

RIR faz bem para o CÉREBRO

Livro baseado em pesquisas de áreas como biologia e psicologia reforça que crianças precisam de bom humor para consolidar o aprendizado e se desenvolver de forma saudável

» ISABELLA ALMEIDA

A ciência vem reforçando a importância do riso para a saúde emocional e cognitiva das crianças. Pesquisadores liderados por Jacqueline Harding, diretora da Tomorrow's Child e especialista em primeira infância da Middlesex University, na Inglaterra, reuniram evidências sobre os efeitos biológicos e neurológicos do humor e as transformaram em um livro chamado *O cérebro que adora rir*.

Com base em pesquisas e na análise de estudos em biologia, sociologia e psicologia, os cientistas sustentam que experiências alegres desempenham papel relevante na formação mental, no fortalecimento emocional e na capacidade infantil de enfrentar situações adversas. "A esperança e o humor, ao que parece, não são apenas o tempero da vida, mas sim a base para um desenvolvimento saudável", afirma Harding. "Quando vemos as crianças rirem, testemunhamos a genialidade do cérebro em ação: aprendendo, conectando-se e crescendo."

Segundo a equipe que participou do estudo, o riso é um fenômeno neurobiológico complexo e não apenas uma reação espontânea. Estudos apontam que o ato ativa diferentes áreas cerebrais, incluindo regiões motoras e circuitos ligados à memória e à tomada de decisões. A pesquisadora destaca ainda que essa ação surge antes mesmo do desenvolvimento completo da fala, indicando a relevância evolutiva para a comunicação humana.

Impacto

As evidências científicas que deram base ao livro mostram que o humor provoca alterações fisiológicas importantes. Entre elas, a redução dos níveis de cortisol e epinefrina, hormônios associados ao

Bearfotos no Magnific



O humor provoca alterações fisiológicas incluindo redução de hormônios associados ao estresse. Também atua positivamente no sistema imunológico

nervosismo, e o aumento da produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como dopamina, serotonina e endorfinas. A publicação também sugere impactos positivos sobre o sistema imunológico e a consolidação da memória.

Lidiane Silva, psiquiatra infanto-juvenil no Espírito Santo, frisa que o humor saudável ajuda a reduzir o estresse e favorece a regulação emocional. "Quando pais e educadores utilizam brincadeiras, acolhimento e leveza nas interações, a criança aprende a lidar com frustrações e ansiedade. Isso melhora a resiliência e amplia a capacidade de adaptação diante das dificuldades."

Estudos de neuroimagem indicam que compreender situações engraçadas exige elevado processamento cognitivo. O cérebro precisa interpretar ambiguidades, prever desfechos e resolver conflitos entre ideias distintas, um exercício mental que estimula a neuroplasticidade e consolida conexões neurais e favorece o pensamento criativo.

Vínculos

A líder da pesquisa inglesa também relaciona o riso ao fortalecimento dos vínculos afetivos entre pais e filhos. O trabalho aponta que

interações marcadas por brincadeiras, contato visual e atenção compartilhada elevam os níveis de ocitocina e aumentam a chamada sincronia neural, fenômeno associado ao reforço das conexões interpessoais.

De acordo com o trabalho, o desenvolvimento simultâneo do sistema límbico — ligado aos sentimentos e à memória — e das funções executivas do cérebro faz com que experiências emocionais precoces influenciem diretamente a forma como a criança interpreta e reage ao ambiente ao longo da vida.

Nathalia Coelho, psicóloga especialista em infância e adolescência,

Palavra de especialista

Sem violência e com cuidado

Em um ambiente saudável, o pequeno vive repetidas experiências de previsibilidade, afeto, brincadeira, rearranjo após o conflito e resposta adulta, e isso favorece os circuitos de linguagem, atenção, regulação emocional e aprendizagem. Esse efeito não é só funcional: há evidências de que o suporte do cuidador na primeira infância prediz maior volume do hipocampo na idade escolar, estrutura ligada à memória e à modulação do estresse. Em um local violento, ainda que a agressão não seja física, mas haja gritos, humilhação e medo recorrente, o cérebro tende a operar com mais frequência em modo de vigilância e ameaça, com custo direto para exploração, curiosidade, sono, entre outros. Isso traz consequências negativas a longo prazo, como propensão a quadros ansiosos e depressivos, além de alterações potencialmente duradouras. Revisões mostram que maus-tratos no começo da vida deixam marcas estruturais mensuráveis que podem persistir. A criança não

Divulgação



precisa apenas da ausência de brutalidade, necessita da presença ativa de segurança, vínculo, diversão e reparação sentimental.

SAMUEL BORGES DE OLIVEIRA, neurologista infantil e neurofisiologista do Hospital Santa Lúcia (HSL)

no Rio de Janeiro, reforça que o riso espontâneo transmite autenticidade, presença e conexão genuína. "Já o humor forçado pode ser percebido pela criança como artificial ou até invalidante em alguns contextos. O mais importante não é fazer o pequeno gargalhar a qualquer custo, mas construir interações verdadeiras, acolhedoras e emocionalmente sensíveis."

A especialista destaca que é muito comum que alguns pais cheguem ao consultório comparando dificuldades para brincar com os filhos ou dizendo que não gostam dessas atividades. "Do ponto de vista da psicologia, isso

raramente está relacionado à falta de amor, mas é ligado a barreiras emocionais, cansaço, excesso de demandas da rotina ou até desconforto com determinados tipos de diversões. Identificar e compreender essas adversidades é um caminho importante."

Jacqueline Harding conclui que evidências obtidas nas últimas décadas apontam para a necessidade de valorizar o humor como ferramenta de desenvolvimento humano. "Relacionamentos seguros e ambientes de brincadeira sem estresse promovem a aprendizagem. O currículo nunca deve ser priorizado em detrimento desses dois fatores fundamentais."

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Matthew Orkney e Chervin Laporte



SEGUNDA-FEIRA, 18

ESPETÁCULO NA VIA LÁCTEA

Estudo liderado por pesquisadores do Instituto de Ciências do Cosmos da Universidade de Barcelona (ICCUB) e do Instituto de Estudos Espaciais da Catalunha (IEEC) revela como os discos de galáxias são afetados por antigas colisões galácticas. Publicada no periódico *Monthly Notices of the Royal Astronomical Society*, a pesquisa analisa, por meio de simulações, como os impactos podem destruir total ou parcialmente discos estelares. Munidos de dados observacionais sobre aglomerados estelares, os autores utilizam o estudo para aprimorar as previsões sobre o momento da última colisão galáctica significativa na Via Láctea. O choque, segundo eles, desencadeou um espetáculo de fogos de artifício estelares. "Os modelos da fusão Gaia-Salsicha-Enceladus preveem que um espetáculo galáctico deveria ter ocorrido após o impacto. Essa é a primeira vez que essa ligação foi estabelecida", afirma Chervin FP Laporte, pesquisador do Centro Nacional Francês de Pesquisa Científica (CNRS) e coautor do estudo.

TERÇA-FEIRA, 19

FLERTE COM PALMAS

Se algumas aves cantam e outras dançam para atrair um parceiro, o comportamento de pássaros de uma área no norte da Argentina tem intrigado cientistas. Os bacuraus-de-cauda-de-tesoura cortejam seus alvos batendo as asas, produzindo um som agudo. Agora, pesquisadores conseguiram capturar em detalhes esse procedimento, pela primeira vez. "Essas aves estão revelando um recanto oculto da biodiversidade", disse Christopher Clark, biólogo da UC Riverside que coliderou o estudo publicado no *Journal of Avian Biology*. "As pessoas tendem a se concentrar no canto dos pássaros, mas existem muitas espécies que produzem sons importantes mecanicamente, em vez de vocalizar." Esses pássaros são parentes dos beija-flores, embora tenham hábitos noturnos e se pareçam mais com pequenas corujas. "Usamos luz infravermelha que elas não conseguiam ver, então, pudemos observá-las sem afetar seu comportamento", disse Clark. As imagens confirmaram que o estalo não é vocal. Em vez disso, as aves colidem fisicamente os ossos do rádio em suas asas, criando um som seco semelhante a uma palma durante o cortejo e a cópula.

Ralph Hart/Divulgação



QUARTA-FEIRA, 20

PATRIMÔNIOS AMEAÇADOS

As mudanças climáticas estão destruindo sítios de patrimônio cultural no Ártico de forma acelerada nos últimos 30 anos. Um estudo publicado na *PLOS One* se debruçou sobre um dos casos considerados emblemáticos: a degradação do cemitério de baleeiros de Likneset, do século 17, no arquipélago de Svalbard, na Noruega. Liderado por Lise Loktu, do Instituto Norueguês de Pesquisa do Patrimônio Cultural, e Elin Therese Brødholt, do Hospital Universitário de Oslo, a pesquisa comparou os resultados de escavações no local na década de 1980 com os realizados na década de 2010. A equipe observou um aumento significativo nos danos causados pela erosão nos túmulos ao longo da costa. O declínio mais drástico foi observado nos túmulos, que estavam bem preservados nas escavações 40 anos atrás, mas foram quase completamente degradados em 2010.

QUINTA-FEIRA, 21

CAÇADA AO HANTAVÍRUS

Uma missão científica em Ushuaia, a cidade mais austral da Argentina, capturou mais de 100 roedores para analisá-los, embora não tenha encontrado entre eles nenhum "colilargo", o vetor da cepa de hantavírus envolvida no surto do cruzeiro Hondius. "Foram instaladas cerca de 140 armadilhas e, a cada dia (desde terça-feira), houve capturas em 40% ou 50% delas", disse, em entrevista coletiva Juan Petrina, diretor de Epidemiologia e Meio Ambiente da província da Terra do Fogo, da qual Ushuaia é capital. A população de roedores dessa cidade de 80 mil habitantes às margens do canal de Beagle desperta interesse internacional porque dali partiu, em 1º de abril, o cruzeiro no qual um surto de hantavírus Andes deixou três mortos.