



ID: 67014995

21-11-2016

Cérebro pode ser educado para atingir a felicidade

Palestra Ciclo promovido pelo Rómulo Centro de Ciência Viva da UC começou com a bioquímica Manuela Grazina a explicar as reacções do cérebro às emoções

FERREIRA SANTOS

É impossível, numa notícia, sintetizar uma palestra de uma hora em que a cada momento se diz algo que deveria ser do conhecimento público. Mas fica o essencial de "A Neurociência da Felicidade", a primeira sessão do ciclo "Ciência às Seis" da Universidade de Coimbra. Para já, fica a ideia de que «o cérebro está muito bem feitinho, é uma coisa extraordinária» e «pode ser treinado» para a felicidade.

Manuela Grazina, bioquímica geneticista, inverteu a lógica da intervenção, procurando que tivesse «utilidade para o público presente», ao dar primazia a perguntas. Depois de saber a motivação dos presentes, ou o que procuravam saber, as respostas acabariam por incluir muito do que tinha para dizer sobre o tema.

"O que é ser feliz?", "Há genética para a felicidade?". A partir de algumas perguntas iniciais, a que se seguiram muitas outras, a docente da Faculdade de Medicina partilhou um conjunto de informações que acabariam por dar "dicas" para uma melhor gestão do stress e das emoções.

Com 50 triliões de células de 300 formas diferentes, o ser humano tem na genética uma maior ou menor propensão para determinadas doenças ou

a capacidade para desenvolver substâncias que o podem tornar mais feliz. «Depende da genética mas também do treino», observou, ao falar de várias estruturas e funções do cérebro. Desde logo da amígdala cerebral, gestora do medo e da capacidade de gerir o stress, ou do hipocampo e das memórias.

«Somos moldadores dos cérebros uns dos outros», diria, referindo-se a influências externas que o influenciam, desde todo o meio ambiente à educação e instrução.

«Muito bem feitinho», o cérebro de homens e mulheres é diferente, sendo o masculino maior mas, em compensação, a amígdala feminina é maior. Logo, não é de admirar que as mulheres se lembrem de coisas, sobretudo numa relação, que os homens já nem se lembram de ter acontecido. Também há explicações para o facto de as mulheres conseguirem fazer várias coisas ao mesmo tempo e os homens não. De facto, está tudo explicado no cérebro, concluindo-se mesmo que «não há pessoas más, há é desarranjos bioquímicos», que, por exemplo, não permitem a gestão de impulsos.

Neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfinas endógenas são, entre ou-



Assistência seguiu atentamente palestra de Manuela Grazina

tros, determinantes no controlo de sensações como o bem-estar, o prazer, a motivação e a recompensa. O entendimento desses mecanismos «permite que nos surpreendamos com a forma extraordinária como funciona o organismo humano e possibilita ainda a compreensão da heterogeneidade no modo como o cérebro funciona», resume um texto sobre a conferência. Ora, como diria Manuela Grazina, com tal conhecimento é possível ajustar expectativas e prá-

ticas diárias, no sentido de alcançar a felicidade. A felicidade «é um caminho de recompensa». Esse caminho «é um conjunto de eventos que se dão no cérebro e que ficam nas memórias».

Sob coordenação do bioquímico António Piedade, o ciclo "Ciência às Seis" é promovido pelo Rómulo Centro Ciência Viva da Universidade de Coimbra, prolongando-se até 11 de Julho de 2017. O objectivo passa por dar a «conhecer aos cidadãos interessados o estado

actual do conhecimento científico em diversas áreas da ciência. A próxima sessão, marcada para amanhã, às 18h00, será conduzida pelo biólogo Jorge Paiva, que falará de "As plantas na obra poética de Camões".

Dirigido pelo físico Carlos Fiolhais, o Centro Ciência Viva assinala oito anos no próximo dia 24, com um debate sobre "Ciência e Religião, em que irão participar o padre Tolentino Mendonça e o físico Nuno Carmeiro. ◀