



Fazer o bem... faz bem

Ser solidário atua, na química do cérebro, como uma autêntica *vitamina* de saúde e de realização pessoal

POR CLARA SOARES

'Com todo o prazer.» Fazer algo porque apetece e satisfaz, desde um jantar gourmet a uma noite de amor, é o suficiente para acionar os circuitos da recompensa no cérebro e libertar hormonas «da felicidade» (dopamina, ocitocina). Isto, já se sabia. A novidade, trazida pelas neurociências, é que este mecanismo também ocorre quando se praticam atos solidários. Com esta descoberta, ficam em segundo plano as correntes de investigação evolucionistas, que validavam o lado mais sombrio – egoísta – da natureza humana, interpretando condutas cooperantes como estratégia ao serviço do interesse próprio.

Do ponto de vista biológico, sabe-se agora, há recompensas intrínsecas em ajudar

os outros. O segredo está nos neurónios-espelho, responsáveis pelo sentimento de empatia. Augusta Gaspar, 44 anos e investigadora do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, dedica-se ao estudo das emoções no departamento de psicologia social. A docente esclarece o que está em jogo: «Temos um sistema de ressonância que nos permite experimentar e aprender com os outros. Estes neurónios disparam quando observamos experiências alheias e as vivemos como se fossem nossas».

Testes de laboratório a várias pessoas com técnicas de imagiologia permitiram ver que, durante a exi- ▶



I Teste Cooperar: sim ou não?

Segundo a Teoria dos Jogos, agir em benefício próprio pode ser pouco estratégico a longo prazo. Veja-se o Dilema do Prisioneiro: dois suspeitos, duas decisões. Qual delas tomar, sem conhecer a do cúmplice, no inquérito policial?

Prisioneiros (A e B)

Estratégia (negar ou acusar o crime)

A nega, B nega

= ambos condenados a 6 meses

A acusa, B acusa

= ambos condenados a 5 anos

A acusa, B nega

= A sai livre, B condenado a 10 anos

A nega, B acusa

= A condenado a 10 anos e B sai livre

Apesar de cada um ter 25% de probabilidades de ganhar tudo, 40% dos jogadores confiou no cúmplice e adotou a tática de negar, por ser a melhor solução para ambos. Submetidos a novos ensaios, os jogadores aprendem que o ganho está em ser «amável», ou seja, não trair antes que o opositor o faça, retaliar se for traído, perdoar e voltar a cooperar se o outro mudar a estratégia delatora.



► bição de vídeos com protagonistas em situações que envolviam dor, nojo e outras, certas zonas do cérebro ficavam ativas: o córtex singulado e o *nucleus acumbens*, onde ocorre a libertação de opiáceos naturais (dopamina, a hormona do prazer) e ocitocina, associada a sentimentos como amor e afeto.

A capacidade de nos sintonizarmos com os outros (empatia, compaixão) – e

Condutas benfeitoras permitem, em última instância, ter um sistema imunitário mais forte

a predisposição para os ajudar (gestos solidários) – parece intrínseca ao ser humano. Mas, mais do que isso, tem vantagens biológicas para o próprio. Augusta explica porque: «Quanto mais ativos estiverem estes circuitos, mais conexões se estabelecem, aumentando a produção destes químicos (nos centros de recompensa), podendo, até, formar-se novos neurónios.» Em síntese, a generosidade autoalimenta-se e compensa por si mesma, sem atender a ganhos secundários ou a contar com uma eventual «troca de favores».

EFEITO VIRAL

A ocitocina é a grande responsável pela empatia. Não é de estranhar que seja libertada em situações tão distintas como na fase em que se está a amamentar e, também, após o orgasmo. Há quem lhe chame neurotransmissor do amor, por estar associada a situações de proximidade afetiva ou de intimidade. Quando se manipulou esta variável em dois grupos – um de controlo e outro a quem era dado a inalar ocitocina – verificou-se que níveis elevados desta substância equivalem a maior predisposição para atitudes simpáticas, de cooperação e ajuda.

O efeito viral que tem o choro de um bebé para os outros bebés que estão com ele numa sala aplica-se do mesmo modo em situações e causas que tocam emocionalmente as pessoas. E resultam em operações solidárias, a que espontaneamente – e por contágio – muitos aderem, pelo poder de alcance dos media e das redes sociais.

Ana Loureiro, 46 anos, psicóloga social e ambiental da Universidade Lusófona, exemplifica como a empatia e o altruísmo se revelam vitais para o bem-estar comu-

Stephen G. Post ‘Se alguém convertesse esta química num comprimido ficava milionário!’

Aos 60 anos, o professor americano de medicina preventiva e fundador do Instituto de Pesquisa em Amor Ilimitado publicou mais de 150 artigos em revistas científicas sobre os efeitos do amor e da empatia na saúde

Dar sem pedir retorno faz bem porque?

Quando ajudamos alguém, ou presenciámos um ato de compaixão, ativamos o sistema límbico, não cérebro. Os níveis de ocitocina e dopamina aumentam e produzem uma sensação de relaxamento, serenidade e bem-estar. Isso fortalece o nosso sistema de defesas (pela libertação de gamaglobulinas).

Que conclusões apresenta no seu site (unlimitedlove.org), sobre o estudo *Good to Be Good [É bom ser bom]*?

Uma vida com amor e ajuda é mais feliz, saudável e longa (em pessoas mais velhas, prolonga a vida dois a três anos). Numa amostra de voluntários que dedicavam duas horas diárias a atos solidários, 68% relataram bem-estar e melhor qualidade de sono. Nos Alcoólicos Anónimos, a taxa de recuperação após um ano de abstinência duplicou (de 22% para 40%) nos que ajudavam outros aditos. A compaixão e o contacto humanizado facilitam ainda a recuperação de doenças e previnem o burnout nos médicos. Se alguém convertesse esta química num comprimido ficava milionário de um dia para o outro!



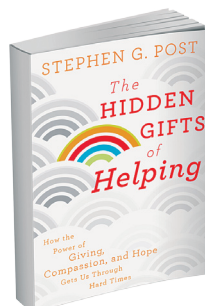
Ajudar pode ser um antídoto natural para a depressão?

A depressão está ligada a fatores sociais: isolamento, ansiedade e falta de sentido para a vida. Isto acontece, por exemplo, a quem se desloca da sua terra-natal e precisa de se adaptar a uma nova vida noutra lugar. Eu mesmo passei por isso, quando me mudei, com a minha mulher e o meu filho adolescente, para Nova Iorque, em 2008, após duas décadas a viver em Ohio. Não conhecíamos ninguém e superámos o stress de adaptação graças ao trabalho voluntário, do qual dependemos para reconstruir as nossas vidas.

nitário: «Assumir um comportamento pró-social – contribuir, com algum custo, em benefício de outros – verifica-se no voluntariado, na cidadania, no ativismo a favor da proteção do ambiente.»

Colocar-se no papel do outro e «praticar o bem sem olhar a quem», ou seja, sem a perspetiva de obter dividendos, tem influência positiva na vida das pessoas. Mesmo nos casos em que existe a sensação

de se estar em débito, do ponto de vista moral. Augusta Gaspar refere-se ao sentimento de culpa (por se ficar preocupado mas não ter feito nada acerca disso) que leva uma pessoa a voluntariar-se na próxima oportunidade que surja, resolvendo assim o «stress empático». A partir daí, é só vantagens. «Adotar valores e condutas solidárias é benéfico para a saúde porque permite, em última instância, ter um sistema imunitário mais forte. Mas também porque confere prestígio a quem as pratica na comunidade.» Tal foi demonstrado através de experiências com estratégias de jogo (ver *Cooperar: sim ou não?*), em que se concluiu que cooperar é sempre mais vantajoso do que não o fazer, se os outros também cooperarem. Porque não vivemos sozinhos e, em comunidade, todos ganham mais. ▣



‘BESTSELLER’
«Uma vida com amor e solidária é mais feliz, saudável e longa», diz Stephen G. Post, autor de *As dádivas ocultas para quem ajuda*