

# A curiosa LIGAÇÃO entre o BATMAN e o ALTRUIÍSMO

Estudo revela fatores que estimulam os seres humanos a pensarem mais no bem-estar do próximo. Uma das experiências teve o super-herói como participante. E os resultados foram surpreendentes

» ISABELLA ALMEIDA

O que leva o ser humano a ser gentil? Estudos recentes realizados em diferentes países ajudam a entender como quebras surpreendentes na rotina, o contexto e até as atividades extracurriculares praticadas na adolescência podem moldar comportamentos altruístas. Conforme os cientistas, múltiplos fatores corroboram para a criação de um adulto que pensa no bem-estar alheio.

Uma pesquisa conduzida por psicólogos da Università Cattolica del Sacro Cuore, na Itália, revelou que a presença de um elemento inesperado — no caso desse estudo, o Batman — pode tornar o ser humano mais atento ao outro. Publicado na revista *npj Mental Health Research*, o trabalho liderado pelo professor Francesco Pagnini investigou como quebras espontâneas na rotina afetam a disposição para ajudar.

A equipe realizou um experimento no metrô de Milão, com 138 passageiros. Na situação de controle, uma pesquisadora aparentando estar grávida entrava no vagão, e os especialistas observaram quantas pessoas cediam o lugar. Em um segundo momento, a cena foi repetida, mas com a entrada simultânea de um homem fantasiado de Batman.

O resultado deixou os pesquisadores impressionados. Na presença do super-herói, 67,21% dos passageiros ofereceram o assento, quase o dobro dos 37,66% registrados no cenário sem o homem fantasiado. Curiosamente, 44% dos que ajudaram afirmaram nunca ter visto o Batman antes. Para Pagnini, a simples ruptura da previsibilidade do dia a dia parece ativar uma atenção mais presente, semelhante aos efeitos de práticas de atenção plena, aumentando a sensibilidade a sinais sociais. Além disso, ele levanta a possibilidade de um “efeito de priming”, no qual a figura do super-herói poderia reforçar valores culturais ligados à ajuda e à proteção.

## Há muitas vantagens

Andréia Belo, psicóloga do Hospital Pasteur, detalhou que, ao interromper a rotina com um evento inesperado ou pela prática de atenção plena, o indivíduo tem mudanças em seu foco de atenção. “E até

Prefeitura de Pelotas



A prefeita de Pelotas pediu ajuda de cidadãos para organizar as doações: voluntariado após enchentes trágicas de 2024 foi imenso

## Duas perguntas para

KENIA RAMOS, psicóloga do Grupo Mantevinda

**Como experiências de estresse ou competição impactam a capacidade de uma pessoa agir com empatia e generosidade?**

Situações de estresse intenso ou competição prolongada tendem a ativar o sistema de autopreservação, fazendo com que o indivíduo funcione em um estado mais defensivo. Nesse estado, grande parte dos recursos emocionais e cognitivos

é direcionada para lidar com a própria tensão interna, o que reduz a disponibilidade para perceber, compreender e responder às necessidades do outro. Como resultado, a empatia diminui e comportamentos generosos tomam-se menos acessíveis. Além disso, quando a competição é vivenciada como ameaça, especialmente quando envolve comparação constante, pressão por desempenho ou medo de fracassar, o indivíduo

Arquivo cedido



passa a enxergar o outro como adversário, e não como parceiro.

**Quais práticas do cotidiano podem ajudar alguém a fortalecer comportamentos pró-sociais, como ajudar, cooperar e cuidar dos outros?**

Algumas práticas incluem exercitar empatia diariamente: escutar com atenção, validar emoções e se colocar no lugar do outro. Praticar pequenos

gestos de gentileza: oferecer ajuda, dividir recursos, agir com paciência. Refletir sobre impacto pessoal: pensar em como ações individuais afetam o coletivo. Participar de atividades comunitárias: voluntariado, projetos sociais e trabalho em grupo. Cultivar autocompaixão: pessoas que cuidam de si mesmas tendem a ter maior disponibilidade emocional para cuidar do outro. Criar metas pessoais de cooperação: por exemplo, ajudar um colega por dia, apoiar alguém emocionalmente ou oferecer reconhecimento.

mesmo de responsabilidade social, tornando-se mais empático e altruísta, pois percebe melhor o outro e suas necessidades. Há vários estudos atuais sobre o tema.”

Ainda conforme a especialista, ser uma pessoa gentil tem muitas

vantagens. “As pessoas que se envolvem em comportamentos pró-sociais têm maior probabilidade de experimentar um humor melhor. O apoio pode ter um impacto poderoso em muitos aspectos do bem-estar, incluindo a redução

do risco de solidão, uso de álcool e depressão. O envolvimento em ações altruístas ajuda a mitigar os efeitos emocionais negativos do estresse também.”

Enquanto os pesquisadores italianos descobriram que ter uma

surpresa aumenta a generosidade em um dia corriqueiro, cientistas da Universidade Rutgers, nos Estados Unidos, investigam o que pode tornar uma pessoa mais altruísta ao longo da vida. A equipe analisou dados de mais de 2.700

# Competição prolongada pode piorar o senso de coletividade

Estimular a competição entre alunos pode ser a estratégia de muitas escolas para conseguir resultados melhores e maior produtividade. No entanto, pesquisas científicas revelam que esse tipo de comportamento piora a cooperação entre colegas que trabalham juntos. Uma equipe liderada pela Universidade Julius-Maximilians, na Alemanha, investigou melhor essa questão e publicou os resultados na revista *Journal of the European Economic Association*.

Dois anos de competição intensa reduziram significativamente a disposição para ajudar os colegas e a confiança entre os jovens. Mesmo quatro anos após o término da rivalidade, os efeitos ainda persistiram. “Portanto, a competição prolongada não altera somente o comportamento situacional. Ela também influencia o desenvolvimento da personalidade”, afirmou Fabian Kosse, coautor do estudo e dirigente da Cátedra de Ciência de Dados em Negócios e Economia da universidade.

Os pesquisadores realizaram um estudo de campo em larga escala em escolas do Chile. Os cientistas utilizaram um programa implementado pelo governo chileno (Pace). O programa foi aplicado em escolas de ensino médio selecionadas com o objetivo de levar mais jovens de famílias socialmente desfavorecidas ao ensino superior.

O programa garante uma vaga na universidade para os 15% melhores alunos de cada escola. Aqueles que alcançam esse grupo não precisam mais fazer o exame central de admissão, que normalmente é obrigatório.

No entanto, a competição a longo prazo que o programa gera nas escolas também é intensa. Tudo dura dois anos, pois estar ou não entre os melhores não é definido por uma única prova final, mas sim pelo desempenho geral nos últimos anos letivos.

## Experiência no Chile

Nesse contexto, os pesquisadores atuaram em 64 escolas

Freepik



participantes do programa Pace e em 64 instituições de controle. No total, foram monitorados mais de cinco mil alunos. Os monitores avaliaram dados coletados pelo governo chileno para avaliar o Pace. Também realizaram pesquisas detalhadas com alunos, professores e administradores escolares.

Segundo a psicóloga especialista em terapia cognitivo-comportamental e neuropsicologia Alessandra Petraglia de Freitas, é importante frisar que competitividade não é, por si só, negativa, o problema é o desequilíbrio.

“Em doses moderadas, ela estimula motivação, disciplina e

crescimento. O risco surge quando se torna a base das relações, invadindo autoestima, identidade e segurança emocional. O desafio das escolas e da sociedade é ensinar jovens a competir sem se autodestruir, e a cooperar sem perder a ambição. Quando esse equilíbrio é alcançado,

participantes acompanhados pelo estudo *Future of Families and Child Wellbeing*. Eles examinaram a relação entre atividades extracurriculares no ensino médio e comportamentos pró-sociais durante a pandemia de covid.

A maioria dos entrevistados, 87%, participou de atividades extracurriculares na escola, e cerca de 70% relatou ter ajudado alguém durante a pandemia, fazendo compras, cuidando de crianças ou oferecendo apoio financeiro. Conforme os pesquisadores, a análise estatística revelou um padrão claro: quanto maior o engajamento em tarefas fora do currículo na adolescência, maior a probabilidade de agir com altruísmo em momentos de crise.

## Voluntariado

O voluntariado foi o principal preditor de comportamentos generosos, seguido por clubes escolares, passatempos, participação religiosa e artes cênicas. Os esportes, ainda que populares e associados a um melhor desempenho escolar e uma boa saúde, vieram em último lugar. “Por sua natureza, os esportes incentivam a competição”, explicou o professor Chien-Chung Huang, autor principal do estudo. Para ele, esse foco pode limitar o desenvolvimento da empatia, embora os treinadores possam mudar o cenário ao incorporar atividades de serviço comunitário às equipes.

De acordo com Rejane Sbrissa, psicóloga cognitivo-comportamental, essas atividades auxiliam a desenvolver empatia e ter diferentes perspectivas sobre a realidade de cada indivíduo. “Ao interagir em um ambiente seguro, com pessoas diferentes, mas com um objetivo comum, aprendemos a compreender nossas emoções e a dos colegas. Essas ações ajudam na comunicação interpessoal e no desenvolvimento de inteligência emocional, a base da sensibilidade social.”

Para ela, o esporte unido às práticas sociais forma um ser humano no melhor sentido. “Essa união considera os aspectos físicos, emocionais e sociais, trazendo autoconfiança e compreensão na diversidade da vida. A natureza funciona por meio da cooperação, somos natureza, portanto, o senso de cooperação é o que nos faz completos.”

**O incentivo à competição afeta a cooperação entre colegas**

formam-se adultos emocionalmente saudáveis, capazes de performer bem sem sacrificar vínculos, empatia e bem-estar.”

Diante dos resultados sobre como o estímulo à competição pode prejudicar o senso de cooperação a longo prazo, a equipe propõe medidas que poderiam prevenir ou reduzir as consequências negativas de sistemas de incentivo baseados na competição. Uma das sugestões é alterar as regras para a pressão ser menor entre os participantes.

Outra alternativa seria incentivar a cooperação em vez da competição. Se, por exemplo, a disputa é entre escolas, a mentalidade resultante de “nós juntos contra as outras instituições” pode melhorar a colaboração e o ambiente, e até mesmo aumentar a pró-socialidade.