

Estudo revela padrões cerebrais que diferenciam pessoas otimistas de pessimistas

Autor da pesquisa revela que o otimismo não consiste simplesmente em ver tudo de forma positiva, e sim em uma forma particular de processar a informação negativa

Por La Nacion

O otimismo não se expressa apenas por meio de frases encorajadoras ou atitudes enérgicas, segundo um estudo recente da Universidade de Kobe, no Japão, mas também deixa marcas concretas no cérebro. Pesquisadores liderados pelo psicólogo Kuniaki Yanagisawa descobriram que as pessoas mais otimistas do mundo têm algo em comum. Ao que tudo indica, quando pensam em seu futuro, seus cérebros ativam padrões de forma quase idêntica, como se compartilhassem uma mesma visão esperançosa.

Para chegar a essa conclusão, uma equipe de pesquisadores recrutou 87 voluntários com diferentes níveis de otimismo. A cada um foi pedido que imaginasse uma variedade de situações futuras, tanto positivas quanto negativas, enquanto sua atividade cerebral era monitorada por meio de ressonância magnética funcional (fMRI). Os resultados foram publicados na revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

A observação mais chamativa foi que, entre os participantes mais otimistas, os padrões de ativação cerebral eram muito parecidos. Por outro lado, os cérebros dos que se consideravam mais pessimistas reagiam de forma muito mais variada. Ou seja, os otimistas não apenas compartilhariam uma atitude, mas também a forma como essa atitude se reflete no nível neuronal.

— Os indivíduos otimistas parecem ter uma forma comum de imaginar o futuro, o que facilita a compreensão mútua e fortalece os laços sociais — explica Yanagisawa.

Essa sincronia, afirmam os pesquisadores, poderia ser uma das chaves pelas quais as pessoas com uma visão positiva da vida tendem a se sentir mais conectadas com os outros.

— Não é só uma metáfora: em um sentido literal, os cérebros das pessoas otimistas estão alinhados — aponta Yanagisawa.

Ao mesmo tempo, o estudo analisou como os participantes processavam mentalmente eventos negativos. Nesse ponto, foi observada outra diferença significativa: os indivíduos otimistas mostraram uma clara distinção entre o que consideram um futuro “bom” ou “ruim”, enquanto entre os pessimistas essa separação era mais difusa.

Além disso, as pessoas otimistas tendiam a pensar nos cenários negativos de forma mais abstrata e distante, o que lhes permitia diminuir o impacto emocional desses pensamentos.

— Isso demonstra que o otimismo não consiste simplesmente em ver tudo de forma positiva. Implica uma forma particular de processar a informação negativa: à distância, sem deixar que ela te capture emocionalmente — destaca o autor do estudo.

Embora ainda restem muitas perguntas por responder, Yanagisawa ressaltou que essa descoberta pode ajudar a entender fenômenos tão complexos como a solidão ou a dificuldade em estabelecer vínculos.

— O objetivo a longo prazo é entender o que nos permite conectar melhor com os outros. Se conseguirmos compreender como se constrói uma realidade compartilhada no nível cerebral, poderemos nos aproximar de uma sociedade onde a comunicação seja mais empática e eficaz — conclui o especialista.

Dicas para conseguir se manter positivo

Embora manter-se positivo em dias em que tudo parece dar errado geralmente seja um desafio, os especialistas da Mayo Clinic elaboraram uma lista sobre como conseguir manter a mente focada nas coisas que realmente valem a pena.

Entre os principais pontos está identificar os pensamentos negativos automáticos, como o catastrofismo (“tudo vai dar errado”), a sobregeneralização (“nunca acontece nada de bom comigo”) ou o filtro mental que só vê o lado negativo, ignorando o positivo. Reconhecer esses padrões é o primeiro passo para desativá-los.

Outra estratégia fundamental é reformular o diálogo interno. Em vez de repetir frases como “não vou conseguir”, sugere-se adotar expressões mais realistas e gentis, como “vou fazer o melhor que puder” ou “isso é difícil, mas posso enfrentar”. Essa prática ajuda a reduzir o estresse e melhora a percepção do presente e do futuro.

Também é recomendável estabelecer metas realistas, celebrar as conquistas, praticar a gratidão diariamente e cercar-se de pessoas que tragam energia positiva. O ambiente emocional, afirmam os especialistas, influencia profundamente nossa forma de pensar.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/07/25/estudo-revela-padroes-cerebrais-que-diferenciam-pessoas-otimistas-de-pessimistas.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ