



Em tempos de estresse constante e incertezas globais, o estudo da calma e de como atingi-la tem ganhado relevância tanto na ciência quanto no cotidiano das pessoas. Não é a primeira vez que escrevo sobre isso aqui neste espaço, mas na semana passada, ao me preparar para dar a palestra de abertura do evento Lideramos, do Tribunal de Contas da União (TCU), eu me debrucei novamente nos conceitos da teoria polivagal, desenvolvida pelo neurocientista Stephen Porges e, mais uma vez, fiquei impressionada com a potência de transformação na vida das pessoas que tal conteúdo oferece.

Porges propõe uma nova forma de entender como o sistema nervoso autônomo (SNA) regula nosso estado emocional e físico. No centro dessa teoria está o nervo vago, considerado por ele uma peça-chave para entender a fisiologia da calma e as respostas sociais ao estresse.

Esse nervo atua como um superconector entre corpo e mente, é o décimo dos doze pares de nervos cranianos e se estende do tronco encefálico até os órgãos vitais, como coração, pulmões e intestinos. O que o torna especialmente importante, segundo Porges, é sua função na regulação do SNA, responsável por controlar respostas involuntárias do corpo, como batimentos cardíacos, respiração e digestão. Ele desempenha um papel vital nas respostas de “luta ou fuga”, mediadas pelo sistema simpático, e nas respostas de “descanso e digestão”, associadas ao sistema parassimpático.

No entanto, Porges vai além da clássica dicotomia simpático-parassimpático. Sua teoria polivagal propõe que o nervo vago tem duas vias principais, uma delas responsável pela calma e outra que pode ser ativada em situações de ameaça, resultando em uma resposta dissociativa conhecida como imobilização. A teoria sugere que há um sistema mais antigo (dorsal) e um mais recente (ventral), sendo este último fundamental para a criação de vínculos sociais e sensação de segurança, desempenhando um

Fisiologia da calma, uma ferramenta a nosso favor

papel importante na regulação das emoções.

Segundo o pesquisador, o ramo ventral do nervo vago, que conecta o cérebro ao coração e à face, tem um papel crucial na capacidade de uma pessoa de sentir-se segura e de interagir de forma positiva com os outros. Quando esse ramo está ativo, o corpo fica em um estado de repouso, a frequência cardíaca é regulada, a respiração se torna mais profunda e lenta, e o sistema digestivo funciona adequadamente. Esse estado favorece a sensação de calma e segurança, essencial para o bem-estar emocional e social.

A ativação saudável do nervo vago também facilita uma melhor capacidade de lidar com o estresse. Ele age como um amortecedor, modulando a resposta de “luta ou fuga” e prevenindo reações excessivas que poderiam gerar ansiedade ou pânico. Em outras palavras, quando o nervo vago está em equilíbrio, ele nos ajuda a manter a calma mesmo em situações adversas.

Uma pessoa serena e equilibrada faz contato visual, usa um tom de voz suave e suas expressões faciais são capazes de causar mimetismo no outro, promovendo vínculos de afeto. Sabemos que o fato de nos sentirmos seguros na presença de outra pessoa facilita imensamente as interações sociais, o que acaba favorecendo a saúde mental de todos os envolvidos.

Ao nos engajarmos de maneira significativa em relações interpessoais, promovendo empatia, compaixão e cooperação, cria-se todo um ambiente pacífico. Mas quando o sistema nervoso está desregulado — como em casos de trauma ou estresse crônico —, a capacidade de interagir socialmente é prejudicada, muitas vezes levando ao isolamento e ao aumento de sentimentos de ansiedade, gerando um círculo vicioso perigoso.

Além das práticas de meditação, os estudos mostram que o canto, o gargalhar e até o contato social caloroso podem ativar o ramo ventral do nervo vago.

Que cada um de nós possa usar esses avanços da neurociência para a construção de uma sociedade mais amorosa e pacífica.

