

Experiências comuns e SAUDÁVEIS

Estudo com mais de 5 mil brasileiros mostra que, além de frequentes, vivências como viagens extracorpóreas, premonições e sensação de sair do corpo são interpretadas positivamente na maioria das vezes e não estão associadas a psicopatologias

» PALOMA OLIVETO

Ouvir uma voz sem identificar a origem, sentir a presença de alguém que já morreu, ter um déjà vu intenso ou mesmo viajar para fora do corpo são experiências mais rotineiras do que se imagina e, para metade das pessoas que passam por elas, causam efeitos positivos a longo prazo. A conclusão é de um estudo conduzido por Ronald Fischer, do Idor Ciência Pioneira, braço de pesquisa do Instituto D'Or, de São Paulo.

Segundo os autores, o resultado indica que, embora geralmente se investigue essas vivências sob a ótica da psicopatologia, associando-as a sofrimento psíquico ou casos clínicos, isso não é verdade para uma parcela significativa da população. O trabalho baseia-se em entrevistas com 5.117 brasileiros e foi publicado na revista internacional *Plos One*.

Fischer e os demais cientistas validaram inicialmente o Inventário de Experiências Não Ordinárias (Inoe), que avalia as dimensões universais, culturais e religiosas de vivências consideradas fora do comum, incluindo ouvir vozes e ter premonições. O instrumento foi ampliado para incluir aspectos particularmente relevantes no Brasil: foram acrescentadas, por exemplo, questões sobre possíveis agentes atribuídos às experiências, como Deus, Espírito Santo, espíritos, orixás, energias ou simplesmente o acaso.

Efeitos

O questionário também incluiu perguntas sobre contexto, duração, impacto emocional, controle e efeitos duradouros das chamadas experiências não ordinárias. Todos os novos itens alcançaram níveis satisfatórios de compreensão pelos participantes, indicando que o instrumento é adequado para pesquisas futuras no país.

Na segunda etapa do estudo, mais de cinco mil adultos de todas as regiões brasileiras responderam ao questionário. Segundo os autores, a amostra é representativa da população do país, com distribuição equilibrada entre homens e mulheres, além de incluir participantes de diferentes faixas etárias.

Os pesquisadores analisaram 38 tipos diferentes de experiências consideradas não ordinárias. Entre elas, vivências de quase morte, sonhos lúcidos, percepção de presenças, sensação de sair do próprio corpo, déjà vu, visões, vozes, mudanças intensas na percepção do eu, experiências de transcendência, compaixão profunda, estados de admiração extrema e alterações na percepção do ambiente.

Vigília

Um dos resultados destacados pelos pesquisadores é que, na maioria das vezes, as experiências ocorreram em estado normal de vigília. Cerca de 60% dos participantes afirmaram estar completamente despertos e alerta nas ocasiões. Uma

Hana Chromostova/Divulgação



Na maioria das vezes, as experiências ocorreram em ambientes não religiosos nem ritualísticos

Acaso controlado

Os pesquisadores aplicaram todas as 47 perguntas validadas a 5.117 pessoas representando a população em geral.

- 20% dos entrevistados relataram um impacto negativo decorrente de sua experiência atípica, e 25% relataram sofrimento ou desconforto.
- 51% dos participantes afirmaram que sua experiência atípica promoveu efeitos positivos a longo prazo.
- Aproximadamente 39% dos

participantes relataram estar sozinhos durante a experiência. Cerca de 57% relataram estar acordados e alerta.

- A maioria dos participantes atribuiu sua experiência extraordinária ao acaso.
- A maioria dos participantes relatou ter algum grau de controle sobre sua experiência.

Fonte: Compreendendo o extraordinário – Uma investigação do conteúdo e da prevalência de avaliações de experiências não ordinárias. PLoS One

pequena parcela relatou se encontrar sob efeito de álcool ou outras substâncias (3%) ou sofrendo alguma doença física/mental (menos de 3%). Embora sonhos e estados de transição também apareçam com frequência, eles representam um percentual pouco significativo.

Segundo os autores, o resultado desafia a ideia de que experiências extraordinárias dependam, necessariamente, de alterações importantes da consciência ou sejam consequência de doenças. Para os cientistas, esses fenômenos parecem fazer parte da experiência humana cotidiana e compreender como as pessoas lhes atribuem significado pode ser mais importante do que classificá-los automaticamente como manifestações patológicas.

"A forma como uma pessoa interpreta uma experiência incomum importa mais do que a própria experiência para

determinar se ela se torna uma fonte de sofrimento ou de significado", explica o neurologista Jorge Moll, cofundador do Idor. Segundo o pesquisador, isso tem consequência na resposta de clínicos e familiares quando alguém descreve uma vivência não ordinária.

Explicação

Quando procuraram entender como os brasileiros explicam essas experiências, os pesquisadores encontraram cenários diversos. Sobre a autoria do fenômeno, a resposta mais frequente foi a de que o provocou: cerca de 36% dos participantes afirmaram não acreditar que houvesse algum agente responsável. Em seguida apareceram explicações religiosas, especialmente a atribuição a Deus ou aos deuses (16%) e ao Espírito Santo (cerca

de 11%). Outras interpretações envolveram energias, entidades espirituais, espíritos, orixás, anjos, santos e, em proporções pequenas, demônios ou extraterrestres.

A razão atribuída ao acontecimento variou bastante. A explicação mais comum foi a de que tudo poderia ter ocorrido simplesmente por acaso, opção escolhida por cerca de 41%. Logo atrás, veio a interpretação de que a experiência serviu para transmitir um sinal ou uma mensagem importante. Também apareceram respostas relacionadas ao propósito de vida, missão pessoal e habilidades individuais, enquanto a ideia de recompensa ou punição por ações praticadas foi pouco frequente.

Outro aspecto ressaltado no estudo é o contexto em que as vivências acontecem. O cenário mais comum foi estar sozinho, citado por, aproximadamente, quatro em cada 10 participantes. Ambientes religiosos ou espirituais apareceram em segundo lugar, mas muito atrás, indicando que as experiências não se restringem a práticas místicas ou rituais específicos. Também foram registrados episódios ocorridos em hospitais, em contato com a natureza, ouvindo música ou em lugares desconhecidos, embora com frequência bem menor.

O momento da vida em que essas experiências costumam surgir também é importante, disseram os autores do estudo. Cerca de dois terços dos relatos ocorreram pela primeira vez na idade adulta, enquanto aproximadamente um quinto começou durante a adolescência ou juventude. Um pequeno percentual iniciou na infância.

A importância da interpretação pessoal

No estudo sobre experiências não ordinárias entre brasileiros, publicado na revista *Plos One*, os efeitos emocionais surpreenderam os cientistas. Em média, quase metade dos entrevistados descreveu sentimentos de alegria ou bem-estar. Um quarto afirmou não ter sentido nem prazer, nem sofrimento, enquanto 25% relatou algum grau de desconforto emocional. Isso demonstra, segundo os autores, que as vivências extraordinárias não podem ser vistas exclusivamente como positivas ou negativas: seu significado depende do contexto, do tipo de experiência e da interpretação feita por cada indivíduo. Quando a análise se voltou para os efeitos de longo prazo, o predomínio foi favorável. Somando os participantes que classificaram o impacto como "muito positivo" ou "um pouco positivo", aproximadamente metade afirmou que essas experiências exerceram influência benéfica sobre a vida. Cerca de um terço disse que elas não provocaram mudanças significativas, enquanto menos de 15% relataram efeitos predominantemente negativos.

"O que nos impressionou foi a discrepância", nos resultados, revela o psiquiatra Pedro Fortes, pesquisador do Idor e um dos autores do estudo. "Essas experiências compartilham características com os sintomas usados para definir psicose e dissociação, mas são frequentemente observadas em amostras da população em geral. Nosso estudo de prevalência sugere que elas ocorrem com mais frequência em momentos completamente comuns, quando estamos acordados, alerta e sozinhos, e são geralmente lembradas como significativas em vez de assustadoras." Na discussão do estudo, os autores argumentam que os resultados têm implicações importantes para a pesquisa sobre consciência e para a prática clínica. Como a maioria das experiências ocorreu em pessoas acordadas, sem uso de drogas e sem associação evidente com doenças físicas ou mentais, elas não deveriam ser automaticamente interpretadas como sinais de psicopatologia, alertam. "Para muitas pessoas, essas experiências podem ser significativas e levar ao crescimento pessoal e à compreensão. Destacar esses possíveis resultados positivos é importante para ajudar as pessoas a entendê-los e a normalizá-los", afirma Ronald Fischer, pesquisador do Idor Ciência Pioneira que conduziu o estudo. "É importante ressaltar que esperamos que nosso trabalho possa ajudar a eliminar o estigma, concentrando-se nas diversas maneiras pelas quais as pessoas vivenciam e interpretam essas experiências", disse. Porém, ele também enfatiza que, caso as experiências interfiram nas atividades diárias, deve-se procurar um profissional de saúde.

Idor/Divulgação



David Fischer, pesquisador

MELHOR AMIGO

Cachorros distinguem medo de raiva

Tutores de cães, há muito tempo, sabem que seus melhores amigos são ótimos para interpretar as emoções humanas. Agora, experimentos de imagem ajudam a explicar a biologia por trás dessa habilidade. Em um estudo publicado na revista *iScience*, pesquisadores analisaram o cérebro de cachorros enquanto eles observavam imagens de pessoas com diversas expressões. Os exames revelaram que os mascotes processam sorrisos em uma região cerebral específica e, pela primeira vez, forneceram evidências de que eles conseguem distinguir entre sinais faciais negativos, incluindo raiva, tristeza e medo.

Os pesquisadores concentraram-se

inicialmente na felicidade, uma expressão que estudos anteriores sugerem ter um significado particular para os cachorros. Eles examinaram oito cães enquanto lhes mostravam imagens de estranhos com expressões felizes ou neutras. Os rostos alegres ativaram o córtex temporal e o núcleo caudado no cérebro canino — regiões associadas ao processamento cognitivo superior e à recompensa, respectivamente.

Distintos

A equipe questionou se as mesmas regiões cerebrais respondem a outras emoções. Eles mostraram imagens de pessoas exibindo sinais de felicidade, raiva,

medo e tristeza para 12 cães e analisaram a atividade cerebral deles usando aprendizado de máquina. A análise revelou padrões distintos de atividade que separavam o medo da raiva e da tristeza, fornecendo a primeira evidência de que os cães conseguem distinguir entre expressões faciais negativas específicas.

Os pesquisadores afirmam que essa capacidade não significa que os cães experimentam emoções exatamente como os humanos, mas se trata de um aprendizado evolutivo. "Por meio da domesticação, os cães desenvolveram as habilidades sociais necessárias para nos entender e cooperar conosco", diz a autora principal Laura Cuaya, da Universidade de Viena.

Laura V. Cuaya/Divulgação



No experimento, os animais ficam acordados