteres incompreensíveis para nós. (Só para constar, os principais dicionários brasileiros concordam ser “a ioga”.)

Oriunda da Índia, eu não conheço absolutamente nada das práticas milenares que a originaram, as escolas que existem atualmente ou as teorias que a fundamentam. Uma coisa, porém, é certa: mesmo quando praticada de maneira apenas parcial – voltada para os exercícios físicos e sem foco na parte místico-religiosa –, a ioga funciona. Provavelmente, sua eficácia não vem de algo mágico ou esotérico inerente a ela. O mais plausível é que os exercícios e as práticas sejam saudáveis por si sós e que as muitas explicações religiosas sejam apenas um reflexo de que várias culturas descobriram sua eficácia. E é isto que importa: funciona.

Diversos estudos comprovam que a ioga reduz o estresse, seja por uma avaliação subjetiva, por medições do bem-estar do indivíduo avaliado, seja de forma objetiva – por exemplo, medindo os índices de hormônios associados ao estresse. Mas é importante entender que sua eficácia se deve mais ao que ela tem em comum com outras técnicas de relaxamento e meditação.

Uma pesquisa feita na Austrália dividiu 131 mulheres em dois grupos que deveriam se exercitar ao longo de 10 semanas: o primeiro praticava ioga, e o segundo usava técnicas de relaxamento muscular progressivo (Pílula 24). As aulas duravam uma hora e aconteciam uma vez por semana. As sessões eram padronizadas, para permitir uma comparação adequada entre os grupos.

Antes do início da intervenção, as voluntárias preencheram questionários sobre ansiedade e sobre saúde em geral. As avaliações foram refeitas na décima e última semana da pesquisa, depois repetidas na décima sexta semana, um mês e meio após o final da experiência. Não se sabe a frequência das atividades após o fim do período de obrigatoriedade, mas,

levando em conta que a participação média foi de metade das 10 sessões programadas, estima-se que a frequência posterior não tenha sido alta.

O importante é que, ao longo do tempo, todas as participantes apresentaram significativa redução dos níveis de estresse e melhora da saúde em geral. Por que, então, recomendar a ioga, e não o relaxamento?

A verdade é que eu recomendo todas as atividades – qualquer uma que comprovadamente ajude a acalmar é bem-vinda. Na prática, a grande diferença é que, em geral, a ioga é feita na academia, com instrutor, enquanto o relaxamento é feito em casa, isoladamente.

Algumas pessoas precisam do compromisso e da obrigação para estabelecer uma rotina, mas há quem prefira a liberdade de fazer os exercícios por conta própria, quando quiser. Se você pertence ao segundo grupo, vá em frente. Se faz parte do primeiro, corra para o instrutor de ioga mais próximo.

## **PÍLULA 58 • Cheire a flor, assopre a vela**

*Modo de usar: lenta e profundamente.*

A cena já é clássica – você deve ter visto em mais de um filme, série e até em desenhos animados. Um personagem fica nervoso e parece que vai perder o controle. Começa a respirar rapidamente, de forma superficial, na chamada hiperventilação, e vai ficando cada vez mais aflito. De repente, surge alguém com um saco de papel e manda o sujeito respirar ali dentro, e o saco passa a se encher e esvaziar enquanto a pessoa se acalma.

Embora não seja recomendável fazer isso em casa (a hiperventilação pode ter outras causas além de uma crise de ansiedade), essa técnica mambembe tem sua razão de ser. Quando se respira muito rapidamente e de forma rasa, o organismo elimina muito gás carbônico, provocando a queda da acidez no sangue (condição que recebe o nome de alcalose). Isso causa formigamento, tontura, cãimbra e sensação de desmaio, o que só aumenta o nervosismo. Ao respirar dentro do saco, a pessoa inspira de volta o gás carbônico expirado, reduzindo o problema.

Melhor do que essa técnica – que, além de potencialmente perigosa, é quase um clichê de comédias românticas – é aprender a controlar a respiração, realizando-a de maneira mais lenta e profunda, pelo nariz. (Aliás, para acalmar alguém que está nervoso e respirando de maneira descontrolada, é muito mais eficiente pedir que ela respire pelo nariz do que simplesmente dizer “Acalme-se”.) Nos Estados Unidos, crianças pequenas aprendem a “cheirar a flor e assoprar a vela”, uma técnica para se acalmarem quando estiverem nervosas. De fato, a respiração lenta e profunda previne a alcalose, reduz a atividade do sistema nervoso simpático – que nos prepara para enfrentar os perigos ou fugir de ameaças, na chamada reação de fuga ou luta, e, em última análise, responsável por boa parte do estresse prejudicial – e aumenta a atividade do sistema parassimpático, associada a estados de relaxamento.

Atualmente, o mundo todo vive um momento de grande estresse. Os estilos de vida vêm mudando, e estamos cada vez mais sobrecarregados de responsabilidades. Com vistas nisso, calouros de uma faculdade de medicina na Índia – eles próprios sujeitos à pressão exercida pela grande carga de tarefas acadêmicas – decidiram estudar uma técnica indiana chamada

pranaiama, que, entre outras coisas, ensina esse tipo de respiração mais lenta e profunda, abdominal.

O início do curso médico é uma fase de grande estresse, com muitas responsabilidades sendo colocadas sobre os jovens alunos, juntamente com uma sobrecarga de atividades acadêmicas.

Um grupo de 59 calouros do curso foi convidado a praticar a respiração abdominal ao longo de dois meses, uma hora por dia, cinco vezes na semana. Antes e depois desse período, seus níveis de estresse foram medidos de forma subjetiva (avaliando como estavam se sentindo) e também objetiva (por meio dos batimentos cardíacos). Os pesquisadores concluíram que, mesmo submetidos ao desgaste da nova rotina, os estudantes apresentaram melhora nos níveis de estresse, tanto objetiva quanto subjetivamente.

Existem vários exercícios de respiração pranaiama. No mais simples, o da respiração abdominal, o praticante inspira lentamente pelo nariz e sente o diafragma baixar, as costelas se expandirem, as clavículas subirem e os pulmões se encherem plenamente. Em seguida, também pelas narinas, expira um pouco mais rapidamente e tem as sensações opostas: as clavículas descendo, as costelas se fechando e o diafragma subindo. Cinco minutos bastam para a respiração começar a surtir efeito, mas claro que ciclos mais longos tendem a ser mais eficientes.

O principal, porém, seja qual for a técnica empregada, é estimular o controle voluntário da respiração, o que, além de evitar a hiperventilação e suas consequências, ajuda a focar a mente, desacelerando-a.

Então vamos lá: respire fundo e mãos à obra.

## **PÍLULA 59 • More perto da água**

*Modo de usar: com olhos abertos.*

Minha geração está na fase de ter filhos pequenos. Grande parte dos meus amigos e colegas de trabalho está naquele ponto da vida em que as crianças pequenas ainda demandam atenção e direcionamento em suas atividades de lazer. Coincidência ou não, muitos têm procurado escapar da cidade grande – alugando uma casa no campo, retomando contato com parentes no interior, improvisando um acampamento nas cercanias da cidade. Vale qualquer coisa para colocar as crianças em contato com a natureza.

Ou seria para aliviar o estresse dos próprios pais?

Provavelmente, ambos. O fato é que o contato com a natureza costuma ser benéfico para o ser humano. Ninguém sabe ao certo por que cada vez mais pessoas têm sofrido com transtornos ansiosos e depressivos. É difícil comprovar, mas será que o aumento da urbanização, que ocorre no mundo todo, e a conseqüente distância da natureza são fatores de estresse adicional?

Alguns experimentos interessantes indicam que sim. A presença de plantas dentro de escritórios, por exemplo, aumentou a produtividade e a sensação de bem-estar dos funcionários, isso sem contar a redução de estresse causada por animais de estimação. E quem já experimentou a sensação de relaxar à beira da praia, do rio ou de qualquer corpo d'água não vai se surpreender ao descobrir que morar perto da água também parece ser uma fonte de proteção contra o estresse.

Um estudo realizado em Wellington, capital da Nova Zelândia, reuniu dados de geolocalização com informações sobre a saúde dos cidadãos obtidas numa pesquisa populacional, que incluía uma escala de estresse. Correlacionando o nível de estresse dos participantes com a região onde moravam, os cientistas descobriram que estar exposto a “áreas azuis” – ou seja, próximos à água – reduzia o estresse.

Os pesquisadores tiveram o cuidado de avaliar os dados de acordo com gênero, renda, idade e até estado de saúde geral, e o impacto se manteve. Surpreendentemente, o estudo não viu o mesmo efeito em pessoas vizinhas a “áreas verdes”; talvez, especularam os responsáveis, porque ele não discriminasse o tipo de área verde, que poderiam ser bosques, jardins, campos de golfe ou de futebol.

Claro que viver longe da natureza selvagem traz benefícios, como segurança, acesso a serviços e conforto, para dizer o mínimo. O preço emocional que pagamos por nos afastar de nossa origem biológica, contudo, pode ser reduzido se conseguirmos contemplar ao menos uma nesga da natureza.

Se não puder morar na praia, experimente, no mínimo, ter vasos de planta em casa.

## **PÍLULA 60 • Abrace**

*Modo de usar: sem moderação.*

Quando eu era adolescente, a terapia do abraço estava na moda. Era difundida por um livrinho que descrevia diversas formas de abraçar alguém, com seus significados e efeitos. Lembro que uma amiga do colegial traçou meu perfil com base na lista de tipos de abraço. Vez por outra eu me aproximava de colegas sentados e abraçava sua cabeça. Não lembro exatamente o que isso significava de acordo com a terapia do abraço, mas, se não me engano, tinha a ver com dar suporte. De qualquer maneira, a importância do abraço ficou marcada para mim.

Anos depois, quando fiz um curso de mergulho, um dos tópicos era sobre manter a calma e serenidade de um parceiro em situações de emergência. Quando fôssemos ajudar alguém em pânico, dizia o professor, deveríamos nos aproximar demonstrando tranquilidade e tocar de leve o braço da pessoa. Novamente, o poder do toque físico ficou claro para mim.

Desde a infância associamos o toque a segurança; seja o bebê no colo da mãe, seja a criança que busca a mão do adulto, aprendemos cedo que temos apoio quando estamos em contato físico. Nesse contexto, o abraço parece ter um poder especial, por ser uma forma de contato físico bastante acolhedora que, por seu caráter não necessariamente sexual, pode ser exercida em público. Receber um abraço seria uma maneira de amortecer os efeitos do estresse?

Um dos estudos mais criativos que conheço sobre o tema foi realizado por um grupo de pesquisadores dos departamentos de psicologia, pediatria e otorrinolaringologia de diferentes universidades americanas. Esse conjunto de especialidades se justifica quando conhecemos a proposta ousada do experimento: comprovar se o estresse aumenta a propensão a infecções virais e se o suporte social em geral, em particular os abraços, serviria como proteção contra esse risco.

A pesquisa incluiu adultos saudáveis. Inicialmente, 404 responderam a questionários medindo o quanto sentiam que tinham suporte social na vida. Depois, ao longo de duas semanas, foram entrevistados diariamente, por telefone, ao fim do dia, para dizer se tinham vivido um conflito ou uma tensão interpessoal e se tinham sido abraçados. Em seguida, foram

inoculados com um vírus de resfriado comum e examinados ao longo da outra semana, para verificar a taxa de infecção, bem como sua gravidade. Criativo ou não?

Os resultados mostraram que 78% das pessoas foram infectadas, apresentando sinais leves, como aumento de muco nasal, e 31,4% do total teve resfriado completo (grande aumento de muco e espessamento da consistência). Entre os voluntários que se sentiam pouco amparados, quanto maior o envolvimento em conflitos, maior o risco de infecção. Já entre os que não careciam de suporte, a exposição ao estresse não aumentou o risco. O mesmo padrão foi observado na frequência de abraços: quem recebia mais ficava imune aos efeitos do estresse (o aumento de conflitos não aumentava a taxa de infecção), mas quem sentia aumento de estresse e recebia poucos abraços corria mais risco de ser infectado.

Os pesquisadores sabiam que encontrariam uma sobreposição entre receber abraços e se sentir suportado – porque receber um abraço é, de certa forma, receber suporte –, mas conseguiram isolar estatisticamente os efeitos de um e outro e calcularam que o abraço era responsável por um terço do efeito protetor.

Deixe a vergonha de lado, então, e abrace sem moderação!

## CAPÍTULO 6 •

# Pílulas do amor

---



Uma das cenas mais engraçadas do filme *Todo-poderoso*, no qual Jim Carey assume a função de Deus durante um período, é o momento em que ele tenta fazer a protagonista se apaixonar por ele. “Me ame!”, ordena, enquanto gesticula como um mágico e faz suas famosas caras e bocas. Mas nada acontece. Nem Deus tem poder para fazer alguém se apaixonar.

Se nem o *Todo-poderoso* consegue, não seriam algumas breves pílulas que fariam essa mágica. A poção do amor que vemos nos desenhos e filmes não existe, mas isso não quer dizer que não possamos dar uma mãozinha para o acaso, seja para começar um relacionamento, seja para mantê-lo.

Para fins práticos, dividimos as pílulas do amor nestes dois grandes momentos da relação: o da conquista e o longo prazo. Na vida real, sabemos que as coisas não são tão divididas. Eu mesmo tinha uma relação antiga e próxima com minha esposa antes de começarmos a nos relacionar romanticamente. E, como todo casal bem sabe, para se manterem vivas, as parcerias antigas precisam de novas conquistas continuamente. Então, embora estas pílulas tenham suas indicações originais, podem ser úteis

também em outros momentos, como acontece com quase todo medicamento.

As pílulas para a fase inicial, de conquista, aumentam a chance de receber um convite para sair, um número de telefone, de causar uma boa primeira impressão. A partir daí, no entanto, o trabalho é seu – conseguir o segundo encontro, passar uma segunda boa impressão, manter o interesse, etc. –, afinal, não se pode ter tudo de mão beijada.

Também incluí dicas que aumentam a satisfação de longo prazo nos relacionamentos. Não será surpresa perceber que todas se baseiam em intimidade e reciprocidade. E esforço, pois a paixão inicial não se transforma em amor duradouro num passe de mágica. Isso requer trabalho, energia, tempo – e renovar a intimidade, mantendo a cumplicidade e o companheirismo, ajuda um bocado nesse processo.

Dito isso, acho importante lembrar que não é preciso estar envolvido num relacionamento romântico para ser feliz. A melhor – senão única – maneira de ser feliz dividindo a vida com alguém é estar satisfeito consigo mesmo.

## **PÍLULA 61 • Dê um susto**

*Modo de usar: ao longo do encontro.*

Quando eu estava paquerando minha esposa, um casal de amigos que torcia por nós andava de carro quando, ao descer uma ladeira, o rapaz acelerou. A esposa levou um susto e sentiu um frio na barriga. Imediatamente eles tiveram uma ideia e, mais tarde, aconselharam-me a levar minha hoje esposa pelo mesmo caminho, para ela sentir esse frio na barriga ao meu lado, aumentando minhas chances de conquista. Belchior dá conselho semelhante na música “Medo de avião”, quando confessa: “Foi por medo de avião / Que eu segurei/ Pela primeira vez/ A tua mão.”

Nunca encontrei essa ladeira, mas tanto Belchior quanto meus amigos tinham alguma razão.

Na década de 1970, pesquisadores descobriram um efeito chamado “atribuição errônea de excitação”. Nosso cérebro tem imaginação ilimitada, mas o repertório de respostas físicas do corpo não é tão vasto. Então, se levamos um susto, o coração dispara. Se subimos uma escada rapidamente, também. E, se nos deparamos com a pessoa amada, idem. Como a resposta é fisicamente idêntica, o cérebro pode se confundir. É comum pacientes com síndrome de pânico, por exemplo, não conseguirem fazer exercícios físicos, porque o coração acelera e eles acham que estão tendo uma crise.

Um dos estudos que levaram a essa descoberta tinha a ver justamente com a atração. Oitenta e cinco voluntários do sexo masculino foram divididos em dois grupos. O primeiro foi colocado numa ponte suspensa, dessas que balançam e dão medo de cair. O segundo atravessava outra ponte, mais fixa e nada assustadora. No meio de uma das pontes eles encontravam uma entrevistadora bonita, que lhes mostrava a figura de uma mulher com o rosto coberto e pedia que eles inventassem uma história sobre ela. Em seguida, dava seu telefone aos homens dos dois grupos, dizendo estar disponível naquela noite, para discutir a pesquisa.

O resultado: 50% dos voluntários que encontraram a entrevistadora na ponte bamba ligaram para ela, contra 12,5% dos outros. A análise das histórias também variou: os indivíduos assustados enxergaram mais sensualidade. Segundo os cientistas, o cérebro associou o aumento do ritmo cardíaco – que na verdade era por nervosismo – ao encontro com a mulher,

aumentando em quatro vezes a chance de eles ligarem para uma pessoa que acabaram de conhecer (aliás, quem ligou, recebeu um “fora” delicado, com a explicação de que tudo aquilo fazia parte da pesquisa).

Se você tiver a oportunidade de escolher a programação do primeiro encontro, um parque de diversões, um filme de terror ou outra situação que assuste um pouco são boas sugestões. Ou incluir uma ladeira no percurso.

## **PÍLULA 62 • Olhe nos olhos**

*Modo de usar: com consentimento.*

O olhar é tão poderoso que pode desencadear várias reações: crianças tremem diante da mirada severa dos pais, parceiros de jogo adivinham a carta um do outro pelos olhos, mentiras e traições são reveladas por um desvio quase imperceptível no olhar. Compaixão, interesse, desejo sexual – muito se revela nas chamadas “janelas da alma”.

Mas quanto tempo um olhar deve durar para não ser esquisito? Se a pergunta em si já soa estranha, experimente conversar com pessoas que desviam o olhar o tempo todo, incapazes de encarar você por uma fração de segundo sequer. Ou preste atenção em como se sente quando alguém mantém os olhos fixos nos seus, sem intervalo, durante longos segundos. Se o primeiro grupo parece inseguro e suspeito, o segundo parece agressivo, talvez amedrontador.

Intuitivamente, nós regulamos esse tempo de modo a manter a conversa agradável, transmitindo segurança, mas não agressividade. Uma pesquisa britânica mostrou que, em média, o tempo confortável é de 3,3 segundos – não que você precise cronometrar.

Diversos estudos mostram que nosso olhar reflete o que sentimos – casais se olham mais vezes do que amigos durante uma conversa e demoram mais para interromper o contato visual, por exemplo. E uma experiência clássica mostra que o contrário também pode acontecer: os sentimentos podem ser influenciados pela forma como olhamos para as pessoas. Da mesma maneira que podemos nos sentir mais felizes quando sorrimos (Pílula 44) ou mais estressados se brigamos (Pílula 55), corremos o risco de nos envolver de verdade se olharmos nos olhos de alguém como se estivéssemos apaixonados.

A pesquisadora Joan Kellerman testou essa hipótese com dezenas de voluntários em diferentes cenários: ela pedia para um homem e uma mulher (ambos heterossexuais e que não se conheciam) olharem nos olhos um do outro por dois minutos, mas variava a circunstância. Em alguns casos, pedia que contassem o número de piscadas; em outros, deixava o ambiente um pouco mais romântico; certos casais foram orientados a olhar para as mãos, não para os olhos. Depois, os voluntários respondiam a questionários

avaliando o parceiro: tinham que dizer o quanto haviam gostava dele e se nutriram algum tipo de sentimento. O resultado foi que as pessoas mais sensíveis aos sinais do próprio corpo (por exemplo, gente que se sente mais brava quando lhe é pedido para ranger os dentes) de fato se sentiram bem mais empolgadas depois da longa troca de olhares, aumentando os sentimentos passionais pelo parceiro.

Claro que não se deve sair por aí tentando obrigar as pessoas a nos encarar por dois minutos sem parar – lembre-se de como é tênue a linha entre um olhar sedutor e um assustador. Mas o jogo da troca mútua de olhares pode ser uma isca eficiente para – literalmente – atrair alguém.

## **PÍLULA 63 • Esquente as coisas**

*Modo de usar: com calor brando.*

Se você quiser que seu primeiro contato com alguém seja caloroso, não convide para tomar um sorvete – prefira chá ou café. Pode parecer piada, mas a verdade é que essas metáforas que usamos sobre os sentimentos e as pessoas – “ele é muito frio”, “eles foram calorosos”, “o encontro foi quente”, “a recepção foi gelada” – nos tornam vulneráveis às influências do ambiente. Inconscientemente, associamos a sensação física aos sentimentos.

Uma evidência – não amorosa – dessa relação veio de um estudo sobre exclusão social. Sabe quando você toma um “gelo” do grupo? Dois cientistas canadenses pediram que voluntários escrevessem um texto curto sobre uma situação social que tivessem vivenciado. Metade dos voluntários precisava contar um episódio em que houvessem se sentido incluídos por um grupo e metade tinha que descrever um momento em que houvessem se sentido excluídos.

Depois disso, todos precisavam estimar qual era a temperatura da sala em que estavam. Os palpites variaram, mas com uma clara diferença na média. O grupo que se lembrou do “gelo” se sentiu realmente em um ambiente mais frio: chutou em média 21°C, contra 24°C do outro grupo.

Em seguida, os cientistas colocaram outros voluntários para jogar no computador, dizendo que eram quatro jogadores on-line. Na verdade, era sempre uma pessoa sozinha, com outros três jogares simulados por um computador. A brincadeira era passar a bola de um para outro, mas às vezes o software excluía o pobre jogador da brincadeira, praticamente não passando a bola para ele. No fim do jogo, eles respondiam a uma falsa pesquisa de marketing, que no fundo avaliava se havia diferença na preferência por comidas e bebidas quentes ou frias. Os resultados apontaram que quem se sentiu isolado apresentou uma clara preferência por alimentos quentes, ao contrário do outro grupo.

Mas o que isso tem a ver com a primeira impressão?

No mesmo ano, a prestigiosa revista *Science* publicou um artigo sobre um estudo que testava essas ideias. Pesquisadores americanos apresentaram a 53 voluntários um mesmo texto descrevendo uma pessoa. Depois, pediam aos participantes que dissessem qual era a primeira impressão que a pessoa

descrita lhes causava. Durante o caminho até a sala do experimento, as pessoas eram solicitadas a segurar um copo de café para ajudar a pesquisadora. Agora você já é capaz de adivinhar a diferença: para metade do grupo, era um copo de café gelado; para a outra metade, café quente. Os voluntários, então, davam uma nota de 1 a 7 para avaliar quão calorosa parecia a pessoa descrita. Quem segurou o café quente deu uma nota 10% mais alta.

Pode não parecer muito – e, talvez, com tantos outros fatores envolvidos num primeiro encontro, essa porcentagem talvez nem faça tanta diferença. Mas por que não tentar?

## **PÍLULA 64 • Toque de leve**

*Modo de usar: de um a dois segundos.*

Prepare-se para ler uma das pílulas mais poderosas deste livro.

Se em todas as pílulas apresentadas, para os mais diferentes objetivos, os experimentos sempre trazem resultados significativos – ou seja, resultados reais, não frutos do acaso –, em poucas o efeito é tão grande. Quando o assunto é o toque, o efeito é realmente poderoso.

Num contexto interpessoal entre desconhecidos, encostar no corpo do outro propositalmente pode ser algo delicado, sujeito a más interpretações dependendo da situação. Um toque leve e breve, contudo, quase um esbarrão, acompanhado de uma mensagem direta e franca pode fazer muita diferença. Pesquisas mostram que esse truque aumenta desde a chance de pessoas assinarem um abaixo-assinado até a quantia deixada como gorjeta para o garçom. De alguma forma, o toque estabelece uma ponte inconsciente entre as pessoas, tornando-as mais propensas a estabelecerem ligações.

Inclusive no contexto da paquera.

O psicólogo social francês Nicolas Guéguen testou a ideia em homens e em mulheres, e seus resultados impressionam.

Antes de tudo, os pesquisadores selecionaram, para participar dos dois experimentos, um rapaz previamente avaliado como tendo beleza acima da média. No primeiro ele foi a uma boate e, ao longo da noite, convidou 120 mulheres para dançar. A fala era sempre a mesma, mas em metade das vezes era acompanhada de um toque de leve no antebraço. Essa pequena diferença fez com que 65% das moças aceitassem o convite (contra 43,3% das não tocadas).

No segundo experimento, ele andou pela rua e abordou aleatoriamente 240 moças, pedindo o número do telefone delas. Um teste radical: quem daria o telefone a um completo estranho, mesmo que fosse bonito? Pouca gente, certo? Apenas 10% das moças não tocadas deram o telefone – mas, se ele as tocasse por um ou dois segundos, o índice de sucesso praticamente dobrava, chegando a 19,2%. Numa circunstância dessas, uma em cada cinco não é nada mau.

Guéguen testou também se o efeito funcionaria igualmente com homens.

Orientou uma mulher bonita a abordar 64 homens num bar, pedindo que a ajudassem a colocar uma chave num chaveiro. Depois disso, ela agradecia – metade das vezes, também com um leve toque – e voltava para seu lugar. O teste queria saber quantos homens iriam atrás dela. Como resultado, apenas 15,6% dos homens tentaram contato quando o “obrigado” não era acompanhado do contato, número que mais do que dobrou na outra situação: 34,4% dos rapazes que tinham sido tocados foram puxar papo com a mulher.

Não sei você, mas esses resultados me impressionaram. Não estamos falando de algo complicado, ofensivo ou ilegal. Nada disso. Um toque rápido, praticamente imperceptível, de, no máximo, dois segundos, é capaz de dobrar as chances de alguém se dar bem numa paquera.

Acho que é o mais próximo que a gente tem de uma verdadeira arma secreta.

## PÍLULA 65 • Esteja acompanhado

*Modo de usar: a tiracolo.*

Quem nunca assistiu ao clássico *Top Gun*? No filme, Tom Cruise e Val Kilmer são Maverick e Iceman, respectivamente, pilotos rivais que, em dado momento, precisam cooperar um com o outro numa batalha aérea. De volta ao solo, Iceman olha sério para Maverick, como se fosse continuar a rivalidade, mas sorri e diz: “Você pode ser meu ala.” Maverick retruca dizendo que Iceman é quem deveria ser seu ala. *Wingman*, ou ala, é o piloto que voa ao lado do líder, como ajudante.

Foi nessa época que “wingman” ganhou popularidade. Em pouco tempo, o termo extrapolou seu uso e passou a designar também a pessoa que sai junto com o amigo para ajudá-lo a paquerar.

Há alguns anos, um estudo feito no Massachusetts Institute of Technology (MIT) criou uma espécie de reality show de namoro, para testar se as pessoas de fato cooperavam na hora da busca por um parceiro. Convidaram estudantes heterossexuais ao laboratório e disseram que eles iriam conhecer ali alguém do sexo oposto, com quem poderiam sair, se quisessem. A interação seria em trio: de um lado, uma pessoa com um *wingman*; do outro, a pessoa do sexo oposto. Primeiro, o voluntário espera seu *wingman* interagir com o alvo sozinho; depois, é sua vez de interagir com o alvo. Enquanto não chega a sua vez, o voluntário lê um relatório sobre a pessoa com quem se encontraria. Parte desses relatórios descrevia alguém interessante, mas outra descrevia uma pessoa chata.

Em seguida, o teste começava de verdade: na hora de ir conversar, o voluntário poderia escolher ir só ou com seu *wingman* (caso não se interessasse, também poderia abrir mão de ir, para dar mais tempo ao *wingman*).

Os resultados apresentaram um padrão consistente: quando o alvo não parecia interessante, as mulheres tendiam a ir com a dupla, enquanto os homens faziam exatamente o contrário – iam acompanhados quando se sentiam interessados. Ou seja, as mulheres usam um *wingman* para criar barreiras, e os homens o usam para reduzi-las.

Quando o *wingman* se dispõe a ajudar o sexo oposto, porém, as táticas se invertem: mulheres se oferecem para ajudar os amigos a se aproximar de

alguém, homens se oferecem para ajudar as amigas a dificultar o acesso. Claro que essa dificuldade nem sempre é uma barreira intransponível – às vezes é só um filtro para evitar os inconvenientes, liberando a passagem apenas de quem interessa.

Quase 70% dos participantes disseram que eles próprios ou conhecidos já haviam se envolvido em um relacionamento duradouro com ajuda de amigos; portanto, parece que, na hora da paquera, vale o lema dos mosqueteiros: um por todos, e todos por um.

## **PÍLULA 66 • Saiam com amigos**

*Modo de usar: em grupos pequenos.*

Certa vez, eu estava conversando com a minha esposa sobre as viagens que fizemos desde que nos casamos, tentando determinar quais tinham sido as melhores. Meio constrangidos, ambos resistíamos a admitir que, em determinados aspectos, as viagens que não tínhamos feito só os dois eram mais memoráveis do que as supostamente românticas. Parecia contraintuitivo.

Mas a verdade é que, se os amigos podem ajudar você a arranjar um namorado ou namorada (Pílula 65), podem também ajudar a manter a relação.

O psicólogo social Richard Slatcher notou que fazia bem para sua relação sair com os amigos que tem em comum com a esposa, com quem estava casado havia 15 anos. Estudioso dos relacionamentos, resolveu investigar o fenômeno de forma mais profunda: reuniu 60 casais de namorados entre 19 e 26 anos, com mais de um ano de namoro, e os colocou para conversar em grupos de quatro – dois casais desconhecidos até então deveriam bater papo por 45 minutos. Havia uma espécie de roteiro para a conversa: enquanto metade dos grupos falava sobre amenidades, coisas do cotidiano, outra metade era instigada a discutir assuntos mais pessoais e profundos.

Um mês depois, essas pessoas foram contatadas, e descobriu-se que os casais que conversaram sobre temas mais profundos se tornaram mais próximos uns dos outros, mais interessados em perpetuar a amizade iniciada no laboratório, e o interesse mútuo dos namorados também cresceu um pelo outro. Eles haviam aprendido coisas novas um sobre o outro, sentiam-se mais próximos, e os sentimentos positivos entre eles também haviam se intensificado.

Slatcher acredita que interagir com nosso parceiro diante do olhar de terceiros – sobretudo se forem pessoas queridas e importantes – nos faz tratá-lo melhor. O comportamento padrão que adotamos no dia a dia, sem pensar, é substituído por uma cordialidade e delicadeza que não fazem parte da rotina, dando um *up* nos sentimentos.

Diversas pesquisas comprovam que casais cuja maioria dos amigos é

compartilhada têm relacionamentos mais felizes e duradouros do que casais cuja maioria dos amigos é de apenas uma pessoa.

Sim, eu sei. Nem sempre o marido da sua amiga é um cara que você quer perto do seu namorado. E às vezes a esposa do seu amigo é quase inimiga da sua. Mas, se for possível, faça um esforço. Pode ser bom para a amizade, para o seu relacionamento e até para o relacionamento dos seus amigos.

## **PÍLULA 67 • Façam coisas novas (e empolgantes)**

*Modo de usar: com emoção.*

Gosto de usar humor em minhas palestras – as pessoas podem se esquecer do que a gente ensina, mas sempre se lembram de uma boa piada. Certa vez, porém, sofri uma censura. A esposa do executivo que havia me contratado achou que o caso que eu havia contado, do presidente americano Calvin Coolidge, não era apropriado.

A história, que até hoje não se sabe se é verdadeira ou apenas uma anedota, é a seguinte: dizem que o presidente foi com a esposa conhecer uma fazenda experimental do governo. Estavam realizando a visita em grupos distintos, com a mulher indo na frente. Ao passar pelo galinheiro, a primeira-dama notou que o galo era bastante ativo sexualmente. Foi informada de que a ave tinha cerca de 12 relações por dia. “Diga isso ao presidente”, teria pedido ela. Quando o presidente passou por ali e ouviu a história, perguntou de imediato: “E são todas com a mesma galinha?” Claro que não, responderam; cada vez era com uma galinha. “Então, diga isso à primeira-dama”, arrematou o presidente.

O “efeito Coolidge” é observado em animais – com mais frequência em machos, mas também em fêmeas. Quando mantidos com os mesmos parceiros, eles apresentam queda progressiva no interesse sexual, mas, quando novos parceiros são introduzidos no ambiente, exibem um vigor renovado. Claro que isso não é uma defesa da infidelidade. Não somos animais movidos por nossos instintos; outros fatores, como cultura, valores, etc., também moldam nosso comportamento.

Esta pílula é fundamental porque, se uma das grandes causas da queda do interesse é o tédio, fazer coisas novas e estimulantes com o parceiro é um dos melhores antídotos. Quase todo casal já experimentou um frescor na relação depois de fazerem algo novo e interessante juntos. E existem provas formais de que isso acontece.

Uma pesquisa dividiu 53 casais voluntários em três grupos. O primeiro tinha que fazer algo novo e estimulante uma vez por semana, durante uma hora e meia – sair para dançar, ir assistir a uma peça, fazer uma caminhada ecológica. O segundo também deveria passear por uma hora e meia, uma vez por semana, mas em atividades mais rotineiras – um simples jantar a

dois, assistir a um filme no cinema, etc. O último grupo não precisava fazer nada de especial.

O grau de satisfação dos voluntários com o relacionamento foi medido antes e depois de um período de 10 semanas. Como resultado, constatou-se um grande aumento na qualidade da relação dos casais que se envolveram em atividades mais estimulantes. Não bastava fazer qualquer coisa juntos – o truque era fazer algo empolgante.

Numa experiência muito mais simples e curta, o mesmo grupo de pesquisadores descobriu que fazer o coração acelerar era, de fato, relevante para a relação. Eles pediram a casais de namorados que participassem de uma espécie de gincana em que atravessavam um circuito sobre colchões num ginásio. Parte dos casais tinha os pulsos e tornozelos amarrados, sendo obrigados a pular juntos alguns obstáculos altos, enquanto outra parte simplesmente caminhava ao longo do mesmo trajeto sem estarem presos ou terem que saltar. Constatou-se que menos de 10 minutos de atividades fez diferença entre os grupos de casais: o nível de satisfação com o parceiro subiu apenas entre os participantes amarrados, que sofreram a descarga de adrenalina.

Se alguém se sentiu ofendido com o efeito Coolidge, talvez as pesquisas aliviem a raiva. Porque, no fim das contas, não é necessário trocar de parceiro – quebrar a rotina pode ser suficiente.

## **PÍLULA 68 • Conte alguns segredos**

*Modo de usar: discretamente.*

Uma das estratégias para distrair filhos pequenos que estão fazendo birra é chamá-los de lado e dizer que vai contar um segredo. Imediatamente, a criança arregala os olhos e volta a atenção para o pai, que vai revelar algo que ninguém mais sabe. (E aqui vai um “segredo”: nem sempre funciona, sobretudo quando a crise já está instalada. O truque funciona melhor aplicado logo que a criança começa a fazer birra.)

Não são apenas as crianças que ficam atraídas pelos segredos, no entanto. O poder de uma revelação se encontra no conjunto de elementos que ela traz, como a sensação de mistério (“ninguém sabia disso”), exclusividade (“só eu vou saber”), intimidade e confiança. Quem conta um segredo, afinal, se coloca numa situação de vulnerabilidade, confiando no outro para manter o sigilo. Por isso ele estabelece pontes tão sólidas entre as pessoas.

Entre casais, essa também pode ser uma ferramenta útil para manter a intimidade. O contrário também é verdadeiro: colecionar segredos é um passo certo para o distanciamento. Acrescente um confidente externo à equação, e o caminho para um caso extraconjugal está traçado. Quando a intimidade muda de casa, leva junto o afeto, o sexo, o tempo, o dinheiro e a energia.

Durante cinco anos, duas pesquisadoras americanas acompanharam um grupo de casais de namorados de uma universidade. No início do estudo eram 100 pares, com idade média de 20 anos e um ano e meio de namoro. Ao final de cinco anos, 41% ainda estavam juntos, alguns dos quais já casados.

Ao longo desse período, uma vez por ano eles foram convidados a preencher um questionário sobre a qualidade do relacionamento e o nível de satisfação do casal. As perguntas abordavam também o quanto os namorados compartilhavam suas informações pessoais com o outro.

Como se pode imaginar, níveis mais elevados de compartilhamento estavam associados a vários parâmetros positivos. Apesar de as pesquisadoras não terem encontrado relação com o término ou a continuidade do namoro nas avaliações, quanto mais o casal se abria,

melhor era o relacionamento ao longo do tempo; mais satisfeitos, comprometidos e amados se sentiam os voluntários.

Quem ainda não se sente à vontade para dividir algo com o parceiro não precisa se sentir mal. Há segredos e segredos – de um lado, informações essenciais que precisam ser contadas para a manutenção da qualidade do relacionamento; de outro, pequenas coisas que, mesmo mantidas em privado, não inviabilizam a saúde da relação. O que importa é saber que praticar ativamente o exercício de se abrir com o parceiro ajuda a manter a intimidade onde queremos que ela esteja.

## PÍLULA 69 • Beije

*Modo de usar: com paixão.*

– São negócios – diz Edward. – Não existem emoções envolvidas nos negócios... se você quer sobreviver.

– Nós somos iguais! – responde Vivian. – Kit vive me dizendo para não me envolver emocionalmente no trabalho. Por isso, nada de beijo: é muito pessoal.

O diálogo do filme *Uma linda mulher*, no qual Julia Roberts interpreta a prostituta Vivian, contratada pelo executivo Edward, papel de Richard Gere, popularizou a história de que o beijo é algo tão íntimo que não estaria incluso nos serviços de sexo pago. O beijo seria mais do que sexo – seria um sinal de afeto genuíno, incompatível com o negócio da prostituição.

Um diálogo do filme *A história de nós dois*, que trata de relacionamentos conjugais, parece corroborar essa ideia. Em determinada cena, três amigas casadas estão conversando sobre casamento, sexo e intimidade.

– Um beijo pode ser tão mais íntimo do que o sexo... – diz uma.

– É mesmo. Por que será? – pergunta outra.

Uma terceira resume:

– Porque transar significa: “Sim, sim, eu te amo.” Mas um beijo... um beijo significa “eu gosto de você”.

Robin Dunbar, um dos meus cientistas preferidos por causa de suas curiosas pesquisas sobre o comportamento humano (ele descobriu, por exemplo, que o cérebro não dá conta de ter mais do que 150 amigos de verdade), criou um questionário on-line, preenchido por 992 pessoas, com perguntas sobre seus relacionamentos e seus hábitos de beijo.

Os resultados comprovam cientificamente os diálogos dos filmes.

Em geral, o beijo foi considerado mais importante por pessoas em relacionamentos de longo prazo do que pelas que estavam em relações casuais. Para o segundo grupo, o beijo só importava nas preliminares do ato sexual: durante, pouco importava, e depois era quase dispensável. Os interessados em relacionamentos duradouros achavam o beijo fundamental para casais já estabelecidos, mas nem tanto para os que estavam em início de relacionamento. Já os que buscavam relações casuais tinham opinião oposta: o beijo é fundamental no início do relacionamento, mas não para casais

estabelecidos. Além de tudo, notou-se uma clara correlação entre a frequência de beijos, a satisfação com sua quantidade e qualidade, e a qualidade geral do relacionamento. O mais interessante é que não se observou a mesma correlação entre satisfação do relacionamento e frequência de relações sexuais.

Ninguém discute que sexo é importante num relacionamento amoroso, mas parece haver algo especial no beijo, capaz de criar a ligação entre pessoas de forma não só íntima, mas também afetuosa.

Se você quer encontrar alguém para uma relação sem compromisso, comece pelo beijo. Depois, se quiser manter o compromisso, continue beijando.

## **PÍLULA 70 • Divida os filhos**

*Modo de usar: igualmente entre pai e mãe.*

Sou um defensor público da igualdade de responsabilidades em casa, seja com filhos, limpeza, organização, o que for. Porque eu faço isso na prática. Ou será que faço na vida pessoal só porque defendo em público? Defendo porque faço ou faço porque defendo? Não sei – mas às vezes acho que trabalho mais em casa do que fora.

Na verdade, eu sou um defensor da divisão igualitária das tarefas não por ativismo feminista, mas por questões puramente racionais. São razões lógicas, não ideológicas: a humanidade evoluiu num contexto de escassez de recursos, e quase sempre era necessário usar a força física para obtê-los. Além disso, sofríamos ameaças constantes de predadores. Ao longo dos milênios, essa situação levou à configuração do homem provedor e protetor, ficando a prole ao encargo da mulher. Tivéssemos evoluído com recursos inesgotáveis e sem ameaças à nossa integridade física, essa configuração provavelmente seria outra.

Atualmente, mesmo não vivendo em um contexto de fartura de alimentos e eficiência na segurança, pelo menos a força física deixou de ser um fator fundamental para a sobrevivência. Esse fato, aliado às mudanças históricas nos cenários econômico e social, fez com que o papel de provedor deixasse de caber só ao homem, e hoje a mulher também tem a função de pôr comida na mesa. Por que, então, o homem não deveria ter trabalho com a casa e com os filhos? Não faz sentido algum dividir o trabalho fora e não fazê-lo dentro de casa. Agir assim não só é ilógico, como fonte de grande insatisfação para as mulheres e, conseqüentemente, para o casal.

Em 2006, foi realizada nos Estados Unidos uma grande pesquisa com casais heterossexuais com filhos pequenos. Entre outros temas, os pesquisadores perguntavam sobre a divisão do trabalho assalariado e do trabalho doméstico, sobre a satisfação no casamento e sobre a qualidade da vida sexual. A análise das quase mil entrevistas mostrou que, quanto mais o pai se envolve no cuidado dos filhos, melhor a satisfação tanto com as relações sexuais quanto com a qualidade de vida do casal de forma geral. Não era a frequência das relações sexuais que aumentava. O que faz diferença mesmo é a satisfação com a divisão do trabalho: quanto mais

felizes nesse aspecto, mais felizes os casais se mostram de forma geral. Tanto as mulheres como os homens.

Se, até hoje, nem ideologia nem lógica foram suficientes para fazer os homens arregaçarem as mangas em casa, quem sabe agora encontramos mais um argumento? Dividir os trabalhos durante o dia pode fazer a noite de homens e mulheres mais divertida.

## **PÍLULA 71 • Na dúvida, converse**

*Modo de usar: quando achar que sabe o que está na cabeça do outro.*

A guerra entre a Coca-Cola e a Pepsi chegou ao auge na década de 1980. A Pepsi veiculava comerciais em que se pedia para as pessoas experimentarem os dois refrigerantes, sem saber qual era qual. E, mesmo entre as que diziam preferir Coca, a maioria dizia que a Pepsi era mais saborosa. Para piorar, a Pepsi vinha crescendo em vendas, ameaçando alcançar a concorrente histórica.

Os executivos da Coca-Cola resolveram agir: colocaram sua fórmula secreta em xeque e passaram a testar diversas modificações no sabor, submetendo-as sempre à avaliação de consumidores. Quando chegaram a uma receita que foi aprovada depois de ser experimentada por centenas de milhares de pessoas, lançaram com estardalhaço a New Coke. Foi um fracasso estrondoso, considerado um dos maiores erros da história do mundo corporativo. A empresa teve que voltar à fórmula anterior, discretamente descartando a nova.

O problema todo foi o formato do teste. Quando as pessoas têm que dar um gole e dizer o que acham, é uma coisa. Nesse caso, a bebida mais doce – como a Pepsi – leva vantagem. Mas, quando elas compram um engradado, levam para casa, bebem vários copos ao longo de uma refeição ou assistindo a uma partida de futebol, a coisa muda. A doçura, que no começo é mais agradável, pode se tornar uma desvantagem – e, para um relacionamento mais longo, as pessoas continuavam preferindo a velha Coca-Cola, que nunca chegou a ser atropelada pela Pepsi, como parecia ser seu destino.

Um fenômeno semelhante ocorre quando os homens desejam estimar o grau de interesse sexual das mulheres. Ao longo de décadas, as pesquisas confirmavam o que a intuição dizia: os homens sempre acham que elas estão mais interessadas em ir para a cama do que elas estão de fato. A questão é que, assim como aconteceu com a New Coke, essas pesquisas se concentravam num momento breve e inicial – em primeiros encontros, nas conversas iniciais, de fato os homens tendem a superestimar o desejo da mulher.

Quando as pesquisas se voltaram para os relacionamentos de longo prazo, no entanto, surgiu um quadro totalmente oposto. Em relações

estáveis, os homens tendem a subestimar o desejo de suas parceiras, achando que elas estão menos interessadas do que realmente estão.

Em uma pesquisa, cientistas canadenses mandaram e-mails todas as noites para as duas pessoas de 44 casais, ao longo de três semanas. Entre as questões, pediam que os participantes avaliassem a intensidade de seu desejo sexual no dia e o interesse sexual que eles acreditavam ser o do parceiro, além de responderem se tinham ou não consumado a relação.

Surpresa: as mulheres normalmente sabiam se o homem estava no clima ou não, mas os homens erravam ao achar que elas não estavam interessadas. Um dos motivos é a comparação consigo mesmo: quanto maior o desejo de alguém, mais subestimado é o desejo do outro. O mesmo ocorre com o medo de ser rejeitado – se é alto, a pessoa se convence de que o outro não tem interesse.

Os homens precisam parar de chutar: vocês simplesmente não sabem se sua companheira está a fim. E as mulheres precisam deixar de ser otimistas: não, ele não sabe o que você quer. Na dúvida, conversem.

## **PÍLULA 72 • Troque a paixão pelo amor**

*Modo de usar: logo.*

Certa vez, durante uma palestra sobre crimes passionais, um psicólogo forense que é meu amigo fez um comentário que roubei descaradamente e uso até hoje. Ele disse que os crimes passionais ocorrem quando alguém fica obcecado pelo outro a ponto de não tolerar sequer a ameaça da perda. “Eu não vivo sem você’ não é uma declaração de amor, é uma ameaça”, ensinou.

Embora a maioria das pessoas não alcance esse nível de obsessão, quase todo mundo experimenta um gostinho dessa sensação quando fica apaixonado. É difícil pensar em outra coisa que não o objeto da paixão, uma breve separação parece uma eternidade, vale qualquer esforço para ficar perto, o mal-estar e a angústia da ausência só diminuem com a proximidade. Originalmente, paixão vem da palavra grega *pathos*, que significa sofrimento. Daí o termo patologia significar o estudo das doenças, e daí também a Paixão de Cristo significar o sofrimento, o calvário de Jesus. Não é um estado normal, tampouco saudável.

Felizmente, em poucos meses a paixão acaba – pelo menos para a grande maioria das pessoas. O que vem depois varia muito: há os que conseguem aproveitar esse impulso e construir um relacionamento duradouro e os que, ressentidos do fim daquelas emoções tão intensas, partem em busca de uma nova paixão. E há quem não queira abrir mão das fortes emoções, mas não consiga manter a paixão, por isso desenvolve vínculos obsessivos. Mas a um alto preço.

Um estudo feito numa universidade do estado de Nova York reuniu resultados de 25 pesquisas para investigar a ligação entre o estilo e a qualidade dos relacionamentos. Os resultados mostram que, ao contrário do que reza a lenda, o relacionamento de longo prazo não mata o amor romântico, no qual o compromisso divide espaço com o desejo. Esse tipo de amor, aliás, esteve associado aos mais altos níveis de satisfação no relacionamento estável, seja ele antigo ou recente. Ele é importante para a manutenção da relação, mas os dados da pesquisa revelam que ele também influencia no início do relacionamento.

A paixão também tem sua função. Nos relacionamentos de curto prazo (e só neles), o componente obsessivo da paixão foi associado a maior

satisfação no relacionamento. Mas, nos duradouros, não. No longo prazo, esse padrão obsessivo acaba por minar a qualidade do vínculo.

O suposto “amor incondicional”, movido pela paixão, é muito sedutor. Em comparação, o amor do dia a dia, que requer esforço contínuo, comunicação, diálogo, não parece tão excitante. De fato, nem sempre é fácil trocar a paixão pelo amor duradouro. A recompensa, no entanto, é inegável. Os estudos comprovam.

## CAPÍTULO 7 •

# Pílulas da longevidade

---



**A**ssim como a poção do amor, a fonte da juventude é uma das buscas mais antigas da humanidade. Desde a mitologia grega até as mais recentes pesquisas científicas, estamos sempre atrás de algo que detenha nossa marcha inexorável rumo à velhice, porque, como dizia a atriz Tônia Carreiro, “envelhecer é horrível, mas a alternativa é pior”.

E se houvesse uma alternativa?

Até hoje, contudo, não há. Inevitavelmente, vamos envelhecer e morrer. E, como sabemos disso, seguimos nessa angústia, buscando reverter o relógio que teima em não parar.

A melhor alternativa que surgiu até agora – pelo menos entre as cientificamente testadas – não é evitar o envelhecimento, mas procurar envelhecer bem, com saúde, o que, em geral, nos faz viver alguns anos a mais. Esse é o único objetivo destas pílulas da longevidade. O que, convenhamos, já é bastante coisa.

O conceito-chave deste capítulo é o da probabilidade. Com base nos estudos, as dicas a seguir reduzem a chance de morte em determinado período, o que se reflete no aumento da nossa longevidade. Todo mundo vai morrer (desculpe ser eu a dar essa notícia tão chata, mas é verdade), porém

nem todo mundo vai morrer com a mesma idade. As pílulas servem para nos colocar no fim da fila. Nossa hora também vai chegar, mas pelo menos vai demorar um pouco mais.

Além disso, elas melhoram a qualidade de vida ao longo do tempo, o que talvez seja sua maior contribuição. Mais do que em qualquer outro capítulo, as experiências aqui relatadas são benéficas não apenas para aumentar a longevidade, mas para muitas das outras buscas do ser humano: felicidade, tranquilidade, amor, sabedoria. O que nos faz viver mais é também o que nos faz viver melhor.

Acredito que isso seja o mais importante.

A medicina moderna se tornou tão eficaz que, mais do que nunca, achamos que deveríamos ser imortais. Não, não seremos. Todos morreremos, por uma causa ou por outra. A diferença é como chegamos a esse dia. Se pudermos acrescentar anos à vida, ótimo. Mas, com o perdão do lugar-comum, isso será inútil se não acrescentarmos vida aos anos.

## **PÍLULA 73 • Seja otimista**

*Modo de usar: a vida toda.*

Todo mundo conhece aquele velho ranzinza, que fica mal-humorado com qualquer coisa, reclamão e pessimista. Quanto mais velhas as pessoas, porém, mais raros deveriam ser esses perfis, pois uma atitude positiva, otimista e leve diante da vida está diretamente associada à longevidade.

Descobrir qual é o segredo das pessoas que passam dos 100 anos não é uma tarefa fácil: ou é preciso acompanhá-las durante décadas (Pílula 1), o que é demorado e muito caro, ou é preciso encontrar vários anciãos e descobrir o que eles fizeram de diferente – um método nem sempre confiável.

Mesmo assim, os resultados de pesquisas realizadas com diversas populações – americanos, suíços, japoneses e judeus – mostram que as emoções positivas desempenham um papel importante na longevidade. A conclusão é sempre a mesma: os centenários tendem a apresentar menos emoções negativas e mais facilidade para demonstrar emoções positivas, além de serem mais otimistas.

Há dois motivos principais para isso: o primeiro é o estresse. O estresse é um fator de risco conhecido e afeta desde o sistema imunológico até o sistema cardiovascular; todo o corpo sofre seus efeitos prejudiciais. Quando cronicamente elevado, ele altera a secreção de diversos hormônios, como o cortisol e a adrenalina, que, no longo prazo, aumentam o risco de infartos, acidentes vasculares cerebrais e até depressão.

Por outro lado, manter uma atitude positiva é um excelente antídoto contra o estresse. Tendo em vista que não são os acontecimentos em si que nos desgastam, mas nossa reação a eles (Pílula 37), quem reage melhor às adversidades sofre menos seu impacto emocional. E isso se reflete na saúde como um todo.

O outro motivo é que os traços positivos levam as pessoas a fazer escolhas mais saudáveis ao longo da vida. Estudando pacientes que apresentaram um problema cardíaco grave a ponto de procurarem um pronto-socorro, cardiologistas e psiquiatras descobriram que, após o problema, as pessoas mais otimistas tinham mais chances de se engajar em

atividades físicas seis meses depois da alta hospitalar. E, claro, tinham menos risco de voltar a ser hospitalizadas do que as pessimistas.

Ainda não se descobriu se transformar um pessimista em otimista traria os mesmos impactos. Mas, sabendo o que se sabe sobre o impacto das emoções negativas, não custa tentar alimentar uma atitude mais positiva diante da vida (Pílula 45).

## **PÍLULA 74 • Estude**

*Modo de usar: ao longo da vida toda.*

Se você tivesse que criar um programa governamental para reduzir a mortalidade infantil investindo apenas em uma área, para qual delas destinaria os recursos? Para a saúde? Mais consultas de pré-natal e mais pediatras fazendo puericultura devem trazer bons resultados. Ou para a assistência social? A geração de emprego e renda, com a redução da pobreza, certamente faz diferença. Ou talvez para a habitação? Quem duvida que as condições de moradia influenciam na mortalidade infantil?

Antes de dar a minha opinião, deixe-me contar sobre um erro que cometi e do qual não me esqueço até hoje. No fim da faculdade, quando fiz prova para ingressar no programa de residência médica e me especializar em psiquiatria, deparei-me com a seguinte questão: “Qual das medidas a seguir mais reduz a mortalidade no trânsito?” Não me lembro de todas as opções, somente da que assinalei (“Usar cinto de segurança”) e da resposta certa: “Educação”. Eu, defensor da educação, filho de professora, entusiasta da pedagogia e de seus impactos, menosprezei o papel de educar as pessoas e, por isso, errei a pergunta.

Voltando à pergunta inicial: em qual área investir para reduzir a mortalidade infantil? Acertou: na educação. Com base no Atlas do Desenvolvimento Humano, um levantamento de 2013 feito pelo *Estadão* mostrou que, das 232 variáveis avaliadas, a que mais se relacionava com a mortalidade infantil era o analfabetismo dos pais. Se aumentamos o índice de pais alfabetizados em 1%, a cada 10 mil nascimentos, 47 crianças deixam de morrer na infância. Esse impacto é o dobro do efeito exercido pela redução da pobreza, segunda variável mais importante.

A longevidade também aumenta com a educação. O Bureau Nacional de Pesquisas Econômicas dos Estados Unidos tem diversos estudos sobre o tema. Num deles, os pesquisadores reuniram estatísticas sobre mortalidade no país e calcularam que cada ano de estudo pode acrescentar mais de meio ano de vida. A taxa de mortalidade cai lentamente conforme aumentam os anos de estudo no ensino fundamental. Essa velocidade de queda acelera bruscamente para quem entra no ensino médio e declina mais ainda quanto mais se progride na vida acadêmica.

Ser bom aluno também faz diferença. Um enorme estudo reuniu dados de mais de 10 mil formandos do segundo grau em 1957 e, desde então, seguiu essas pessoas. Ao comparar as notas obtidas no ensino médio, os pesquisadores descobriram que os alunos que se formaram no quartil inferior (os 25% de estudantes com notas mais baixas) tinham o dobro de chances de sofrer de doenças crônicas – como diabetes ou problemas cardiorrespiratórios – ao chegar aos 60 anos, quando comparados a alunos do quartil superior (os 25% melhores). Não eram fatores de personalidade ou renda que faziam a diferença – e, pelo menos nessa pesquisa, nem mesmo a quantidade de anos de estudo.

Ou seja, estudar mexe conosco de formas tão profundas que não só morremos menos no trânsito, mas nossos filhos passam a morrer menos e nós vivemos mais – e, provavelmente, melhor.

## **PÍLULA 75 • Permaneça casado**

*Modo de usar: contínuo.*

Em 2016, a história da idosa que ficou viúva durante seis horas emocionou os leitores. A Sra. Delinda conheceu o Sr. Fernando, o homem com quem se casaria, numa festa da igreja do interior de Santa Catarina e permaneceu com ele por 63 anos. Atravessaram as bodas de prata, ouro e diamante vendo a família crescer até a quinta geração, quando nasceu a tataraneta do casal. Os problemas de saúde foram surgindo para ambos, até que, certa noite, aos 86 anos, a Sra. Delinda teve que ser levada para o hospital. Na manhã seguinte, o marido, também adoentado, acordou e deu por sua falta, mas, tranquilizado pela filha, voltou a se deitar. Morreu logo em seguida. Seis horas depois, antes que fosse informada da morte do Sr. Fernando, a Sra. Delinda faleceu no hospital.

Claro que não foi a morte de um que levou à morte do outro, mas o fato é que viver acompanhado – como o casal catarinense – pode prolongar nossa vida. Já vimos que o casamento pode ser um fator protetor contra a infelicidade (Pílula 40). Se você quiser ter uma vida não apenas feliz, mas também longa, permaneça casado.

Os maiores beneficiados do casamento são os homens, por uma razão óbvia: quase sempre eles se cuidam muito menos do que as mulheres. Quase sempre, só vão ao médico obrigados. E pelo menos metade da população masculina morreria de fome se fosse deixada sozinha em casa, mesmo tendo comida no congelador.

A mera proximidade do casamento já faz diferença. Um ano antes de se casarem, os homens começam a reduzir seus comportamentos de risco, como beber e fumar, e a presença de uma esposa mantém esses comportamentos sob controle, além de melhorar sua dieta.

Mas não são apenas eles que se dão bem. Todo mundo sai ganhando.

Para testar o impacto do casamento, seria fundamental estudar um grande número de indivíduos durante bastante tempo. Para algo assim, poucos lugares são mais propícios do que os países nórdicos. Eles têm boa economia, pouca gente e excelente organização, o que lhes permite ter acesso a muitos dados e fazer estudos de coorte, as pesquisas caras e importantes (Pílula 40). Cientistas finlandeses, por exemplo, conseguiram

levantar nada menos do que todos os eventos coronários, como infartos e anginas, em quatro regiões do país durante 10 anos. Encontraram 15.330 casos, com percentuais semelhantes entre homens e mulheres. Esses eventos foram, em média, 60% mais comuns entre os não casados.

Já um estudo americano realizado inicialmente para avaliar os aspectos de personalidade associados à mortalidade descobriu que não estar casado na meia-idade chegava a triplicar o risco de morte em geral. Independentemente da personalidade das pessoas, o casamento apareceu como um fator de proteção.

Hoje em dia, é muito comum adiar o casamento, ou mesmo optar por não se casar, passando a vida como namorados. Caso precise de um argumento para convencer o respectivo a parar de enrolar e se casar de uma vez, tente este: se o medo da morte não funcionar, não sei o que mais poderá.

## **PÍLULA 76 • Busque autonomia**

*Modo de usar: começando pelas pequenas coisas.*

Imagine-se velhinho, com as pernas cansadas, a visão fraquejando, a audição claudicante. Você não consegue mais se virar sozinho e já tomou alguns tombos. Precisa de ajuda para realizar tarefas um pouco mais complexas, como pagar contas. Com essa redução na autonomia, a única solução foi uma casa de repouso.

Pense num ambiente acolhedor, agradável, com funcionários prestativos e uma boa infraestrutura. Eles oferecem sessões de cinema duas vezes por semana, e você pode escolher em que dia quer ir. Colocaram até um vasinho no seu quarto, para torná-lo mais aconchegante. Você só precisa regar a planta regularmente.

Algun tempo depois, já entrosado, você começa a perceber que alguns colegas adoecem mais que outros. E pior: tem a nítida impressão de que mais gente morre numa turma do que em outra. Quando começa a perguntar, descobre que existe diferença de tratamento entre os residentes. Todos são bem-cuidados, medicados, assistidos da mesma forma, mas alguns, como você, podem escolher em que dia vão assistir ao filme e podem cuidar da própria planta. Outros têm o dia do filme predeterminado pela direção, e são as enfermeiras que cuidam da planta. É nessa turma que tem mais gente morrendo.

Parece um filme B de mistério e melodrama, mas é uma descrição – um tanto romanceada – de um estudo real feito nos anos 1970. Hoje ele é considerado controverso, pois o impacto verificado (adoecimento e mortalidade) parece muito grande para a pequena diferença entre os grupos e também porque ele nunca foi reproduzido (outros estudos não obtiveram os mesmos resultados). De qualquer forma, esse estudo mostrou para o mundo a importância de conferir autonomia às pessoas, mesmo que pequena.

Embora com resultados menos dramáticos, outros estudos vêm mostrando que a ideia faz sentido. Em 2011, a rede de lojas Best Buy encampou uma iniciativa acompanhada por cientistas americanos, na qual 659 empregados passaram a ser avaliados apenas por produtividade. O

horário de trabalho se tornou flexível, e eles puderam escolher seu horário de entrada e saída, sem precisar sequer pedir.

O acompanhamento desse grupo revelou que a autonomia gerou diversos impactos positivos no ambiente profissional: menos conflitos no eterno equilíbrio entre trabalho e família, melhores cuidados com a saúde e até mesmo mais tempo de sono. Tudo isso causou um ganho significativo em bem-estar geral.

Se você ainda não se convenceu de que fazer suas próprias escolhas pode reduzir o risco de morte, outra pesquisa, esta com mais de 2 mil homens, cujos dados foram recolhidos ao longo de sete anos, observou o nível de estresse no trabalho e seu grau de autonomia. Nos empregos com baixa autonomia, o maior estresse (metas altas, prazos curtos, etc.) elevou o risco de morte em 15,4%. Já para os empregados com mais liberdade no emprego, a presença dos mesmos fatores de estresse se relacionou a uma redução de 34% no risco de morte. Os cientistas acreditam que o vilão não seja o estresse em si, mas a falta de autonomia.

A organização do trabalho depende de metas, prazos, performance, entre outros fatores. Se conseguirmos focar nos resultados, no entanto, e não nos meios para obtê-los, talvez possamos dar (e conquistar) mais liberdade, com benefícios muito além do que imaginamos.

## **PÍLULA 77 • Coma menos**

*Modo de usar: às refeições.*

No final de 2015, fiz uma resolução de ano-novo: comer melhor. Minha preocupação não era emagrecer ou modelar a silhueta, só adotar uma dieta mais saudável. Eu já havia feito outras tentativas, com níveis variados de sucesso, mas aquela era para valer. Para aumentar a chance de levar a decisão a sério, dei um passo ousado: tornei-a pública. Ao longo de 2016, eu me comprometi a publicar, no meu blog, um relato de como estava indo e a compartilhar as descobertas que fazia sobre o que funciona e o que não funciona, quais armadilhas existem pelo caminho.

Foi uma ótima experiência. Consegui sustentar os benefícios da dieta, porém foi muito mais difícil do que imaginei. O problema não foi falta de força de vontade – adoro frutas, saladas, etc. –, mas o fato de que o nosso dia a dia é organizado de uma forma que conspira contra a manutenção de uma dieta adequada.

A disponibilidade de alimentos pouco saudáveis é maior, o preço deles é menor, e a facilidade de consumo e preparo é infinitamente maior (este, para mim, o pior problema). Preparar uma salada, abrir um melão, descascar um abacaxi são tarefas mais difíceis do que cozinhar um macarrão, descongelar uma torta ou fazer um sanduíche.

Esse é um dos motivos que tornam tão difícil estudar o impacto da restrição calórica em seres humanos. No laboratório, você consegue controlar a quantidade de alimentos ingeridos pelas cobaias, calcula as calorias e o valor nutricional do que quiser. Mas é muito mais complicado fazer isso com as pessoas soltas neste mundo tão calórico.

Mas é interessante saber de uma coisa: em todos os seres vivos estudados até hoje, de vermes a ratos, passando por moscas das mais variadas espécies, a restrição calórica aumenta a longevidade. Sem exceção. Seus efeitos são, possivelmente, consequência de mecanismos ainda não totalmente conhecidos que os animais desenvolveram para enfrentar períodos de escassez de alimento. A falta de estudos definitivos com seres humanos não nos permite afirmar categoricamente que viveríamos mais comendo menos, mas será que somos a exceção?

Grande parte dos cientistas pensa que não, que podemos adotar essa

prática para viver mais tempo, sobretudo se levarmos em conta o impacto na saúde global quando, por determinadas circunstâncias, somos submetidos a restrição calórica. Em 2007, uma dupla de cientistas reuniu dados obtidos nessas situações excepcionais, como a fome que se abateu sobre Okinawa durante a Segunda Guerra (onde, apesar de as pessoas serem forçadas a comer menos por conta do conflito, não ficaram desnutridas, pois sua dieta continuava balanceada, contendo os nutrientes necessários para o corpo) ou o Projeto Biosfera 2, no qual cientistas foram confinados num ambiente isolado para avaliar, entre outras coisas, a viabilidade da colonização do espaço. Nesses casos, os cientistas verificaram redução do risco de aterosclerose e diabetes, por exemplo. Eles também constataram os mesmos efeitos observados em outros animais, como uma forte redução do estado inflamatório do organismo e uma melhor função cardíaca.

Quando falamos em restrição calórica, eu sempre me recordo da frase do Tim Maia: “Fiz uma dieta rigorosa: cortei gordura, álcool e açúcar, e em duas semanas perdi 14 dias.” Os prazeres da vida realmente podem nos fazer falta, e é por isso que, para muitos, o custo de reduzi-los agora não vale o benefício de estar mais saudável no futuro.

Lembre-se apenas de que duas pessoas precisam opinar sobre essa decisão: uma é você, e a outra é o você do futuro. Para tomar uma decisão mais justa, é sempre bom ouvir todos os envolvidos.

## **PÍLULA 78 • Tenha amigos**

*Modo de usar: na vida real, não só na virtual.*

Sabe os milhares de amigos que você tem no Facebook? Ou as centenas de pessoas com quem conversa no WhatsApp? Vamos ser sinceros de uma vez por todas? Eles não são seus amigos. Mas a gente já sabia disso, né?

Nós até o chamamos assim, mas, no fundo, sabemos que “amigos virtuais” não é sinônimo de amigos reais. Os amigos virtuais podem ser agradáveis, dar um suporte de vez em quando, e alguns até transcendem as relações virtuais e entram na nossa vida real. Mas amizade mesmo é outra coisa. Ela depende do tempo, de investir em conhecimento mútuo, de intimidade, das interações recorrentes ao longo da vida. É preciso dividir tristezas e alegrias. Uma amizade real tem altos e baixos, às vezes até discussões feias, mas sempre seguidas de reconciliações. Redes sociais não permitem tudo disso. Podem até ser úteis na manutenção de alguns relacionamentos, mas não bastam. A amizade verdadeira é um tipo de amor em que os envolvidos se relacionam sem esperar nada em troca.

Há pelo menos 30 anos os cientistas desconfiavam que ter amigos poderia ser benéfico para a saúde, mas os dados eram dispersos e pouco consistentes. Foi então que a psicóloga americana Julianne Holt-Lunstad realizou uma meta-análise compilando 148 estudos menores, obtendo resultados de mais de 300 mil pessoas, que foram acompanhadas, em média, durante um período de sete anos e meio. A conclusão foi que, independentemente de sexo, idade ou condições econômicas, o fato de ter amigos que formem uma rede de amparo aumentava em 50% a taxa de sobrevivência no período. Nem emagrecer ou se exercitar aumentam tanto esse percentual.

Numa meta-análise posterior, Holt-Lunstad investigou se o contrário era verdade – se a falta de uma rede de amigos aumentava o risco de morte. Encontrou 70 estudos, que pesquisavam basicamente três tipos de situação: isolamento social, solidão e morar sozinho. Pelos seus cálculos, esses contextos aumentam o risco de morte, respectivamente, em 29%, 26% e 32%.

Certa vez, um dos meus melhores amigos me apresentou ao provérbio que diz que você só se torna amigo de verdade de alguém quando os dois

comem um saco de sal juntos. Sempre pensei que fosse porque a amizade é testada quando é preciso dividir uma tarefa árdua, mas, tempos depois, outro grande amigo me explicou: na verdade, é porque um saco de sal dura muito, e é preciso tempo para desenvolver uma amizade real.

Diante desses dados, não duvido que cultivar amizades reais seja o melhor investimento de longo prazo que existe.

## **PÍLULA 79 • Imite a formiga**

*Modo de usar: durante o verão.*

Provavelmente você se lembra da fábula da cigarra e da formiga. Escrita originalmente por Esopo e recontada muitos séculos depois por Jean de La Fontaine, ela narra a história de uma cigarra que passou o verão cantando, enquanto a formiga trabalhava a fim de estocar alimentos para o inverno. Quando o frio chegou, a cigarra não tinha comida e foi bater à porta da formiga.

– Mas o que você fez o verão todo? – perguntou ela.

– Eu cantei – respondeu a cigarra.

– Pois, então, agora dance – retrucou a formiga, batendo a porta na cara da cigarra.

Esopo não dourava a pílula; a formiga deixou a cigarra morrer de fome na neve. Mas não é esse aspecto da formiga que deve nos inspirar. Muito tempo antes de Esopo, o rei Salomão citava outra formiga, em um trecho que seria, séculos depois, cristalizado no livro de Provérbios: “Vai ter com a formiga, preguiçoso! Observa o seu comportamento e aprende! Ainda que não tenha nem chefe, nem governador, nem superior, sabe que deve trabalhar bem no verão, juntando alimento em vistas do inverno.”

A formiga da fábula é um personagem consciencioso – consciente, prudente, honesto e responsável. Como a formiga da realidade. Nos modelos de personalidade atuais, ser consciencioso é um dos traços que nos definem como seres humanos – e um dos mais associados à longevidade. Se desde Salomão já se sabia que o destino do preguiçoso é tenebroso (“É assim que a pobreza te chegará, como um ladrão – sem estares a contar. E a miséria te destruirá, como por um bandido armado”), poucas vezes o impacto de ser consciencioso ficou tão claro quanto no Longevity Project, estudo enorme iniciado na década de 1920 na Califórnia.

Na época, não se sabia ao certo se crianças bem-sucedidas na escola teriam vantagens ou desvantagens na vida – imaginava-se que elas se tornariam adultos estranhos, deslocados e malsucedidos (afinal de contas, o termo “nerd” deixou de ser ofensa na década de 1990, e só nos anos 2010 se tornou elogio). Na época, mais de 1.500 alunos CDFs tiveram sua personalidade analisada na infância, sendo acompanhados ao longo da vida.

Décadas depois, os dados de personalidade, carreira, casamento, etc. foram reunidos juntamente com os dados obtidos nas certidões de óbitos. Foi quando se descobriu o que fazia as pessoas viverem mais.

As características desse tipo de personalidade – como persistência, disciplina, capacidade de adiar gratificações, orientação por objetivos e autocontrole – reduzem o risco de morte precoce entre 20% e 30%. Esses traços de personalidade estão associados a mais estabilidade conjugal e cuidados com a saúde e menos exposição a comportamentos de risco e excessos. Como resultado, pessoas com essas características vivem entre dois e três anos a mais do que os outros. É pouco benefício para muito sacrifício? Depende.

Ninguém escolhe a própria personalidade, e, para alguns, passar a vida inteira mantendo o autocontrole é pior do que uma tortura: é impensável. Mas quem consegue imitar a formiga – ainda que não seja um comportamento natural – pode ganhar um tempo de vida que seria suficiente para ajudar um filho a se formar, entrar com a filha na igreja ou ver um neto nascer. Tudo é questão de custo e benefício.

## **PÍLULA 80 • Tenha um bicho de estimação**

*Modo de usar: com amor.*

Certa vez, um cachorro começou a refletir sobre seu dono. “Esse homem cuida de mim todos os dias. Ele me alimenta, me dá carinho, me limpa. Seu amor por mim é enorme. Ele deve ser Deus.” O mesmo sujeito tinha um gato, que também se colocou a pensar: “Esse homem cuida de mim todos os dias. Ele me alimenta, me dá carinho, me limpa. Seu amor por mim é enorme. Eu devo ser Deus.”

Apesar da piadinha, não pretendo entrar na discussão sobre as diferenças entre cães e gatos – muito menos entre seus donos. Existem debates acalorados, e até hoje não resolvidos, sobre as vantagens de um animal sobre o outro. Ambos, porém, podem fazer bem para a saúde em geral e para a longevidade em particular.

Para não ser tendencioso (embora eu seja mais afeito a gatos, gosto bastante de cães), vou citar dois estudos, um sobre cada animal.

Pesquisadores da Universidade Stanford foram convidados a fazer uma revisão da literatura científica sobre os benefícios de um animal de estimação e encontraram mais dados positivos sobre cachorros. As evidências mostram que ter um cão ajuda a ser menos sedentário, reduz a pressão arterial e os níveis de colesterol e triglicérides, e melhora nossa resposta ao estresse. Nessa revisão, não foram encontradas menores taxas de infarto em donos de cães, mas quem infartava tinha mais chances de sobreviver caso tivesse um cachorro (não se aplica a outro animal, aparentemente). Nada mau.

A segunda pesquisa, inicialmente focada em alergia, mostrou outro lado da moeda. Tratava-se de um estudo no qual os voluntários alegavam ser alérgicos e eram questionados sobre a presença atual ou pregressa de bichos em casa. Pouco mais de 4 mil pessoas disseram que tinham cachorro, gato ou ambos. Desse total, 55% tinha ou havia tido felinos. Após analisar variáveis como idade, pressão arterial, colesterol, diabetes e obesidade, os cientistas calcularam o risco de infarto, doenças cardiovasculares e AVC. Mesmo quando tais diferenças eram levadas em conta, comprovou-se que ter um gato reduzia as chances de infartar em 37% e de ter qualquer doença cardiovascular em 26%.

Simplificando: uma pesquisa comprovou que ter cachorro reduz os fatores de risco cardiovasculares, diminuindo as chances de morte por essas causas, mas isso só se aplica a quem já teve problemas cardiovasculares. O gato não diminui os fatores de risco, mas reduziu as chances de infarto ou AVC.

Não se deve escolher um animal de estimação com base nessas diferenças – provavelmente é importante se identificar com o animal, pois os cientistas apostam que os benefícios são consequência da redução do estresse. Ou seja, ter um bicho de estimação que você ame funciona como um para-choque que reduz a reação negativa do organismo às pressões e contrariedades do dia a dia.

Por isso, o importante não é a espécie, gato ou cachorro. É o amor envolvido.

## **PÍLULA 81 • Faça sexo**

*Modo de usar: à vontade.*

Quando foi ministro da Saúde, o médico José Gomes Temporão recomendou uma rotina mais saudável para combater a hipertensão, destacando a importância da dieta e do exercício físico. Recomendou também que as pessoas fizessem sexo regularmente, cinco vezes por semana. Na época, sua recomendação foi motivo de piada. Mas ele não estava tão errado.

O estudo com os CDFs da Califórnia, que investigou se bons alunos tinham sucesso na carreira (Pílula 79), também avaliou o impacto da prática sexual, e os dados são coerentes com a conclusão central do estudo, de que ser consciencioso é um dos principais fatores de aumento da longevidade.

A vida sexual precoce, contudo, sobretudo na adolescência, foi relacionada a aumento de mortalidade. Se lembrarmos que os indivíduos conscienciosos (característica que aumenta a expectativa de vida) têm mais autocontrole e são mais capazes de adiar as gratificações, dá para entender por que iniciar mais cedo a vida sexual aumenta o risco de morte: a precocidade sinaliza a presença de traços menos protetores de temperamento: impulsividade, busca por gratificações imediatas e assim por diante.

O problema estaria na personalidade, não na atividade sexual em si, pois o mesmo estudo notou que a frequência de orgasmos em mulheres casadas estava associada à proteção contra a mortalidade.

Em outra pesquisa, esta realizada no País de Gales, um resultado análogo foi obtido. Cerca de mil homens entre 45 e 59 anos foram recrutados entre 1979 e 1983 e acompanhados por 10 anos. Entre os muitos dados coletados estava a frequência de orgasmos, segundo três categorias: baixa frequência (um ou menos por mês, na qual se enquadravam 21,5% dos homens); alta frequência (dois ou mais por semana, 25,3%); ou média frequência (qualquer número entre as duas alternativas anteriores, 53,2%).

Durante esse período, foram registradas as mortes e suas causas. O maior número de orgasmos estava associado a uma redução de 50% do risco de mortalidade por qualquer causa. Por doenças coronárias em particular, ter

poucos orgasmos aumentava em mais de 100% o risco de morte, e um número intermediário o aumentava em 70%.

A maioria das coisas que precisamos fazer por nossa saúde é tão contrária ao prazer – comer menos, se exercitar mais, cortar o álcool – que é até surpreendente descobrir que uma das atividades mais prazerosas da vida seja capaz de prolongar sua vida. Não que eu esteja questionando – o melhor é aproveitar antes que uma pesquisa desminta isso.

## **PÍLULA 82 • Tenha fé**

*Modo de usar: com convicção.*

“O cara só é sinceramente ateu quando está muito bem de saúde”, afirmou o saudoso Millôr Fernandes.

Pode ou não ser verdade, mas é fato que, quando enfrentamos uma doença – ou qualquer outra ameaça à vida, seja ela física, emocional, financeira –, a fé nos protege psicologicamente. Ela não só é capaz de renovar a esperança, elemento importante para conseguirmos seguir em frente, como ajuda a aliviar a angústia.

A ciência sabe que a fé pode oferecer enormes benefícios. No entanto, é impossível comprovar isso, e na verdade sequer faria sentido.

No ensaio *The Efficacy of Prayer* (A eficácia da oração), o escritor C. S. Lewis nos leva a imaginar como seria tolo montar um experimento científico para investigar a hipótese. Ele argumenta que seria um contrassenso convidar pessoas religiosas a orar fervorosamente pelos pacientes de um hospital mas não de outro, comparando a taxa de curas ao final. Segundo ele, rezar é muito mais do que a mera repetição de palavras: é desejar realmente o bem daqueles por quem estamos orando. Mas não faz sentido algum desejar o bem de uns e não de outros, a não ser que a motivação não seja desejar uma melhora genuína, mas ver o que acontece com os grupos. E neste caso, não seria uma oração genuína.

De qualquer forma, na prática, quem tem fé vive mais.

Numa pesquisa sobre os fatores de risco de câncer feita nos Estados Unidos, pouco mais de 22 mil pessoas foram entrevistadas em 1987, com perguntas sobre religião e frequência à igreja. Oito anos depois, alguns cientistas conseguiram relacionar os dados da pesquisa a outra, sobre diversas causas de morte, descobrindo quais das pessoas entrevistadas tinham morrido.

Pelos cálculos, a expectativa de vida tinha relação direta com a frequência a serviços religiosos: conforme aumentavam as idas à igreja, crescia a expectativa de vida. Comparando quem ia duas vezes por semana à igreja com quem nunca ia, o segundo grupo tinha 87% a mais de chances de morte em relação ao primeiro. Entre os jovens de 20 anos, essa diferença representava uma expectativa de vida de sete anos a mais para os religiosos.

Mas os efeitos da espiritualidade não são visíveis apenas entre os jovens. Psicólogos franceses procuraram evidências científicas dos benefícios da fé em idosos com sinais de demência. Constataram que, no dia a dia, a espiritualidade ajuda a desenvolver estratégias de enfrentamento da doença, lidando com ela e aceitando-a melhor. Os vínculos de relacionamento e a esperança se mantêm por mais tempo. A qualidade de vida aumenta, retardando o declínio cognitivo provocado pela demência.

Claro que, retomando o que disse C. S. Lewis, não adianta querer ter fé só para ganhar uns anos de vida. Quem pratica a verdadeira fé não quer algo em troca.

Se existe uma coisa que a fé e a espiritualidade podem nos ensinar é que buscar um sentido para a existência, criar laços afetivos e renovar a esperança não só acrescentam anos à vida, mas também vida aos anos.

## **PÍLULA 83 • Alimente-se como os gregos**

*Modo de usar: pelo menos um pouco.*

Nos meus esforços para comer melhor e cumprir a promessa de ano-novo que fiz de 2015 para 2016 (Pílula 77), resolvi incluir uma pesquisa sobre quais dietas eram baseadas em evidências científicas e quais eram puro marketing. São tantas as opções de cardápio milagroso que é difícil escolher uma: paleolítica, jejum intermitente, Atkins, mediterrânea, etc. Sem contar as mais absurdas – uma semana comendo só uva, um mês sem jantar, dieta da mexerica, da alface, da água, do vento, da lua.

Depois de muito pesquisar, descobri que poucas realmente são comprovadas, fruto de estudos científicos. No fim das contas, cheguei a uma conclusão que é um misto de frustração e apaziguamento: todas as dietas que comprovadamente funcionam se baseiam nas mesmas coisas que nossas avós já sabiam. A fórmula para a saúde é comer mais frutas e vegetais, evitar o açúcar e manejar nas proteínas e gorduras animais.

Considero isso tranquilizador por ficar claro que não é preciso fazer nenhum malabarismo culinário ou trocar o mercado comum por um empório especializado. Os ingredientes que costumamos comprar e que estão disponíveis na feira livre são suficientes. Por outro lado, essa informação é um pouco frustrante porque, a essa altura, eu esperava que a ciência tivesse uma solução mais sofisticada do que algo que minha avó me diria.

Tendo em vista que a falta de sistematização das dietas das nossas avós dificulta estudá-las, inviabilizando comparações, como descobrir se uma alimentação saudável pode mesmo prolongar a vida?

A dieta mediterrânea é uma das mais estudadas em pesquisas científicas sérias. Suas bases são o cardápio dos povos do sul da Itália e da Espanha, e também o dos gregos, e podem ser resumidas em oito pontos. Ela envolve um grande consumo de:

- 1.** óleos insaturados (óleos vegetais, como o azeite);
- 2.** frutas;
- 3.** legumes;
- 4.** grãos integrais;

5. verduras;
6. álcool (principalmente vinho), desde que moderadamente;
7. leite e derivados (com destaque para o iogurte).

Além disso, recomenda o baixo consumo de carne. Sim, eu sei, é simples. Mas essa lista nos permite criar um escore que vai de 0 a 8 e medir o quanto nos aproximamos da dieta mediterrânea ideal.

Cientistas gregos reuniram 22 estudos e fizeram uma revisão da literatura científica sobre o tema. Concluíram que os indivíduos que aderem a essa dieta apresentam melhora da saúde cardiovascular, diminuição da chance de infartos e AVCs e redução do declínio cognitivo e da chance de desenvolver quadro de demência. Quase como um bônus, encontraram ainda redução em até 30% no risco de depressão. Quanto maior a adesão, melhores os resultados, mas mesmo quem só cumpria alguns pontos da dieta já obtinha benefícios.

Outra revisão, focada especificamente na mortalidade de idosos, reuniu dados de quatro estudos internacionais, mostrando que, mesmo entre pessoas de idade avançada, o aumento de um ponto nesse escore de adesão à dieta mediterrânea reduziu a mortalidade entre 20% e 30%.

Como não se trata de um regime, mas de uma culinária, a dieta mediterrânea não envolve restrições rígidas. Além disso, como mesmo a adesão parcial traz resultados, quem a adota se sente estimulado a começar devagar e a não desistir quando tropeça num ponto ou em outro. Só isso já é muito mais do que as promessas feitas pelas dietas da moda.

## **PÍLULA 84 • Use fio dental**

*Modo de usar: diariamente.*

Ninguém na minha família sabe explicar muito bem como eu comecei a gostar de jazz. Não temos músicos entre os parentes próximos, meus pais não são fãs do gênero e eu não tinha amigos íntimos que me influenciassem nessa direção. Sabe-se lá por que eu me afeiçoei ao jazz a partir da adolescência, e, ao contrário da maioria das paixões, que arrefecem com o tempo, até hoje essa só faz crescer. Outra de minhas paixões é o seriado *Os Simpsons*. Poucas obras do mundo pop apresentam tantas camadas de leitura – e, não por acaso, poucas são tão longevas.

Este preâmbulo serve para explicar minha tristeza quando o ídolo da protagonista Lisa Simpson, um saxofonista inspirado livremente no músico Sonny Rollins, morreu na sexta temporada, aparentemente de ataque cardíaco. Seu nome era Bleeding Gums Murphy – Gengivas Sangrentas, em português.

Certa vez, Lisa perguntou o porquê desse nome.

“Bom, alguma vez você já foi ao dentista?”, respondeu Bleeding Gums. “Eu não. Acho que eu devia ir, mas já tenho dor suficiente na minha vida.”

Pobre Murphy. Se cuidasse melhor da saúde bucal, talvez ainda estivesse conosco ao longo de mais de 20 temporadas.

Não é fácil influenciar alguém a escovar os dentes e passar fio dental de maneira eficaz. Como todo comportamento preventivo, as recompensas demoram muito a aparecer. A pessoa precisa, sem prazer algum (e até com alguma dor), no mínimo duas vezes por dia, passar por um ritual trabalhoso e, para fins imediatos, aparentemente inútil. Se não o fizer, não sentirá nada na hora. Mas as consequências, quando chegam, são dolorosas. E potencialmente fatais.

A má higiene bucal está fortemente associada a doenças cardíacas e mortalidade. Avaliando os dentes de quase 10 mil americanos saudáveis, epidemiologistas verificaram que a periodontite aumentava em 25% o risco de doença coronária. Em homens de até 50 anos, o risco chegava a ser 72% mais elevado. Outro estudo comprovou que idosos que não passavam fio dental tinham 30% a mais de mortalidade, comparando com quem passava

todo dia. E quem nunca ia ao dentista, como meu querido Gengivas Sangrentas, aumentava o risco de morte em até 50%.

Nosso comportamento é muito influenciado pelos reforços que recebemos. Fazemos algo, ganhamos recompensa, tendemos a continuar fazendo. Se não ganhamos, a propensão a continuar é menor. Se há uma punição, então, a chance de manter o comportamento diminui bem mais rapidamente. Quando a recompensa demora muito, para efeitos práticos o cérebro não registra a ligação entre o ato e a consequência e conclui que não ganhou nada com tal comportamento. Escovar os dentes e passar fio dental entra nessa categoria.

Nem sempre basta lembrar racionalmente os benefícios de longo prazo. Nesse caso, ter em mente que a punição por não escovar os dentes pode ser a morte talvez nos ajude a fazer o que precisa ser feito. Mesmo que seja chato.

## CONCLUSÃO •

# As pílulas mágicas

---

**A**s pessoas me perguntavam se eu praticava todas as dicas sobre as quais estava escrevendo. Capciosa a questão, não acha? São tantas pílulas que, obviamente, seria impossível testar todas. Mas, se eu não as pratico, como posso falar sobre sua eficácia? Acho que estavam querendo me pegar com essa pergunta.

Fico muito à vontade para dizer que não coloquei todas em prática. A ideia, afinal, não era fazer um livro de receitas que garantiriam um resultado. Livros de culinária são assim: os autores testam as receitas diversas vezes, até terem certeza de que, se o leitor seguir exatamente o que está escrito, tudo dará certo.

Isso não vale para as ciências da saúde e do comportamento. Medicina, psicologia, fisioterapia, odontologia, etc. são profissões de meio, não de fim. Ou seja, ao contrário do engenheiro, que precisa garantir que um prédio não caia, ou do contador, que precisa calcular números corretos, o profissional da saúde deve garantir o melhor tratamento possível, mas não pode garantir resultados.

O poeta satírico Bocage era um crítico feroz da medicina justamente por causa disso. Num de seus poemas, ele escreve:

*Uma terra dizem que há  
Em que a fome, acerba e dura,  
Cabo dos médicos dá.*

*Por que é isto? É porque lá,  
Pagam somente a quem cura.*

Se atrelássemos o pagamento à cura, acredita o poeta, os médicos morreriam de fome, sobretudo em sua época, anterior às práticas baseadas em evidências, em que os resultados eram ainda piores. Mas, mesmo com a mais avançada das ciências, não é possível garantir resultados.

Esse, aliás, é um dos motivos pelos quais me senti à vontade para escrever as pílulas: ao contrário da autoajuda que eu criticava (e que justificava a apreensão dos meus pares com este livro), nossas dicas são baseadas em experiências científicas. Isso significa que funcionam todas as vezes e para todo mundo? Não. Mas garante a transparência dos resultados. Elas estão calcadas em material científico, e não em mero achismo. Ou seja, neste livro não há frases como: “Faça X, que o resultado é certo.” Em vez disso, há afirmativas como: “De 100 pessoas que fizeram X, 80 melhoraram”, “Quem praticou Y teve melhora de 50% nos aspectos A e B, mas não em C” ou “Comparando quem tentou Z com quem não tentou, o primeiro grupo foi, em média, mais bem-sucedido”.

É como aspirina: ela reduz a dor de cabeça de muitos, cura a de alguns e não funciona para uns poucos. Ainda assim, dizemos que é eficaz, porque seus resultados são melhores do que o do placebo num nível estatístico maior do que o esperado pelo acaso. Não funciona para todo mundo, mas dá resultados de forma geral.

Apresentar as pílulas nesse mesmo enquadramento é um exercício de humildade. Eu gostaria de poder oferecer resultados e garantias. Eu poderia até parecer mais simpático ou inteligente se o livro fosse baseado nos meus conselhos, e não em evidências científicas. Evito isso não só por uma questão de seriedade acadêmica, mas de credibilidade. Imagine um leitor que aprenda um instrumento musical achando que se tornará um gênio. Ou alguém que pendure um espelho na cozinha achando que isso o livrará da dieta. Ou um rapaz que toca o braço da moça, mas não consegue o número do telefone dela. Em pouco tempo, eles se frustrarão com os resultados e, desanimados, desistirão.

É muito melhor ter as expectativas realistas, sabendo que qualquer iniciativa para melhorar a vida – seja a alimentação, o sono, relacionamentos

– depende de tempo, paciência e persistência. E que fracassos fazem parte do processo.

Saber que podemos fracassar, por sinal, é muito importante. O economista comportamental Dan Ariely ilustra bem isso em suas pesquisas sobre o que chamou de “efeito dane-se”, segundo o qual cada postura ou comportamento que assumimos influencia a forma como nos vemos, nossa autoimagem momentânea.

Em um de seus experimentos sobre honestidade, voluntários tinham que usar óculos de grife genuíno ou falsificado durante um teste no qual podiam ser honestos ou trapacear para ganhar mais dinheiro. Ele constatou que as pessoas usando produto falsificado eram mais desonestas. Esse resultado sugere que, se aceitamos um tipo de desonestidade (falsificação), somos mais propensos a aceitar outros. Quem nunca passou por isso quando estava de dieta? Basta um leve escorregão para acabarmos exagerando – é como se, por um instante, passássemos a nos ver como alguém incapaz de seguir uma dieta, por isso largamos tudo de uma vez. “Dane-se”, dizemos.

Ao decidir adotar uma ou mais pílulas deste livro, portanto, é muito importante saber que elas podem não funcionar tão bem, ou tão rápido, ou mesmo não funcionar. Isso não é motivo para desistir. Pelo contrário: é normal, e pode ser usado como uma razão para persistir, esperando mais ou variando as estratégias.

O segredo é criar uma autoimagem de alguém que persiste a despeito dos tropeços, e não a de um indivíduo que não consegue o que deseja.

## AS PÍLULAS MÁGICAS

Ao longo das pesquisas para este livro, eu me deparei com algumas pesquisas recorrentes. Fossem técnicas para emagrecer, para dormir melhor, relaxar, melhorar o raciocínio ou o relacionamento, elas sempre estavam lá. Sendo útil em tantos aspectos, não me surpreendi quando as encontrei nas pesquisas sobre longevidade.

Conversando com minha esposa sobre isso, tive a ideia de reuni-las numa caixinha à parte, a das “pílulas mágicas”. Seus efeitos são tão diversos, tão consistentes e amplos, que mereciam um destaque especial.

**Dormir bem, exercitar-se regularmente, manter uma boa alimentação e ter relacionamentos saudáveis** trazem impacto positivo em praticamente todos os aspectos da vida.

Coloquei-me a pensar no que essas pílulas teriam de especial. Para tratar de tantas coisas ao mesmo tempo, ou elas seriam verdadeiramente mágicas (hipótese na qual, como cientista, não posso acreditar) ou agiriam em algum fator comum a todos os problemas – de sono, obesidade, estresse, etc. Talvez fossem antídotos para um tipo de veneno que contamina toda a nossa vida.

Leia a lista novamente. Consegue enxergar algo comum a todos os itens?

Acredito que seja o respeito à nossa natureza. A fonte de vários problemas físicos e psicológicos, creio ter ficado claro ao longo do livro, é o conflito entre biologia e cultura. O desencontro do que nosso cérebro foi programado para fazer e aquilo a que o obrigamos em nossa vida moderna. Isso não é uma crítica à tecnologia. Eu adoro antibióticos, automóveis e celulares. O problema é que, dependendo da forma como a utilizamos, ela pode ter efeitos colaterais bem perigosos. Vejamos:

- Dominamos a luz, o que nos permite prolongar o dia e cumprir mais obrigações, porém dormimos menos do que fomos programados para dormir – mantendo ativo um cérebro que deveria estar descansando.
- Desenvolvemos a agricultura, o que propicia uma fartura de alimentos a um corpo cujo cérebro é programado para lidar com pouca comida – por isso, comemos mais do que deveríamos.
- Criamos máquinas, o que nos permite substituir praticamente

qualquer esforço físico e torna a atividade física desnecessária, porém nosso corpo foi feito para economizar energia – e ficamos sedentários.

- Moramos em cidades em que as pessoas mal se conhecem, esgarçando os vínculos, porém o cérebro evoluiu dependendo de relações próximas – e acabamos nos sentindo solitários.

As pílulas mágicas são um antídoto contra esse descompasso entre corpo e mundo. Elas nos lembram, por exemplo, que desrespeitar nossa natureza, dormindo menos ou comendo mais do que o necessário, não pode gerar bons frutos. E também que não nascemos para ficar parados nem sozinhos por muito tempo.

No entanto, a mesma ressalva feita para todas as pílulas cabe aqui. Você pode usar as pílulas mágicas e ainda assim ficar obeso, estressado e morrer cedo. São tantas as variáveis envolvidas que é difícil dar qualquer garantia.

Mas uma coisa eu garanto: se você comer bem e dormir, se exercitar e tiver bons relacionamentos, pode até não viver mais tempo, porém certamente viverá com equilíbrio e qualidade.

# Agradecimentos

---

A divulgação científica é uma paixão que tenho desde a infância. No entanto, apesar de fazer parte da missão de toda universidade, nem sempre é valorizada. Felizmente, tive a sorte de sua importância ser reconhecida pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, que, na figura dos professores titulares Valentim Gentil Filho, Wagner Farid Gattaz, Eurípedes Constantino Miguel Filho e Geraldo Busatto Filho, e dos diretores Luciano Eduardo Maluf Patah e Edson Shiguemi Hirata, sempre me deu espaço e apoio para as atividades de popularização da ciência. Agradeço a todos.

Se hoje sou capaz de produzir textos breves, que vão direto ao ponto levando o conhecimento, é, em grande parte, graças à minha atuação no portal do *Estadão*, no qual mantenho o blog Psiquiatria e Sociedade desde 2011. Agradeço a Cláudia Belfort, a primeira pessoa a apostar em mim ao me convidar para o grupo, e também à minha atual editora, Charlise de Moraes, e ao editor executivo de conteúdos digitais, Luis Fernando Bovo, por me permitirem continuar semanalmente tentando acertar no alvo.

Eu demorei a compreender que a divulgação científica também pode ser uma forma de ajudar as pessoas, e somente quando me tornei consultor do programa *Bem estar*, da Rede Globo, percebi que era possível aliar ciência e autoajuda. Agradeço à produtora Fabiane Leite pelo convite e à editora-chefe, Patrícia Carvalho, pela oportunidade. Sob sua batuta, e observando os parceiros Fernando Rocha e Mariana Ferrão, a cada programa reafirmo minha convicção de que autoajuda pode ser algo sério. E também à produtora executiva, Karina Dorigo, que me apresentou à Thassiana Carias,

assessora de imprensa da Editora Sextante, quando tive a ideia para este livro.

Cabe aqui um agradecimento especial às editoras Nana Vaz de Castro e Clarissa Oliveira, com quem Thassiana me pôs em contato. Ambas acreditaram no que, inicialmente, não era nada além de uma ideia e tiveram fé em que dali poderia sair algo bom. Muito obrigado – sem vocês, este livro não existiria. Agradeço também à coordenadora editorial, Melissa Lopes, e ao editor Ângelo Lessa: a fluidez do texto deve-se muito às suas intervenções precisas.

E, por mais piegas que possa parecer, agradeço à minha família. Toda conquista que eu obtiver será sempre graças ao empurrão inicial de meus pais e minha irmã e ao suporte e à motivação constantes que recebo de minha esposa e meus filhos.

# Referências

---

## **CAPÍTULO 1**

### **Pílula 1**

Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med*. 2007 Jul 26;357(4):370-9.

### **Pílula 2**

Wansink B, Wansink CS. The largest Last Supper: depictions of food portions and plate size increased over the millennium. *IJO*. 2010;34:943-4.

Wansink B, Painter JE, North J. Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. *Obes Res*. 2005 Jan;13(1):93-100.

Wansink B, van Ittersum K. Portion size me: plate-size induced consumption norms and win-win solutions for reducing food intake and waste. *J Exp Psychol Appl*. 2013 Dez;19(4):320-32. Doi: 10.1037/a0035053.

### **Pílula 3**

Roe LS, Meengs JS, Rolls BJ. Salad and satiety: the effect of timing of salad consumption on meal energy intake. *Appetite*. 2012;58:242-8.

Rolls BJ, Roe LS, Meengs JS. Salad and Satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch. *J Am Diet Assoc.* 2004;104:1570-6.

Flood JE, Rolls BJ. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake. *Appetite.* 2007 Nov;49(3):626-34.

#### **Pílula 4**

Eldera RS, Mohr GS. The crunch effect: food sound salience as a consumption-monitoring cue. *Food Qual Prefer.* 2016 Jul;51:39-46.

Stroebele N, Castro JM. Listening to music while eating is related to increases in people's food intake and meal duration. *Appetite.* 2006 Nov;47(3):285-9.

#### **Pílula 5**

Robinson E, Aveyard P, Daley A, Jolly K, Lewis A, Lycett D, Higgs S. Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *Am J Clin Nutr.* 2013 Abr;97(4):728-42.

Wansink B, Park SB. At the movies: how external cues and perceived taste impact consumption volume. *Food Qual Pref.* 2001;12:69-74.

#### **Pílula 6**

Mela DJ, Aaron JJ, Gatenby SJ. Relationships of consumer characteristics and food deprivation to food purchasing behavior. *Physiol Behav.* 1996 Nov;60(5):1331-5.

Tal A, Wansink B. Fattening fasting: hungry grocery shoppers buy more calories, not more food. *JAMA Intern Med.* 2013;173(12):1146-8.

#### **Pílula 7**

Jami, Ata. Healthy reflections: the influence of mirror-induced self-Awareness on taste perceptions. *JACR.* 2016 Jan;1(1):57-70.

Sentyrz SM, Bushman BJ. Mirror, mirror on the wall, who's the thinnest one of all? Effects of self-awareness on consumption of full-fat, reduced-fat, and no-fat products. *J Appl Psychol.* 1998;83(6):944-9.

### **Pílula 8**

Gore SA, Foster JA, DiLillo VG, Kirk K, West DS. Television viewing and snacking. *Eat Behav.* 2003;4(4):399-405.

Stroebele N, Castro JM. Television viewing is associated with an increase in meal frequency in humans. *Appetite.* 2004;42(1):111-3.

### **Pílula 9**

Rozin P, Scott S, Dingley M, Urbanek JK, Jian H, Kaltenbach M. Nudge to nobesity I: Minor changes in accessibility decrease food intake. *Judgm Decision Mak.* 2011;6(4):323-32.

### **Pílula 10**

Morewedge CK, Huh YE, Vosgerau J. Thought for food: imagined consumption reduces actual consumption. *Science.* 2010 Dez 10;330(6010):1530-3.

### **Pílula 11**

Verheijden MW, Bakx JC, van Weel C, Koelen MA, van Staveren WA. Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *Eur J Clin Nutr.* 2005 Ago;59(Suppl 1):S179-86.

Wing RR, Jeffery RW. Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *J Consult Clin Psychol.* 1999 Fev;67(1):132-8.

### **Pílula 12**

Levine JA, Eberhardt NL, Jensen MD. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science.* 1999 Jan 8;283(5399):212-4.

Levine JA. Killer chairs. SciAm. 2014 Nov;311(5):34-5.

## **CAPÍTULO 2**

Hirotsu C, Bittencourt L, Garbuio S, Andersen ML, Tufik S. Sleep complaints in the Brazilian population: impact of socioeconomic factors. *Sleep Science*. 2014;7(3):135-42.

### **Pílula 13**

Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Diet promotes sleep duration and quality. *Nutr Res*. 2012 Maio;32(5):309-19.

St-Onge M, Roberts A, Shechter A, Choudhury A. Fiber and saturated fat are associated with sleep arousals and slow wave sleep. *J Clin Sleep Med*. 2016;12(1):19-24.

### **Pílula 14**

Exelmans L, Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Soc Sci Med*. 2016 Jan;148:93-101. Doi: 10.1016/j.socscimed.2015.11.037.

### **Pílula 15**

Monk TH, Reynolds CF 3rd, Buysse DJ, DeGrazia JM, Kupfer DJ. The relationship between lifestyle regularity and subjective sleep quality. *Chronobiol Int*. 2003 Jan;20(1):97-107.

### **Pílula 16**

Kroese FM, De Ridder DT, Evers C, Adriaanse MA. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Front Psychol*. 2014 Jun 19;5:611.

### **Pílula 17**

Ritterband LM, Thorndike FP, Gonder-Frederick LA, Magee JC, Bailey ET, Saylor DK, Morin CM. Efficacy of an Internet-based behavioral intervention for adults with insomnia. *Arch Gen Psychiatry*. 2009 Jul;66(7):692-8.

### **Pílula 18**

Nofzinger E, Nissen C, Germain A, Moul D, Hall M, Price JC, Miewald JM, Buysse DJ. Regional cerebral metabolic correlates of WASO during NREM sleep in insomnia. *J Clin Sleep Med*. 2006 Jul 15;2(3):316-22.

Nofzinger E, Buysse DJ. Frontal cerebral thermal transfer as a treatment for insomnia: a dose-ranging study. *JSDR*. 2011;34:A83.

### **Pílula 19**

Harvey AG, Payne S. The management of unwanted pre-sleep thoughts in insomnia: distraction with imagery versus general distraction. *Behav Res Ther*. 2002 Mar;40(3):267-77.

### **Pílula 20**

Espie CA, Lindsay WR, Brooks DN, Hood EM, Turvey T. A controlled comparative investigation of psychological treatments for chronic sleep-onset insomnia. *Behav Res Ther*. 1989;27(1):79-88.

### **Pílula 21**

Briñol P, Gascó M, Petty RE, Horcajo J. Treating thoughts as material objects can increase or decrease their impact on evaluation. *Psychol Sci*. 2013 Jan 1;24(1):41-7.

### **Pílula 22**

Baillargeon L, Demers M, Ladouceur R. Stimulus-control: nonpharmacologic treatment for insomnia. *Can Fam Physician*. 1998 Jan;44:73-9.

### **Pílula 23**

Morin CM, Blais F, Savard J. Are changes in beliefs and attitudes about sleep related to sleep improvements in the treatment of insomnia? *Behav Res Ther*. 2002 Jul;40(7):741-52.

### **Pílula 24**

Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, Spielman AJ, Buysse DJ, Bootzin RR.

Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia: an American Academy of Sleep Medicine review. *Sleep*. 1999 Dez 15;22(8):1134-56.

## **CAPÍTULO 3**

### **Pílula 25**

Zuk J, Benjamin C, Kenyon A, Gaaban N. Behavioral and neural correlates of executive functioning in musicians and non-musicians. PLoS ONE. 2014;9(6):e99868.

Seinfeld S, Figueroa H, Ortiz-Gil J, Sanchez-Vives MV. Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. Front Psychol. 2013 Nov 1;4:810.

### **Pílula 26**

Cunningham AE, Stanovich KE. What reading does for the mind. JODI. 2001;1(2);137-49.

### **Pílula 27**

Kidd DC, Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. Science. 2013 Out 18;342(6156):377-80.

### **Pílula 28**

Junco R, Cotten SR. Perceived academic effects of instant messaging use. Comput Educ. 2011 Fev;56(2);370-378.

Ophir E, Nass C, Wagner AD. Cognitive control in media multitaskers. Proc Natl Acad Sci U S A. 2009 Set 15;106(37):15583-7.

### **Pílula 29**

Kahneman D, Tversky A. Choices, values, and frames. Am Psychol. 1984;39(4),341-50.

Stanovich KE, West RF. On the relative independence of thinking biases and cognitive ability. J Pers Soc Psychol. 2008 Abr;94(4):672-95.

### **Pílula 30**

Ficca G, Axelsson J, Mollicone DJ, Muto V, Vitiello MV. Naps, cognition and performance. *Sleep Med Rev.* 2010 Ago;14(4):249-58.

### **Pílula 31**

Boot WR, Blakely DP, Simons DJ. Do action video games improve perception and cognition? *Front Psychol.* 2011 Set 13;2:226.

### **Pílula 32**

Tranter LJ, Koutstaal W. Age and flexible thinking: an experimental demonstration of the beneficial effects of increased cognitively stimulating activity on fluid intelligence in healthy older adults. *Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn.* 2008 Mar;15(2):184-207.

### **Pílula 33**

Au J, Sheehan E, Tsai N, Duncan GJ, Buschkuehl M, Jaeggi SM. Improving fluid intelligence with training on working memory: a meta-analysis. *Psychon Bull Rev.* 2015 Abr;22(2):366-77.

### **Pílula 34**

Kruger J, Dunning D. Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *J Pers Soc Psychol.* 1999 Dez;77(6):1121-34.

### **Pílula 35**

Duncker K, Lees Lynne S, (Trans). On problem-solving. *Psychol Monogr.* 1945;58(5);i-113.

### **Pílula 36**

Onyper SV, Carr TL, Farrar JS, Floyd BR. Cognitive advantages of chewing gum. Now you see them, now you don't. *Appetite.* 2011 Out;57(2):321-8.

Chen H, Iinuma M, Onozuka M, Kubo KY. Chewing maintains hippocampus-dependent cognitive function. *Int J Med Sci.* 2015 Jun 9;12(6):502-9.

## **CAPÍTULO 4**

### **Pílula 37**

Gilbert DT, Wilson TD. Why the brain talks to itself: sources of error in emotional prediction. *Phil Trans R Soc B*. 2009;364:1335-41.

### **Pílula 38**

Kahneman D, Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2010 Set 21;107(38):16489-93.

### **Pílula 39**

Dunn E, Aknin L, Norton M. Prosocial spending and happiness: using money to benefit others pays off. *Curr Dir Psychol Sci*. 2014;23(1):41-47.

### **Pílula 40**

Yap SCY, Anusic I, Lucas RE. Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel survey. *Res Pers*. 2012 Out 1;46(5):477-88.

### **Pílula 41**

Stavrova O, Fetchenhauer D. Single parents, unhappy parents? Parenthood, partnership, and the cultural normative context. *J Cross-Cult Psychol*. 2014;46(1):134-49.

### **Pílula 42**

Gazica M, Spector P. A comparison of individuals with unanswered callings to those with no calling at all. *J Vocat Behav*. 2015;91:1-10.

### **Pílula 43**

Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*. 2005 Jul-Ago;60(5):410-21.

Boehm JK, Lyubomirsky S, Sheldon KM. A longitudinal experimental study

comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cogn Emot.* 2011 Nov;25(7):1263-72.

#### **Pílula 44**

Strack F, Martin LL, Stepper S. Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J Pers Soc Psychol.* 1988 Maio;54(5):768-77.

#### **Pílula 45**

Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol.* 2003 Fev;84(2):377-89.

#### **Pílula 46**

Mason HJ, Serrano-Ikkos E, Kamm MA. Psychological morbidity in women with idiopathic constipation. *Am J Gastroenterol.* 2000 Out;95(10):2852-7.

Mason HJ, Serrano-Ikkos E, Kamm MA. Psychological state and quality of life in patients having behavioral treatment (biofeedback) for intractable constipation. *Am J Gastroenterol.* 2002 Dez;97(12):3154-9.

#### **Pílula 47**

Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, Shablack H, Jonides J, Ybarra O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One.* 2013 Ago 14;8(8):e69841.

Tandoc EC, Ferrucci P, Duffy M. Facebook use, envy, and depression among college students: is facebooking depressing? *Comput Human Behav.* 2015;43:139-46.

#### **Pílula 48**

Ferguson YL, Sheldon KM. Trying to be happier really can work: two experimental studies. *J Pos Psychol.* 2013;8(1):23.

## **CAPÍTULO 5**

### **Pílula 49**

Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2009 Maio;15(5):593-600.

### **Pílula 50**

Worthington EL, Witvliet, CVO, Pietrini P, Miller AJ. Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness. *J Behav Med.* 2007;30(4):291-302.

### **Pílula 51**

Cohen S, Wills T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull.* 1985;98(2):310-57.

### **Pílula 52**

Mischkowski D, Kross E, Bushman BJ. Flies on the wall are less aggressive: self-distancing “in the heat of the moment” reduces aggressive thoughts, angry feelings and aggressive behavior. *JESP.* 2012;48(5):1187-91.

### **Pílula 53**

Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, Schwartz GE. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med.* 2007 Fev;33(1):11-21.

### **Pílula 54**

Thoma MV, La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater UM. The effect of music on the human stress response. *PLoS One.* 2013;8(8):e70156.

### **Pílula 55**

Bushman BJ. Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis,

ruminaton, distraction, anger, and aggressive responding. *Pers Soc Psychol Bull.* 2002;28(6):724-31.

### **Pílula 56**

Stutzer A, Frey BS. Stress that doesn't pay: the commuting paradox. *Scand J of Economics.* 2008;110:339-66.

Hansson E, Mattisson K, Björk J, Östergren PO, Jakobsson K. Relationship between commuting and health outcomes in a cross-sectional population survey in southern Sweden. *BMC Public Health.* 2011 Out 31;11:834.

Legrain A, Eluru N, El-Geneidy AM. Am stressed, must travel: the relationship between mode choice and commuting stress. *Transp. Res. Part F: Traffic Psychol Behav.* 2015;34:141-51.

### **Pílula 57**

Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complement Ther Med.* 2007 Jun;15(2):77-83.

### **Pílula 58**

Bhimani NT1, Kulkarni NB, Kowale A, Salvi S. Effect of Pranayama on stress and cardiovascular autonomic function. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2011 Out-Dez;55(4):370-7.

### **Pílula 59**

Nieuwenhuis M, Knight C, Postmes T, Haslam SA. The relative benefits of green versus lean office space: Three field experiments. *J Exp Psychol-Appl.* 2014 Set;20(3):199-214.

Nutsford D, Pearson AL, Kingham S, Reitsma F. Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city. *Health Place.* 2016 Maio;39:70-8.

### **Pílula 60**

Cohen S, Janicki-Deverts D, Turner RB, Doyle WJ. Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychol Sci.* 2015 Feb;26(2):135-47.

## **CAPÍTULO 6**

### **Pílula 61**

Dutton D, Aron A. Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *J Pers Soc Psychol.* 1974;30(4):510-7.

### **Pílula 62**

Kellerman J, Lewis J, Laird JD. Looking and loving: the effects of mutual gaze on feelings of romantic love. *J Res Pers.* 1989 Jun;23(2):145-61.

### **Pílula 63**

Zhong CB, Leonardelli GJ. Cold and lonely: does social exclusion literally feel cold? *Psychol Sci.* 2008 Set;19(9):838-42.

Williams LE, Bargh JA. Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science.* 2008 Out 24;322(5901):606-7.

### **Pílula 64**

Guéguen N. Courtship compliance: the effect of touch on women's behavior. *Soc Influence.* 2007;2(2):81-97.

Guéguen, N. The effect of a woman's incidental tactile contact on men's later behavior. *Soc Behav Pers.* 2010;38:257-66.

### **Pílula 65**

Ackerman JM, Kenrick DT. Cooperative courtship: helping friends raise and raze relationship barriers. *Pers Soc Psychol Bull.* 2009;35(10):1285-1300.

### **Pílula 66**

Slatcher RB. When Harry and Sally met Dick and Jane: creating closeness between couples. *Pers Relatsh.* 2010;17(2):279-97.

### **Pílula 67**

Reissman C, Aron A, Bergen MR. Shared activities and marital satisfaction:

causal direction and self-expansion versus boredom. *J Soc Personal Relat.* 1993;10:243-54.

Aron A, Norman CC, Aron EN, McKenna C, Heyman RE. Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *J Pers Soc Psychol.* 2000 Feb;78(2):273-84.

### **Pílula 68**

Sprecher S, Hendrick SS. Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time. *J Soc Clin Psychol.* 2004 Dez;23(6):857-77.

### **Pílula 69**

Wlodarski R, Dunbar RI. Examining the possible functions of kissing in romantic relationships. *Arch Sex Behav.* 2013 Nov;42(8):1415-23.

### **Pílula 70**

Carlson DL, Hanson S, Fitzroy A. The division of child care, sexual intimacy, and relationship quality in couples. *Gen Soc.* 2016 Jun;30(3):442-66.

### **Pílula 71**

Muise A, Stanton SC, Kim JJ, Impett EA. Not in the mood? Men under- (not over-) perceive their partner's sexual desire in established intimate relationships. *J Pers Soc Psychol.* 2016 Maio;110(5):725-42.

### **Pílula 72**

Acevedo BP, Aron A: Does a long-term relationship kill romantic love? *Rev Gen Psychol.* 2009;13:59-65.

## **CAPÍTULO 7**

### **Pílula 73**

Kato K, Zweig R, Barzilai N, Atzmon G. Positive attitude towards life and emotional expression as personality phenotypes for centenarians. *Aging* (Albany NY). 2012 Maio;4(5):359-67.

Huffman JC, Beale EE, Celano CM, Beach SR, Belcher AM, Moore SV, Suarez L, Motiwala SR, Gandhi PU, Gaggin HK, Januzzi JL. Effects of optimism and gratitude on physical activity, biomarkers, and readmissions after an acute coronary syndrome: the gratitude research in acute coronary events study. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*. 2016 Jan;9(1):55-63.

### **Pílula 74**

Cutler D, Lleras-Muney A. Education and Health: Evaluating Theories and Evidence. *Making Americans Healthier: Social and Economic Policy as Health Policy*, (org.) House J, Schoeni R, Kaplan G, Pollack H. Nova York: Russell Sage Foundation, 2008.

Herd, P. Education and health in latelife among high school graduates: cognitive versus psychological aspects of human capital. *J Health Soc Behav*. 2010;51(4):478496.

### **Pílula 75**

Lammintausta A, Airaksinen JK, Immonen-Raiha P, Torppa J, Kesaniemi AY, Ketonen M, Koukkunen H, Karja-Koskenkari P, Lehto S, Salomaa V. Prognosis of acute coronary events is worse in patients living alone: the FINAMI myocardial infarction register. *Eur J Prev Cardiol*. 2014 Ago;21(8):989-96.

Siegler IC, Brummett BH, Martin P, Helms MJ. Consistency and timing of marital transitions and survival during midlife: the role of personality and health risk behaviors. *Ann Behav Med*. 2013 Jun;45(3):338-47.

### **Pílula 76**

Langer EJ, Rodin J. The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: a field experiment in an institutional setting. *J Personality Soc Psychol.* 1976;34(2);191-8.

Moen P, Kelly E, Tranby E, Huang Q. Changing work, changing health: can real work-time flexibility promote health behaviors and well-being? *J Health Soc Behav.* 2001;52(4):404-29.

Gonzalez-Mulé E, Cockburn B. Worked to death: the relationships of job demands and job control with mortality. *Pers Psychol.* 2017;70;73-112.

### **Pílula 77**

Holloszy JO, Fontana L. Caloric Restriction in Humans. *Exp Gerontol.* 2007 Ago;42(8):709-12.

### **Pílula 78**

Holt-Lunstad J1, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 2010 Jul 27;7(7):e1000316.

Holt-Lunstad J1, Smith TB2, Baker M3, Harris T3, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.* 2015 Mar;10(2):227-37.

### **Pílula 79**

Friedman HS, Martin LR. *The Longevity Project: surprising discoveries for health and long life from the landmark eight-decade study.* Plume: Nova York, 2012.

### **Pílula 80**

Arhant-Sudhir K, Arhant-Sudhir R, Sudhir K. Pet ownership and cardiovascular risk reduction: supporting evidence, conflicting data and underlying mechanisms. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2011 Nov;38(11):734-8.

Qureshi AI, Memon MZ, Vazquez G, Suri FK. Cat ownership and the Risk

of Fatal Cardiovascular Diseases. Results from the Second National Health and Nutrition Examination Study Mortality Follow-up Study. *J Vasc Interv Neurol.* 2009 Jan;2(1):132-5.

### **Pílula 81**

Seldin DR, Friedman HS, Martin LR. Sexual activity as a predictor of life-span mortality risk. *Personality and Individual Differences.* 2002;33(3):409-25.

Davey Smith G, Frankel S, Yarnell J. Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly Cohort Study. *BMJ.* 1997 Dec 20-27;315(7123):1641-4.

### **Pílula 82**

Hummer RA, Rogers RG, Nam CB, Ellison CG. Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography.* 1999 Maio;36(2):273-85.

Agli O, Bailly N, Ferrand C. Spirituality and religion in older adults with dementia: a systematic review. *Int Psychogeriatr.* 2015 Maio;27(5):715-25.

### **Pílula 83**

Trichopoulou A. Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review. *Public Health Nutr.* 2004 Out;7(7):943-7.

Psaltopoulou T, Sergentanis TN, Panagiotakos DB, Sergentanis IN, Kosti R, Scarmeas N. Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: a meta-analysis. *Annals of Neurology.* 2013;74(4),58091.

### **Pílula 84**

DeStefano F1, Anda RF, Kahn HS, Williamson DF, Russell CM. Dental disease and risk of coronary heart disease and mortality. *BMJ.* 1993 Mar 13;306(6879):688-91.

Paganini-Hill A, White SC, Atchison KA. Dental health behaviors, dentition,

and mortality in the elderly: the leisure world cohort study. *J Aging Res.* 2011;2011:156061.

## Sobre o autor

---



**DANIEL MARTINS DE BARROS** é professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e médico do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. Doutor em Ciências e bacharel em Filosofia pela USP, é colunista de *O Estado de S. Paulo* e mantém um blog no Portal Estadão, além de ser consultor do programa *Bem estar*, da Rede Globo. Na Rádio Band News FM, fala sobre a mente e o cérebro no programa de entrevistas *Humanamente* e na coluna “Isso é coisa da sua cabeça”. Todo mês escreve sobre ciência e comportamento para a revista *Galileu*.

Além dos livros técnicos, lançou as obras *Viagem por dentro do cérebro*, indicado ao prêmio Jabuti de 2014, e *O caso da menina sonhadora* (ambos pela Panda Books); *Machado de Assis: a loucura e as leis* (Brasiliense) e *O preço do prazer* (Manole).

# INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/edorasextante](https://instagram.com/edorasextante)



[skoob.com.br/sextante](http://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

# Sumário

Créditos

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1 • Pílulas para emagrecer

- 1 • Escolha suas companhias
- 2 • Reduza o tamanho do prato
- 3 • Comece (ou termine) pela salada
- 4 • Coma em silêncio
- 5 • Preste atenção
- 6 • Coma antes de ir ao mercado
- 7 • Coloque um espelho na cozinha
- 8 • Desligue a TV
- 9 • Esconda as guloseimas
- 10 • Pense até enjoar
- 11 • Busque uma rede de apoio
- 12 • Levante-se da cadeira

CAPÍTULO 2 • Pílulas para dormir

- 13 • Coma melhor
- 14 • Desligue o celular
- 15 • Programe-se
- 16 • Pare de enrolar
- 17 • Não se deite tão cedo
- 18 • Não esquite
- 19 • Conte carneirinhos

- 20 • Mantenha os olhos abertos
- 21 • Tenha lápis e papel à mão
- 22 • Vá para a cama (só) para dormir
- 23 • Não tenha medo da insônia
- 24 • Relaxe

### CAPÍTULO 3 • Pílulas da inteligência

- 25 • Aprenda a tocar um instrumento
- 26 • Leia
- 27 • Leia romances (bons).
- 28 • Faça uma coisa de cada vez
- 29 • Pense duas vezes
- 30 • Tire um cochilo
- 31 • Jogue video game
- 32 • Procure problemas
- 33 • Exercite a memória
- 34 • Desconfie de si mesmo
- 35 • Pense fora da caixa
- 36 • Masque chicletes

### CAPÍTULO 4 • Pílulas da felicidade

- 37 • Reduza suas expectativas
- 38 • Ganhe dinheiro
- 39 • Doe dinheiro
- 40 • Case-se
- 41 • Tenha filhos
- 42 • Ouça o chamado de seus dons
- 43 • Agradeça

44 • Sorria

45 • Mantenha um diário

46 • Vá ao banheiro

47 • Use bem as redes sociais

48 • Alegre-se

## CAPÍTULO 5 • Pílulas calmantes

49 • Desacelere a mente

50 • Perdoe

51 • Não fique sozinho

52 • Coloque os problemas sob perspectiva

53 • Preste atenção 2

54 • Som na caixa

55 • Conte até 10

56 • Abandone o carro

57 • Faça ioga

58 • Cheire a flor, assopre a vela

59 • More perto da água

60 • Abraçe

## CAPÍTULO 6 • Pílulas do amor

61 • Dê um susto

62 • Olhe nos olhos

63 • Esquente as coisas

64 • Toque de leve

65 • Esteja acompanhado

66 • Saiam com amigos

67 • Façam coisas novas (e empolgantes).

68 • Conte alguns segredos

69 • Beije

70 • Divida os filhos

71 • Na dúvida, converse

72 • Troque a paixão pelo amor

## CAPÍTULO 7 • Pílulas da longevidade

73 • Seja otimista

74 • Estude

75 • Permaneça casado

76 • Busque autonomia

77 • Coma menos

78 • Tenha amigos

79 • Imita a formiga

80 • Tenha um bicho de estimação

81 • Faça sexo

82 • Tenha fé

83 • Alimente-se como os gregos

84 • Use fio dental

CONCLUSÃO: As pílulas mágicas

Agradecimentos

Referências

Sobre o autor

Informações sobre a Sextante