



Publicado em 05/08/2025 - 10:06

## O que acontece no cérebro quando temos um "branco"? Estudo revela

---

*O estudo analisou a atividade cerebral em momentos de "branco mental", quando não estamos tendo pensamentos ou sofremos um lapso de consciência e memória*

Gabriela Maraccini, da CNN

Você já se percebeu em uma situação em que ficou parada, "olhando para o nada", com a mente vazia? Ou que simplesmente esqueceu o que estava fazendo? Para muitos, isso pode ser um simples devaneio ou um lapso de memória, mas pesquisadores chamam esse fenômeno de "branco mental" ou "mind blanking", no termo em inglês, e significa que você realmente não está tendo pensamento algum.

Agora, um estudo recente publicado na edição de julho da revista científica Trends in Cognitive Sciences mostrou o que acontece com o cérebro quando o pensamento consciente simplesmente cessa.

No passado, o estado de "branco mental" era estudado por meio de pesquisas e experimentos desenvolvidos para analisar a divagação mental. No entanto, os pesquisadores argumentam que esse estado é uma experiência diferente que envolve uma sensação de "sonolência" até uma "ausência completa de consciência" - mesmo quando permanecemos acordados.

Para entender melhor essa questão, os pesquisadores analisaram 80 artigos de pesquisa relevantes, incluindo estudos realizados pela própria equipe, em que foram registradas as atividades cerebrais dos participantes enquanto eles relatavam que não estavam "pensando em nada".

Os pesquisadores descobriram que uma pessoa vivencia o fenômeno, em média, de 5 a 20% das vezes. As experiências mais comuns relatadas incluem lapsos de atenção, problemas de memória e cessação da fala interior, entre outras.

Além disso, os "brancos mentais" costumam ocorrer ao final de tarefas longas, como provas, ou após privação de sono, ou exercícios físicos intensos. Crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) relatam pensamentos em branco com mais frequência do que pessoas neurotípicas.

Estado de "branco mental" tem características semelhantes ao sono

Por meio de análises cerebrais, feitas através de exames como ressonância magnética funcional (fMRI) e eletroencefalografia (EEG), os pesquisadores descobriram que existem assinaturas neurais específicas nas redes frontal, temporal e visual do cérebro antes de uma mente em branco.

Durante os períodos de "branco mental", a frequência cardíaca e o tamanho das pupilas diminuíram, e os cérebros dos participantes passaram a apresentar menor complexidade de sinal, um estado tipicamente observado em pessoas inconscientes.

Além disso, durante o estado de "branco mental", houve interrupções no processamento sensorial e ondas mais lentas de EEG, características semelhantes ao sono. Os autores descreveram esse fenômeno como "episódios de sono local".

Um aumento na atividade neural nas regiões corticais posteriores do cérebro também pode levar ao apagamento da mente, como é o caso quando o pensamento rápido leva a uma função cognitiva mais lenta.

Os pesquisadores acreditam que o fator comum entre diferentes formas de "branco mental" pode estar relacionado a mudanças nos níveis de excitação, levando ao mau funcionamento de mecanismos cognitivos importantes, como memória, linguagem ou atenção.

A equipe espera que reconhecer o apagamento mental como um estado distinto em pesquisas futuras ajude a construir uma compreensão mais profunda do fenômeno.

"Acreditamos que a investigação do apagamento mental é perspicaz, importante e oportuna", afirma o autor principal, Thomas Andrillon, da Universidade de Liège, em comunicado à imprensa. "Perspicaz porque desafia a concepção comum de que a vigília envolve um fluxo constante de pensamentos. Importante porque o apagamento mental destaca as diferenças interindividuais na experiência subjetiva. Coletivamente, enfatizamos que as experiências contínuas apresentam nuances, com diferentes graus de consciência e riqueza de conteúdo."

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/o-que-acontece-no-cerebro-quando-temos-um-branco-estudo-revela/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal CNN Brasil