

Nem tão extraordinárias ASSIM

» PALOMA OLIVETO

Tradicionalmente tratadas como manifestações espirituais, transtornos psiquiátricos ou curiosidades da mente, sensações como a de ter vivido uma cena antes, de que há uma presença invisível no ambiente ou até mesmo de ter “saído” do próprio corpo são mais comuns do que se imagina. Segundo um estudo internacional liderado por pesquisadores brasileiros com dados de mais de 11 mil pessoas, entre 97% e 99% da população relata ter passado por algo parecido.

O artigo, publicado na revista *Communications Psychology*, do grupo Nature, descobriu, por exemplo, que um em cada cinco brasileiros acredita ter vivido uma viagem astral, quando a pessoa sente a consciência desprender do corpo físico. Entre os fenômenos mais comuns encontrados no levantamento estão déjà vu, sonhos lúcidos; sensação intensa de amor, compaixão profunda e momentos marcantes de prazer ou alegria.

Os cientistas acreditam que isso revela algo importante sobre a própria natureza da consciência humana. Estados alterados de percepção e emoção talvez não sejam exceções, mas parte integrante da experiência humana cotidiana, sugere o trabalho.

Variação

Na literatura científica, estatísticas sobre experiências incomuns variam muito. Segundo os autores do estudo, coordenado por Ronald Fischer, do Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino (Idor), a oscilação tem menos a ver com as experiências pessoais e mais com a forma como os cientistas perguntam sobre eles.

Dependendo do contexto da pesquisa, da linguagem usada nas perguntas e até do formato das respostas disponíveis, as taxas de relatos mudam drasticamente, constataram os autores, que chamam isso de paradoxo da prevalência. Segundo o conceito, uma experiência só entra para as estatísticas se a pessoa reconhecer que viveu aquilo, entender

PxHere/Divulgação



exatamente o que está sendo perguntado e se sentir confortável para responder honestamente.

Para investigar o fenômeno, a equipe utilizou o chamado Inventário de Experiências Não Ordinárias (Inoe), um questionário que tenta descrever vivências subjetivas sem julgamentos religiosos, clínicos ou sobrenaturais. Em vez de perguntar, por exemplo, se alguém “viu um fantasma”, os pesquisadores optaram por descrições mais neutras das experiências.

Influência

Segundo os cientistas, a estratégia buscou evitar um problema frequente nesse tipo de pesquisa: a influência cultural e emocional das palavras. Quando um questionário usa linguagem ligada à saúde mental, por exemplo, muitas pessoas podem evitar respostas afirmativas por medo de estigma.

Em um dos experimentos, por exemplo, os participantes receberam inicialmente perguntas relacionadas a ansiedade, depressão e sofrimento psíquico antes de responder sobre experiências incomuns. Nesse cenário, a prevalência dos relatos caiu significativamente. Segundo os autores, mesmo um enquadramento sutil em saúde mental parece reduzir a disposição das pessoas para admitir determinadas vivências.

A descoberta, apontam, levanta discussões importantes sobre psiquiatria e diagnóstico. Algumas experiências investigadas — como ouvir vozes, sentir presenças ou perceber forças invisíveis — aparecem em manuais psiquiátricos como possíveis sintomas de transtornos mentais. Mas o novo estudo sugere que essas vivências podem ocorrer com relativa frequência em pessoas sem qualquer diagnóstico de saúde mental.

Isso não significa que doenças psiquiátricas não existam nem que sintomas devam ser ignorados. Os autores ressaltam que o estudo não avaliou sofrimento psicológico nem impacto funcional das experiências incomuns. A diferença, explicam, está no contexto: uma vivência isolada e sem dor emocional associada não é necessariamente sinal de transtorno.

Ao desafiar a ideia de que experiências incomuns pertençam exclusivamente ao campo da patologia ou da espiritualidade, onde também costumam ser encaixados, os pesquisadores afirmam que a fragmentação das vivências não ordinárias dificulta o avanço científico sobre o tema. Para eles, uma linguagem mais neutra para abordar questões como sensação de déjà vu e de viagem extracorpórea é o ideal para se chegar a respostas sobre esses fenômenos.

Três perguntas para

RONALD FISCHER,
pesquisador apoiado
pelo Instituto D’Or
de Pesquisa e
Ensino (Idor)

Surpreendeu encontrar variações expressivas na ocorrência das experiências incomuns, dependendo da área da pesquisa?

De certa forma, para mim, como pesquisador, não foi uma surpresa muito grande. Na psiquiatria, geralmente, vemos prevalências bem mais baixas. Em outras áreas, como as literaturas religiosas, místicas e espirituais, a prevalência é muito maior. Isso já implica que, de certa forma, o problema está na forma como a gente pergunta sobre a experiência, como a gente define essa experiência e, também, depois, como vamos medi-la. Então, vendo essa divergência entre diferentes literaturas, para mim já era uma das possibilidades que eu contemplava.

Qual o impacto dos estigmas na prevalência das experiências incomuns em pesquisas?

A gente identificou evidências que o estigma tem um efeito nas pesquisas e isso mostra algumas limitações dessas pesquisas na área da psiquiatria. Fizemos uma simulação desse efeito, questionando sobre as experiências incomuns depois de perguntar um pouco sobre ansiedade, depressão e saúde mental. Isso teve um impacto substancial na redução da prevalência, porque a pessoa já interpreta a experiência como uma patologia da mente, reduzindo a probabilidade de que o entrevistado fale que passou por uma vivência do tipo. Outro efeito que a gente identificou e conseguiu mostrar é a clareza da



pergunta. Se, por exemplo, um pesquisador pergunta sobre essa experiência de uma forma vaga ou já com uma interpretação específica, por exemplo, usando um quadro psicopatológico ou psiquiátrico, muitas vezes as pessoas não se identificam com o questionamento a ou até não entendem a pergunta.

Poderia exemplificar?

No caso dessa experiência famosa de viagem astral, que, principalmente, é sentir que está fora do corpo, a gente começou com algumas perguntas que vêm de ferramentas dos inventários psiquiátricos. A gente precisava mudar essa pergunta até três vezes para que as pessoas a compreendessem de forma neutra. Isso é um problema geral porque, muitas vezes, esses inventários da psiquiatria ou da psicopatologia estão focados em avaliações por médico em populações bem específicas e, se você vai tentar aplicar isso numa população geral, como o nosso estudo mostra, muitas pessoas não compreendem da mesma forma como o profissional. Isso foi uma resposta muito importante do nosso trabalho. (PO)

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 1º

APELO AOS PAIS

A Agência de Saúde Pública da Suécia pediu que os pais não usem seus aparelhos celulares quando estiverem com os filhos para dar exemplo e incentivar hábitos saudáveis. “Guarde o telefone quando estiver com seu filho. Use apenas se for necessário ou quando estiverem usando juntos”, ressaltou a instituição em um comunicado. A agência também recomenda que os pais adotem “áreas livres de telas”, as mesmas sugeridas para os filhos, como no quarto ou à mesa de jantar. “As crianças não são afetadas apenas pelo que os adultos dizem, mas também pelo que eles fazem. As pequenas mudanças na vida cotidiana podem fazer a diferença tanto para as interações no presente, como para os próprios hábitos da criança ao longo do tempo”, disse Helena Frielingsdorf, psiquiatra que atua na agência.

TERÇA-FEIRA, 2

O PODER DA ORAÇÃO

Cinco minutos de oração reduzem a dor e a ansiedade em pacientes de atenção primária, destaca um estudo randomizado conduzido na Faculdade de Medicina da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos. De acordo com a pesquisa, a oração intercessória proximal (OIP) — reza presencial oferecida por um voluntário treinado — é um complemento seguro e de baixo custo ao tratamento médico padrão, beneficiando, sobretudo, populações carentes. Para o trabalho, publicado no periódico *Annals of Family Medicine*, os pesquisadores recrutaram 180 pacientes de uma clínica de medicina familiar universitária que relataram dor clinicamente significativa (com pontuação 4 em uma escala de 0 a 10) ou ansiedade (medida pela escala GAD-7). Após as consultas médicas, eles foram aleatoriamente designados para receber cinco minutos de oração intercessória cristã. Os participantes foram acompanhados após duas e seis semanas.

Divulgação/Centro de Voos Espaciais Goddard da NASA



QUARTA-FEIRA, 3

NASA ENCERRA MISSÃO EM MARTE

A Nasa anunciou que encerrará a missão com a qual estudava a atmosfera e a evolução de Marte, após perder contato com uma sonda espacial há seis meses. A nave científica Maven — sigla de Mars Atmosphere and Volatile Evolution Mission — entrou em órbita do Planeta Vermelho em 2014. A missão tinha como objetivo operar por um ou dois anos, mas a sonda permaneceu ativa por mais de uma década, até dezembro de 2025, quando perdeu a comunicação com a Terra. Sem conseguir restabelecer a interação, a Nasa se resignou à perda da nave, que se acredita ainda estar em órbita ao redor de Marte. Para Shanon Curry, professora de astrofísica envolvida no programa, foi a “melhor missão a Marte da história”. A sonda permitiu aos cientistas compreender o fenômeno da fuga atmosférica, que consiste na perda de gases da atmosfera para o espaço, destacou.

QUINTA-FEIRA, 4

PÃO DE LEVEDURA DE UMA MÚMIA

Nos intestinos de uma múmia congelada, chamada Ötzi, descoberta nos Alpes em 1991, cientistas descobriram que havia se desenvolvido uma levedura, que foi utilizada pelos pesquisadores para fazer pão. Conhecido como “o homem das neves”, morto após ser atingido por uma flecha nas costas há 5.300 anos, Ötzi passou por um processo de mumificação natural pouco comum: suas células, literalmente congeladas, conservaram sua umidade. Seus restos, preservados no museu de Bolzano (Itália), são mantidos na mesma temperatura (-6 °C) em que foram encontrados. Essas condições, contudo, não impediram que micro-organismos — tanto antigos quanto recentes — continuem ativos no corpo congelado, segundo um estudo publicado na revista *Microbiome*. “Quando você diz que tem levedura, logo perguntam: dá para usar para fazer pão?”, comentou Mohamed Sarhan, principal autor do estudo e pesquisador no instituto Eurac Research de Bolzano. Inicialmente, não funcionou. Mas, após três meses, os cientistas obtiveram “um fermento natural realmente muito bom”. A equipe, agora, cogita produzir cerveja.

AFP

