

Pesquisa, que reúne 170 estudos, mostra que o desconforto surge após esforço cognitivo excessivo, como aprender novas tarefas. Há quem associe estudar a sentimentos negativos, já a dedicação espontânea pode gerar recompensa

Pensar demais pode ser incômodo

» ISABELLA ALMEIDA

Uma nova pesquisa publicada pela American Psychological Association confirmou que o esforço mental pode provocar sentimentos desagradáveis. De acordo com Erik Bijleveld, pesquisador da Universidade Radobou, nos Países Baixos, e coautor do estudo, “há muitas teorias na psicologia e neurociência que assumem que o esforço mental é desagradável e, portanto, ‘custoso’, o que basicamente significa que as pessoas o evitam, a menos que leve a algo de valor. Nosso estudo mostra que essa suposição é verdadeira.”

A pesquisa, publicada no periódico *Psychological Bulletin*, envolveu uma meta-análise de 170 estudos realizados entre 2019 e 2020, abrangendo 4.670 participantes. O objetivo foi examinar como o esforço mental é normalmente percebido e se está associado a sentimentos negativos, variando conforme a tarefa ou a população envolvida.

Durante o trabalho, os pesquisadores analisaram a resposta de participantes de 29 países a 358 tarefas cognitivas diferentes, como aprender novas tecnologias, encontrar o caminho em ambientes desconhecidos e jogar jogos de realidade virtual.

Os resultados mostraram que, independentemente da pessoa ou da tarefa, um maior esforço mental está fortemente associado a um maior desconforto. “Nossas descobertas mostram que o esforço mental parece desagradável em uma ampla gama de populações e tarefas”, afirmou Bijleveld. “Quando as pessoas são obrigadas a exercer um esforço mental substancial, você precisa ter certeza de apoiá-las ou recompensá-las por seu esforço.”

Segundo o estudo, a associação entre esforço mental e sentimentos ruins foi menos pronunciada em países asiáticos em comparação com a Europa e América do Norte. Bijleveld sugere que isso pode estar relacionado ao histórico de aprendizado da população nesse locais. “Estudantes do ensino médio em países asiáticos frequentemente gastam mais tempo em trabalhos escolares do que seus colegas europeus ou norte-americanos e, portanto, podem aprender a suportar níveis mais altos de esforço mental mais cedo na vida.”

Apesar da natureza aversiva das tarefas mentalmente desafiadoras, o estudo também revela que as pessoas continuam se engajando voluntariamente nessas atividades, como aquelas que gostam de jogar xadrez. Conforme os autores, a mente pode aprender que exercer esforço mental em algumas situações específicas provavelmente levará à recompensa.

Se os benefícios do xadrez superarem os custos, as pessoas podem escolher



jogar xadrez e até mesmo relatar que gostam de xadrez. “No entanto, quando as pessoas escolhem realizar atividades mentalmente esforçadas, isso não deve ser entendido como uma indicação de que gostam do esforço mental em si. Talvez escolham tarefas que requerem esforço apesar dele, não por causa dele”, detalhou Erik Bijleveld.

Mathews Karounis, psicólogo, mestre em neurociências e membro da Associação de Psicologia Americana, destaca que o incentivo à educação na infância é fundamental na tolerância ao esforço mental. “Se as crianças forem recompensadas e valorizadas por seus esforços desde cedo, elas podem desenvolver uma associação mais positiva entre esforço e resultados”

Por outro lado, ambientes educacionais que enfatizam excesso de críticas e punições podem reforçar a percepção do esforço como algo inerente ao negativo. “Portanto, abordagens pedagógicas que cultivem o desenvolvimento de uma ‘mentalidade de

crescimento’, bem como um reforço à ‘aprendizagem significativa’, podem ser essenciais para promover uma melhor relação com o esforço mental, e logo, desenvolvimento cognitivo.

Os cientistas também reforçaram que sentir desconforto durante tarefas mentalmente desafiadoras é normal e comum. “Se você experimentar sentimentos desagradáveis durante o trabalho mental, como irritação e frustração, nosso estudo sugere que isso é perfeitamente normal e extremamente comum. Isso não significa que você seja inadequado ou incompetente; sentimentos negativos são uma característica totalmente natural do trabalho mental”, contou Bijleveld.

Camila Ferrari, neuropsicóloga especialista em neurociência aplicada à educação, da Clínica Neurodesenvolvimento, em Brasília, frisa que o esforço mental prolongado associado a questões como privação de lazer, preocupação excessiva, alterações de sono, pouco tempo com a família e amigos

e alimentação pobre, pode adoecer. “Com o tempo, o esforço pode levar a fadiga psicológica, diminuindo a energia, tanto aquela utilizada para realizar atividades diárias e de socialização, quanto para tarefas laborativas. Esse é um estado psicológico em que a exaustão cerebral torna-se recorrente.”

De acordo com a especialista, o ideal é monitorar o grau de esforço realizado. “Evitando chegar à exaustão, pois, com ela, condições como depressão, ansiedade e distúrbios crônicos do sono são comuns.”

Sem esforço e informação

Para Carlos Manoel Rodrigues, professor de psicologia do Centro Universitário de Brasília (CEUB), a forte correlação entre esforço mental e desconforto sugere que a análise de informações complexas, como a verificação de fatos, a avaliação crítica de conteúdo e a filtragem de desinformação, pode ser percebida como aversiva e, portanto, evitada

Duas perguntas / Juliana Gebrim

Arquivo pessoal



PSICÓLOGA CLÍNICA E NEUROPSICÓLOGA PELO INSTITUTO DE PSICOLOGIA APLICADA E FORMAÇÃO DE PORTUGAL (IPAF)

Como os resultados do estudo podem ser usados para compreender melhor a base neurológica do esforço mental e o desconforto?

Os achados do estudo podem guiar investigações futuras, ajudando a identificar quais áreas do cérebro são ativadas durante tarefas desafiadoras e como essas ativações se relacionam com nossas sensações de conforto e desconforto. Estudos de neuroimagem, por exemplo, podem explorar a conexão entre a atividade cerebral e nossos sentimentos, trazendo insights valiosos sobre como lidamos com o esforço mental.

Quais estratégias profissionais da área podem usar para ajudar pessoas a lidar com os sentimentos desagradáveis associados ao esforço mental?

Podemos recorrer a técnicas de mindfulness para aumentar nossa consciência e aceitação dos sentimentos negativos, e à reestruturação cognitiva para transformar os pensamentos sobre os desafios em algo mais positivo. Além disso, as pausas regulares e a prática da autocompaixão podem ser ferramentas valiosas para suavizar o impacto do esforço mental intenso.

por muitos. “Nas redes sociais em que o fluxo constante de informações pode ser avassalador, a experiência aversiva do esforço mental pode levar os usuários a adotar comportamentos de consumo de informação mais passivos e menos críticos. Eles podem preferir aceitar informações superficiais ou alinhadas com suas crenças preexistentes, evitando o esforço de análise profunda que poderia gerar desconforto.”

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Gelo na Groelândia, nem sempre foi assim

A Groenlândia, conhecida pelo frio e sua imensa camada de gelo, já foi coberta por uma paisagem verde de tundra em um passado geológico recente. É o que aponta uma nova pesquisa, publicada, ontem, na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*. O estudo, liderado pela Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, destaca evidências diretas de que o gelo não cobria apenas as bordas da ilha, mas também seu centro com uma vegetação rica.

A equipe de cientistas examinou sedimentos retirados de um núcleo de gelo extraído em 1993 no centro da Groenlândia e mantido por 30 anos. Surpreendentemente, encontraram madeira de salgueiro, partes de insetos, fungos e uma semente de papoula em bom estado. Em comunicado, Paul Bierman, cientista da Universidade de

Vermont, e coautor do estudo, afirmou que os fósseis eram “lindos”, mas alertou para o impacto alarmante das mudanças climáticas no derretimento da camada de gelo.

O estudo confirmou que a Groenlândia foi verde durante um período quente anterior, possivelmente nos últimos milhões de anos. Isso sugere que a camada de gelo é mais vulnerável do que os cientistas acreditavam anteriormente. Se o gelo do centro da ilha derreteu, a maior parte do restante da água congelada também deve ter derretido, destacou Bierman.

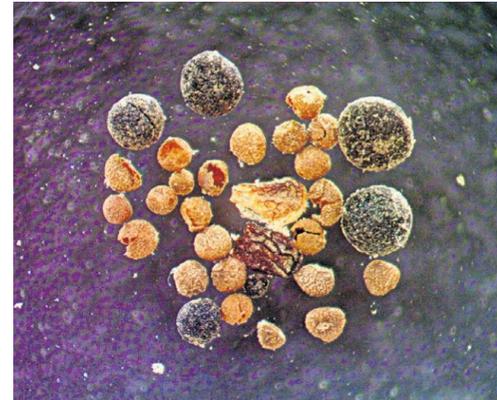
“O estudo confirma e amplia que grande parte da elevação do nível do mar ocorreu em um momento em que as causas do aquecimento não eram especialmente extremas”, frisou, em nota, Richard Alley, cientista

Joshua Brown



Rochas e plantas (E), na costa, semelhantes ao que havia quando ocorreu o derretimento, conforme exames nos fósseis (D)

Halley Mastro/University of Vermont



climático da Universidade Estadual da Pensilvânia, nos Estados Unidos. Ele alertou que, sem uma redução drástica nas emissões de gases de efeito estufa, o derretimento quase completo da Groenlândia poderia elevar o nível

do mar em até sete metros ao longo dos próximos séculos. Descobertas anteriores já sugeriam que o gelo da Groenlândia havia derretido em períodos mais recentes do que se pensava. Em 2016, um estudo controverso

indicou que a camada congelada não teria mais de 1,1 milhão de anos. Em 2019, outra pesquisa revelou evidências de que o gelo havia derretido há menos de 416 mil anos. Agora, o novo trabalho confirmou essas teorias. (IA)