

Você é otimista ou pessimista? Um estudo revela como seu cérebro representa o futuro

Otimistas distinguem mais claramente eventos positivos de negativos, segundo pesquisadores

Por El Tiempo

Um novo estudo publicado na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS) revelou que otimismo e pessimismo não se manifestam apenas na atitude e no comportamento, mas também na maneira como o cérebro representa pensamentos sobre o futuro.

A pesquisa intitulada "Pessoas otimistas são todas iguais : representações neurais compartilhadas que dão suporte ao pensamento futuro episódico entre indivíduos otimistas" mostra que os cérebros dos otimistas tendem a funcionar de forma mais sincronizada, enquanto os dos pessimistas mostram padrões mais diversos e individuais.

Um padrão compartilhado por otimistas

A pesquisa, realizada pela Universidade de Kobe (Japão), usou imagens de ressonância magnética funcional (fMRI) para analisar a atividade cerebral de 87 participantes quando eles imaginaram diferentes cenários futuros.

Os resultados mostraram que indivíduos com atitude otimista apresentaram padrões de atividade cerebral muito semelhantes, especialmente no córtex pré-frontal medial, uma região-chave para o planejamento e a representação de si mesmo ao longo do tempo.

Em contraste, entre os participantes com características mais pessimistas, os padrões neurais eram muito mais diversos, sugerindo uma visão mais idiossincrática e menos compartilhada do futuro.

"Os otimistas são todos iguais, mas cada pessimista imagina o futuro à sua maneira", disse Yanagisawa Kuniaki, um dos autores do estudo.

O estudo apoia a hipótese conhecida como princípio de Anna Karenina, que afirma que os resultados bem-sucedidos compartilham características comuns, enquanto os resultados malsucedidos são mais variados.

Essa teoria foi aplicada aqui à função cerebral: otimistas mostram convergência neuronal ao projetar o futuro, enquanto pessimistas mostram maior dispersão. Além disso, o estudo descobriu que os otimistas distinguem mais claramente eventos positivos de negativos em suas representações mentais.

Essa diferença não implica que eles reinterpretem eventos negativos de forma positiva, mas sim que tendem a processá-los de forma mais abstrata e distante, o que pode reduzir seu impacto emocional.

Uma consequência indireta dessas descobertas é que pessoas otimistas podem achar mais fácil entender e compartilhar a visão de futuro dos outros, o que fortaleceria seus laços sociais. Pesquisas anteriores relacionaram o otimismo a redes sociais maiores, maior satisfação nos relacionamentos e melhores percepções de apoio social.

Em termos de saúde, embora ter uma atitude positiva não garanta a recuperação de doenças graves, ela tem sido associada a uma melhor gestão do estresse e a hábitos de vida mais saudáveis. Segundo outro estudo citado pelos autores, traços de personalidade podem até influenciar o risco de desenvolver doenças neurodegenerativas como o Alzheimer, embora essas sejam condições multifatoriais.

Uma das questões levantadas por essa pesquisa é se essa sincronia neuronal em otimistas é uma característica biológica ou se é construída ao longo do tempo por meio de experiência, cultura ou ambiente social.

"A sensação cotidiana de estar em sincronia não é apenas uma metáfora. Em um sentido muito físico, os cérebros dos otimistas podem compartilhar uma compreensão comum do futuro", concluem os pesquisadores.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/07/29/voce-e-otimista-ou-pessimista-um-estudo-revela-como-seu-cerebro-representa-o-futuro.ghtml>

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