



BESTSELLER
DO SUNDAY
TIMES

O CÉREBRO em DESCANSO

Porque não fazer nada pode mudar a sua vida

«Soluções práticas, com base na ciência,
para que retome o controlo da sua vida.»

Nir Eyal, autor de *Hooked* e *Indistraível*

JOSEPH JEBELLI

Autor de *A Evolução da Mente*



ÍNDICE

<i>Introdução: O cérebro em descanso</i>	9
--	---

PARTE 1: TRABALHO

1. Como o excesso de trabalho está, literalmente, a matar-nos.	25
2. A neurociência do trabalho.	47

PARTE 2: DESCANSO

3. Divagação mental	65
4. A ciência de abraçar as árvores	85
5. Solidão consciente.	111
6. Durma sobre o assunto.	135

PARTE 3: DIVERSÃO

7. Ciência da diversão.	163
8. Descanso ativo	181
9. Simplesmente não faça nada	201

<i>Posfácio: Viver descansadamente</i>	225
--	-----

<i>Agradecimentos</i>	241
-----------------------------	-----

<i>Notas</i>	243
--------------------	-----

<i>Bibliografia</i>	259
---------------------------	-----

<i>Índice remissivo</i>	283
-------------------------------	-----

INTRODUÇÃO

O cérebro em descanso

O que o seu cérebro está a fazer quando o leitor pensa que não está a fazer nada

Abolfazl tinha 6 anos quando ouviu pela primeira vez o termo *kār*, a palavra farsi para «trabalho».

Parado ao lado da mãe, nos arcos do Grande Bazar de Teerão, pressentiu que era importante. Que era algo nobre.

«Kār tāj ast», dissera a mãe dele («O trabalho é uma coroa»).

À volta deles, os comerciantes trabalhavam incansavelmente para vender tudo, desde frutas e frutos secos até sapatos de cabedal feitos à mão, passando por especiarias deliciosas, ábacos de madeira e requintados tapetes persas bordados à mão. Havia homens idosos sentados em cantos almofadados, de pernas cruzadas, a bebericar chá através de cubos de açúcar e a contar histórias de reis e poetas persas.

Mais tarde, quando era um pouco mais velho, o Abolfazl ouviu o pai a ressonar enquanto dormia uma longa sesta ao meio-dia e sentiu-se tentado a acordá-lo. Aproximou-se da porta do quarto e estendeu a mão para a maçaneta, apenas para se deparar com uma outra mão a impedi-lo. A mãe olhou para ele com uma intensidade de que o Abolfazl ainda se lembra.

«Esterāhat kherad ast», disse ela com firmeza («O descanso é sabedoria»).

*

Quinze anos depois, o Abolfazl está sentado num cubículo que é um pequeno gabinete, num arranha-céus nos arredores de Bristol, em Inglaterra. A década de 1980 arrastou-o, como a tantos dos seus compatriotas, para uma vasta diáspora iraniana. Tendo queda para matemática, conseguiu um emprego em programação informática, casou, teve dois filhos e dispôs-se a fazer com que a sua família do Irão tivesse orgulhoso nele.

Os seus dias eram longos, pontuados pelo matraquear de teclados, pelo restolhar de papéis e pela sensação inconfundível de estar a ser observado. As interações eram mínimas e, com frequência, limitadas a *e-mails* curtos e a reuniões breves e impessoais. As pausas para o chá acompanhadas de histórias, a que assistira no Irão, foram substituídas por idas solitárias à máquina de venda automática ou por conversas rápidas junto de uma chaleira numa cozinha apertada. Este novo mundo era eficiente, sim, mas desolador.

O tempo passou lentamente, com as semanas a transformarem-se em meses e os meses em anos. Passado pouco tempo, a monotonia que esmagava a alma e as tarefas extenuantes começaram a erodir a sua saúde mental. O que era suposto ser um sonho de uma vida melhor em Inglaterra, transformou-se gradualmente num pesadelo acordado de stress e *burnout*.

O ponto de rutura aconteceu numa tarde normal, duas décadas depois do início da sua carreira, quando o Abolfazl, o meu pai, chegou a casa mais cedo, depois de mais um dia esgotante no escritório. Na altura, eu tinha apenas 14 anos e senti que algo não estava bem assim que ele entrou em casa. O seu habitual sorriso cansado desaparecera, substituído por uma expressão avassaladora de pânico e tristeza.

O que aconteceu a seguir é uma névoa, mas lembro-me de ouvir uma gritaria como nunca ouvira. Frenético, confuso e gravemente deprimido, o meu pai descarregou as suas frustrações na minha mãe, que, a debater-se com o *burnout* do seu próprio emprego, tentava acalmá-lo.

«Só precisas de descansar, Ab», lembro-me de ela dizer por entre lágrimas.

«Já nem sequer sei *como* se descansa», ripostou ele.

Ouviu-se o som de algo a partir.

Tenho vergonha de o admitir agora, mas estava tão assustado que peguei na bicicleta e fugi.

No dia seguinte, o meu pai despediu-se do emprego e nunca mais voltou a trabalhar. O médico fez-lhe um diagnóstico de perturbação depressiva major, provavelmente provocada por excesso de trabalho e *burnout*, receitou-lhe alguns comprimidos e disse-lhe que arranjasse tempo para descansar — para descansar a sério. Atualmente, o meu pai passa a maior parte das manhãs a dormir, fala muito pouco, faz pouquíssimas coisas e tenta lidar com a sua doença um dia de cada vez.

Tudo porque não consegui seguir o conselho da mãe dele: pousar a coroa e descansar.

Demorei muito tempo a perceber a importância do descanso.

Quando era investigador na Universidade de Washington, passava os meus dias a fazer experiências de laboratório, a escrever artigos e a orientar os meus alunos — terminando às 19 horas, apenas para ir para um café perto da universidade e trabalhar nas bolsas de estudo e no meu primeiro livro até às 22 ou 23 horas. Era esgotante, com os meus objetivos sempre a parecer fora do meu alcance. Era frequente sentir-me completamente esgotado.

Olhando para trás, consigo perceber que me estava a obrigar a ter uma carga de trabalho tão pesada porque sentia uma pressão imensa, que impunha a mim mesmo, para ter sucesso. Isso estava a fazer-me sentir bastante miserável. Mas estava naquela fase da minha vida em que todas as velhas fórmulas pareciam extremamente relevantes. Pensamos que quanto mais depressa correremos, melhor nos vamos sair, e que se trabalharmos cada vez mais, iremos ter sucesso.

Sem surpresa, este estilo de vida teve impacto na minha saúde mental e física. A minha memória, concentração, criatividade e capacidades cognitivas diminuíram, tornando cada vez mais difícil pensar sobre os problemas que tinha sido contratado para resolver. A minha ansiedade disparou, tornando difícil concentrar-me nas tarefas e dando-me noites em branco em que os pensamentos não paravam. Os meus níveis de energia caíram a pique, deixando-me cansado e mal-humorado, e o meu sistema imunitário enfraqueceu, fazendo-me ter constipações e dores de cabeça frequentes.

Em teoria, estava a distinguir-me — na realidade, estava um caco.

À medida que os anos passavam, tornou-se claro que não conseguia aguentar este ritmo indefinidamente. Tal como o meu pai, estava em vias de sofrer de *burnout* e de um grave problema de saúde mental.

O meu cérebro estava a enviar-me sinais urgentes, e era mais do que altura de lhe dar ouvidos.

Consequentemente, comecei a trabalhar menos. Deixei de ficar no escritório até tarde só para ser visto. Deixei de trabalhar quando estava doente só para provar a minha dedicação. Deixei de fazer esforços adicionais só para fazer boa figura, quando, na verdade, ninguém reparava ou se importava. Gradualmente, comecei a libertar-me da pressão do presentismo e da constante necessidade de ter sucesso. A dada altura, decidi abandonar o mundo académico e dedicar-me à escrita a tempo inteiro.

Com uma atitude mais descontraída em relação ao trabalho, a minha saúde melhorou drasticamente. Durmo melhor, recuperei a energia e adoeço com muito menos frequência. Além disso, as minhas capacidades de me concentrar, resolver problemas, ser criativo e escrever fluidamente aumentaram imenso. De maneira incrível, agora sou mais produtivo e eficiente do que nunca.

Descobri que o descanso é a chave para a minha saúde e produtividade.

Mas porque isso acontece e como acontece? O que se esconde por trás dessa sabedoria do descanso que a minha avó incentivou há tantos anos? Orientado pelos meus conhecimentos enquanto neurocientista e motivado pelo relacionamento tóxico que a minha família tem com o trabalho, comecei a explorar a neurociência do descanso — e o que descobri é extraordinário.

Ao longo da História, as pessoas louvaram os benefícios do descanso. Charles Darwin passou bastante tempo a pescar e a fazer pausas, a par dos seus estudos e da escrita. Maya Angelou defendeu «um dia de folga» para tomar longos banhos, dar passeios descontraídos e passar tempo em bancos de jardim («a observar o mundo misterioso das formigas e as copas das árvores»). Karl Marx trabalhou intensivamente, mas acreditava que o descanso levava ao florescer da criatividade universal. Jane Austen, Virginia Woolf e Georgia O’Keeffe valorizavam a descontração e o tempo de descanso. Leonardo da Vinci era um génio contemplativo, que supostamente admirava a *A Última Ceia* durante horas, antes de acrescentar uma única pincelada e se ir embora.

Durante muito tempo, foi-nos ensinado que este tipo de inércia é o oposto do sucesso — uma forma indulgente, sem princípios e até irresponsável de nos comportarmos. Mas... e se eu lhe dissesse que é frequente as pessoas terem sucesso na vida não apesar da sua inatividade mas *por causa* dela? E se eu lhe dissesse que, longe de ser indulgente e improdutivo, o descanso é, na verdade, a chave para o florescimento humano?

Neste livro, quero mostrar-lhe que não fazer nada tem profundos benefícios para o seu cérebro e que, quando o leitor se desliga de uma tarefa, o seu cérebro ativa uma rede essencial para a sua saúde mental e física. Damos a esta rede o nome de *rede de modo padrão*: trata-se de um circuito de neurónios (células cerebrais que comunicam através de sinais elétricos e químicos) que nos permite sonhar acordados, divagar mentalmente, pensar reflexivamente

e imaginar o futuro. Esta rede estende-se pelo cérebro, ocupando os lobos frontal, parietal e temporal. De maneira essencial, a rede de modo padrão só está ativa quando não estamos concentrados numa tarefa que exige esforço; quando o cérebro está a passar por pensamentos que não estão associados ao nosso ambiente imediato; resumindo, quando as nossas mentes simplesmente vagueiam de modo livre.

Ativar a rede de modo padrão pode melhorar a nossa inteligência, criatividade, empatia social e produtividade a longo prazo. Pode melhorar a nossa saúde e ajudar a retardar doenças neurológicas. É o superpoder oculto do nosso cérebro, recarregando e reabilitando a nossa mente excessivamente cansada. Esta espantosa nova compreensão do cérebro está a mudar para melhor a maneira como trabalhamos e a redefinir aquilo que significa «pensar».

Para ver a rede de modo padrão em ação, considere um grupo de 80 pessoas a quem foi pedido que escolhesse o melhor automóvel de um conjunto de quatro, com base em várias especificações mecânicas. Metade das pessoas tiveram 5 minutos para se concentrar na tarefa, e foi dito à outra metade que descontraísse, fizesse uma pausa e pensasse noutras coisas. Depois da pausa, os investigadores da Universidade de Amesterdão constataram que o segundo grupo tinha muito melhor pontuação na tarefa, resolvendo o problema de maneira mais eficiente. Outro exemplo vem da observação de 52 médicos e enfermeiros que fizeram um turno noturno de 12 horas. Foi dito a metade da equipa que fizesse uma sesta de 40 minutos, enquanto os colegas trabalhavam continuamente. Os investigadores da Universidade de Stanford constataram que o grupo que descansava tinha melhor desempenho em testes de atenção e testes médicos simulados, incluindo colocar um cateter num paciente virtual. Ao não fazer nada, tornavam-se melhores a fazer tudo.

*

Embora o tempo necessário para explorar os benefícios da rede de modo padrão ainda não seja claro, sabemos que as pessoas a quem é concedido um descanso de 20 minutos durante o chamado teste de conseqüências, em que é pedido às pessoas que façam uma lista do máximo de conseqüências de que se lembrem para um cenário hipotético, têm um desempenho muito melhor do que as pessoas que não descansam. As pessoas até têm melhor desempenho com um descanso de apenas 10 minutos. (Um exemplo de um teste de conseqüências é perguntar às pessoas: «Quais seriam os resultados se as pessoas já não precisassem de dormir?» As respostas possíveis incluem as seguintes: conseguir fazer mais coisas, eliminar o cansaço, tornar os despertadores desnecessários, etc.) Além disso, as tarefas que envolvem resolução de problemas, percepção espacial e raciocínio verbal beneficiam, todas elas, de um descanso de meia hora. Este tipo de tarefas pode incluir tudo, desde o cálculo de aumentos percentuais até dizer o máximo de palavras começadas pela letra «Z».

Contudo, talvez a melhor defesa do descanso provenha de uma metanálise — uma análise de dezenas ou centenas de estudos — recente, que revelou que 73 por cento de todos os estudos no âmbito da resolução de problemas indicam efeitos positivos não só depois de meia hora de descanso, mas, com frequência, depois de períodos mais longos, de entre 4 e 24 horas. Regra geral, quanto mais tempo passamos sem fazer nada, melhor isso é para o nosso cérebro.

As bases para esta descoberta extraordinária foram lançadas no início do século xx pelo polímata francês Henri Poincaré. Frustrado com as equações aparentemente irresolúveis em que estava a trabalhar, era frequente Poincaré passar algum tempo longe da secretária para aclarar as ideias, caminhando nos bosques ou passeando na praia num dia solarengo, deixando a sua mente divagar. Sendo um homem filosófico por natureza, Poincaré mostrava-se sempre

curioso sobre a maneira como a sua mente funcionava, e era frequente conversar com amigos e colegas sobre como chegara a determinadas conclusões. Quando não estava absorto num dos muitos assuntos que estudava — física, matemática, eletromagnetismo, astronomia e geologia, para referir apenas alguns —, Poincaré dedicava-se à contemplação, libertando a mente para explorar novas ideias.

Poincaré cedo percebeu que sempre que descansava, as soluções para as suas equações surgiam de maneira súbita, sem ter pensado nelas e, aparentemente, vindas do nada. Impressionado e ansioso por descobrir mais, passou tempo, sem propósito, sentado em autocarros, a vaguear por estradas campestres e, por vezes, apenas a olhar fixamente para a floresta da sua janela. Documentou os episódios no seu diário, descrevendo vividamente uma dessas revelações enquanto tentava resolver uma equação: «Desolado com o meu fracasso, fui passar alguns dias à beira-mar, a pensar noutras coisas. Certa manhã, quando caminhava junto à falésia, a ideia surgiu-me, com as mesmas características de brevidade, brusquidão e certeza imediata.» Fosse qual fosse este processo misterioso, Poincaré suspeitava que, de algum modo, estava relacionado com um tipo de processamento inconsciente no cérebro. Entusiasmado, decidiu partilhar a sua descoberta com os colegas, na 4.^a assembleia da Sociedade Psicológica de Paris, no dia 8 de junho de 1908. Acreditava que este fenómeno era essencial não só para a matemática, mas para todas as disciplinas. Deu-lhe o nome de «iluminação súbita».

Na França do século XIX, Poincaré tinha poucas possibilidades de estudar o fenómeno cientificamente — as suas provas resumiam-se a relatórios feitos pelo próprio, intuição e conjeturas. A ciência é sempre apenas tão boa quanto as técnicas da época, e os contemporâneos de Poincaré eram guiados pelo racionalismo, uma tradição filosófica que dava ênfase à lógica, à razão e, acima de tudo, às provas empíricas. Consequentemente, as conclusões de Poincaré foram encaradas com ceticismo.

No entanto, foi apenas uma questão de tempo até que os cientistas se apercebessem da importância da descoberta de Poincaré. Entre estes, contava-se o psiquiatra alemão Hans Berger que, em 1929, mostrou que o cérebro está constantemente ocupado, mesmo quando a pessoa está a descansar. Conseguiu provar isso inventando uma técnica que ainda é utilizada atualmente pelos neurocientistas: o eletroencefalograma (EEG), uma série de sensores colocados no couro cabeludo para registar a atividade cerebral. Berger constatou que, sempre que fazia um EEG a alguém, a sua atividade cerebral, medida em sinais elétricos, não diminuía quando a pessoa parava de realizar uma tarefa. Para os neurologistas da época, isto parecia impossível, e, assim, as descobertas de Berger, tal como as de Poincaré, foram encaradas com ceticismo.

Na década de 1950, os investigadores perceberam que não podiam continuar a ignorar esta nova área que estava a surgir. Louis Sokoloff, um neurocientista americano, descobriu que o metabolismo cerebral (as reações químicas que nos dão energia) se mantinha inalterado quando uma pessoa passava do descanso para a resolução de problemas matemáticos, o que proporcionou mais provas de que o cérebro está igualmente ativo durante o descanso. Seguidamente, na década de 1970, o neurocientista sueco David Ingvar fez uma descoberta chocante que temos estado a tentar compreender desde então. Ingvar demonstrou que o fluxo sanguíneo no lobo frontal — responsável por quase todas as nossas faculdades mais importantes, incluindo a inteligência, a memória e a atenção — na verdade atinge o seu ponto mais alto não quando a pessoa está a trabalhar, mas quando está a descansar. Isto contradizia não só a ciência prevaiente, mas o senso comum básico. Como era possível que não fazer nada exigisse *mais* energia do que fazer alguma coisa?

O meu próprio interesse na rede de modo padrão vem de quando era estudante de doutoramento no University College de Londres. Eu e os meus colegas investigadores organizávamos uma reunião

semanal a que dávamos o nome de «Journal Club», reunindo-nos durante duas horas para criticar um artigo científico. Era uma ocasião sacrossanta, em que todos podíamos lançar a nossa mais corajosa defesa da ciência: se os dados que analisávamos resistissem às nossas tentativas de os contrariar, sabíamos que a ciência era válida.

Numa das reuniões do «Journal Club», a minha professora mostrou-nos um estudo do mundo da neuroimagem. Esse estudo recorria a fMRI (ressonância magnética funcional) para analisar a atividade cerebral quando uma pessoa estava a fazer uma tarefa — neste caso, um teste de memória verbal — e quando não estava a realizar a tarefa. Como acontece com todos os estudos de neuroimagem deste tipo, os resultados mostravam partes do cérebro a iluminar-se como um céu noturno quando a pessoa estava a realizar a tarefa.

Contudo, havia um problema. Nestes estudos de neuroimagem, os sinais são gerados depois de se subtrair o sinal de fundo. Sem fazer isso, seria praticamente impossível detetar atividade cerebral específica. Isto não significa que os estudos de fMRI sejam má ciência, mas sugere que muitos deles são um pouco enganadores. Isto porque o «ruído de fundo» do cérebro, que sabemos agora que inclui a rede de modo padrão, pode conter pistas para os maiores mistérios da mente.

Lembro-me de falar disto à minha professora e de lhe perguntar se ela estava de acordo, e em caso afirmativo, o que isso significava em relação à nossa compreensão fundamental do cérebro. Como era hábito do «Journal Club», ela devolveu-me a pergunta. «O que acha que isso diz sobre a nossa compreensão fundamental do cérebro?», perguntou-me.

Percebendo que estava a ser testado e sentindo-me um pouco nervoso, lembro-me de dizer que a maneira como analisamos o cérebro é problemática: ao procurar constantemente aquilo que se «ilumina», podemos produzir dados apelativos e talvez até

algumas observações interessantes, mas não uma compreensão profunda de como a mente funciona. A resolução das nossas imagens era de um a dois milímetros. É uma resolução demasiado baixa — há centenas de milhares de neurónios nesse espaço. É como voar por cima de uma cidade, descobrir uma zona onde há algumas luzes acesas e tentar adivinhar o que as pessoas nessas casas estão a fazer e se estão a falar ao telefone com pessoas que estão no centro da cidade. O que precisamos realmente de saber é o que o cérebro está a fazer quando *não está* a fazer nada. Qual é o ruído de fundo. Então teríamos uma melhor compreensão de como o cérebro funciona.

A minha professora sorriu, satisfeita por eu ter manifestado abertamente a minha opinião — além de uma atividade académica, o «Journal Club» também se destinava a aumentar a nossa confiança. «Bem, tudo isso são boas perguntas», disse-me ela. «É difícil interpretar o que estes estudos mostram, e é por isso que são uma ferramenta entre muitas outras. E não há dúvida de que precisamos de compreender o ruído de fundo do cérebro e o que significa.»

Não esqueci as palavras da minha professora — em grande medida ajudaram-me a iniciar o meu percurso para descobrir mais sobre o que este ruído de fundo realmente é, e como o tempo de reflexão é, por vezes, essencial para novas descobertas. Nessa altura, não fazia ideia do quanto isto iria revolucionar a minha vida.

Uma memória: é 2009 e passaram dez anos desde que o meu pai teve a crise de saúde mental. Entro em casa dos meus pais, em Bristol, e sou recebido pelo cheiro familiar das especiarias persas e dos lírios que a minha mãe tem sempre no corredor. O sol da tarde brilha na janela da cozinha, lançando uma luz suave sobre o meu pai, que está enroscado no sofá, com as pernas para cima, parecendo uma criança frágil. Dorme profunda e excessivamente, e a sua hipersónia proporciona-lhe um alívio temporário da depressão que agora consome a maioria dos seus dias.

Sem fazer barulho, pouso a mala e ligo a chaleira. Por vezes, um chá é a única coisa que podemos fazer.

Sento-me à mesa da cozinha, a beber o líquido quente e a observar o meu pai. Abre os olhos lentamente e solta um pequeno queixume.

«Como estás, pai?», pergunto-lhe, num tom pouco mais alto do que um murmúrio.

«Oh, olá, Joseph... Sim, estou bem.» A voz dele é rouca e fraca.

«Queres um chá?»

«Pode ser». Como uma tartaruga a sair da carapaça, espreguiça-se e arrasta os pés até à bancada, para tomar os remédios (antidepressivos, com uma dose baixa de antipsicóticos). Cada movimento é lento e deliberado, como se o peso da sua doença fizesse pressão sobre cada articulação.

Trocamos algumas palavras sobre o Irão e a família — ou melhor, eu digo algumas palavras. O meu pai anui e sorri tenuemente, com os olhos vidrados do esforço de acompanhar até esta conversa simples. Percebo que lhe está a custar, portanto digo-lhe que vou arrumar a casa e deixo-o voltar a adormecer.

Enquanto avanço pelas divisões familiares, sou assaltado por memórias do homem que ele foi em tempos. No seu auge, era uma pessoa vibrante e carismática, cheia de opiniões e ideias. Tinha um dom para articular perspetivas sobre Inglaterra e o Ocidente que passavam completamente despercebidas às outras pessoas. Lembro-me de viagens de carro em que punha a tocar música persa muito alto e em que cantava em farsi, enquanto enrolava um cigarro em cima dos joelhos com uma só mão. Lembro-me das festas de Ano Novo persa em que ele dançava durante horas. O meu pai gostava da vida que tinha em Bristol, e as coisas talvez tivessem corrido bem, se não fossem as exigências extenuantes do seu emprego.

Depois de arrumar a casa, volto para a cozinha, sento-me à frente dele e leio. De vez em quando, olho para ele de relance, vendo o seu peito subir e descer. É difícil reconciliar o homem

que está diante de mim com o pai que admirava enquanto crescia. Durante muito tempo, senti ressentimento pela sua reforma antecipada e pelo fardo que isso colocou sobre a minha mãe, que continuou a trabalhar arduamente para sustentar a família. Contudo, como vim a descobrir, algumas pessoas precisam de mais descanso do que outras.

PARTE 1

Trabalho

Hoje em dia é difícil não fazer nada. A nossa cultura não incentiva o descanso e a tecnologia só piora as coisas – os *smartphones*, em particular, tornam quase impossível desligarmos verdadeiramente. Contudo, apesar desta verdade inegável, decidi, quando comecei a trabalhar neste livro, que ia esforçar-me mais por não fazer nada. A vida é curta e, como o leitor irá ver, é aterrorizante descobrir como o excesso de trabalho pode prejudicar o nosso intelecto, a nossa criatividade e a nossa saúde. No nosso esgotante culto da produtividade a curto prazo, descansar é agora um ato de emancipação: uma cobiçada libertação dos grilhões do trabalho.

Não estou a dizer que o leitor deva abandonar as suas ambições ou negligenciar assuntos críticos como a ação climática e a justiça social. Não sou contra a produtividade. Em vez disso, quero mostrar-lhe os benefícios científicos do descanso, de ativar a rede de modo padrão do seu cérebro, que, paradoxalmente, o capacita para ser mais eficaz e mais produtivo do que nunca. Nas próximas páginas, vou orientá-lo e ajudá-lo a compreender por que motivo fazer uma pausa momentânea não é um luxo, mas sim uma necessidade. É nestes momentos tranquilos que surge a clareza, que os problemas são resolvidos e que encontramos a força e a sabedoria para fazer mudanças significativas não só nas nossas vidas, mas no mundo.

Enquanto viciado em trabalho em recuperação, não é frequente dar a mim mesmo tempo para não fazer nada, mas, quando comecei a trabalhar neste livro, prometi a mim próprio que ia praticar aquilo que aconselho. Vou começar por me livrar do *smartphone*. Está cheio de aplicações das quais não preciso realmente e o stress de estar constantemente a consultar o *e-mail* está lentamente a dar comigo em doido. Eu funcionava perfeitamente antes de ter este computador horrível no bolso. Quando precisar de consultar os *e-mails* e de ver as notícias, vou fazer o que o Joe anterior

ao *smartphone* fazia: utilizar um computador a sério a horas fixas do dia. Francamente, mal posso esperar por me ver livre das constantes atualizações noticiosas — estar mergulhado em notícias do mundo é importante, mas não 24 horas por dia e sete dias por semana, e menos ainda quando me estou a preparar para tentar dormir. Não há muitas pessoas que sejam capazes de abdicar do *smartphone* a frio, mas vou dar conselhos práticos que qualquer pessoa pode integrar no seu próprio percurso.

Seguidamente, vou reservar parte do meu dia para não fazer absolutamente nada. Ainda mal comecei e já estou a descobrir que adoro isso. Adoro olhar para as nuvens, enquanto me entrego a pensamentos dispersos; adoro caminhar nos bosques, sereno na alegria da natureza; até adoro olhar para o vazio, contemplando nada de especial. Portanto, vou fazer precisamente isso, explorando o máximo de maneiras que conseguir de o meu cérebro descansar verdadeiramente.

No que respeita ao tempo, vou começar por fazer uma pausa adicional de meia hora por dia. Depois, vou aumentá-la para uma hora. Vou tentar ir ainda mais longe enquanto escrevo o livro, mas quero fazer as coisas um passo de cada vez. Não tenho dúvidas de que a busca para ativar a minha rede de modo padrão vai ser um desafio — mas sei que o meu cérebro me vai agradecer.

Pode ser difícil acreditar que não fazer nada é deveras essencial para as nossas vidas. Contudo, basta olhar para a obsessão tóxica da sociedade pela produtividade a curto prazo — e para o *burnout*, ansiedade e doenças relacionadas com o stress daí resultantes — para se perceber a necessidade urgente desta ciência emergente. De todas as descobertas sobre o cérebro, a rede de modo padrão não é apenas a mais surpreendente, misteriosa e contraintuitiva — é também a que tem maior potencial para melhorar a saúde do nosso cérebro e a nossa capacidade para raciocinar.

A mensagem da ciência, e a dura realidade enfrentada por pessoas como o meu pai, é clara: todos temos estado a trabalhar demasiado arduamente e é mais do que altura de repormos o equilíbrio. Consequentemente, comecemos por compreender a maior ameaça à rede de modo padrão: o excesso de trabalho.

CAPÍTULO 1

Como o excesso de trabalho está, literalmente, a matar-nos

*E por que motivo a rede de modo padrão
do nosso cérebro é o antídoto*

«O *burnout* não é o preço que temos de pagar pelo sucesso.»

ARIANNA HUFFINGTON

No dia de Natal de 2022, um médico alemão chamado Jens Foell estava a passear pela costa do País de Gales com a família, a admirar os belos castelos, os bosques e os penhascos marítimos do estreito de Menai, quando tropeçou numa pedra e partiu a perna. Sentiu imediatamente uma dor lancinante que lhe percorreu o corpo, e desmaiou.

Quando Foell abriu os olhos, a mulher e a filha estavam paradas por cima dele, a tentar ajudá-lo. A queda rasgara-lhe os músculos da coxa, fraturara-lhe ossos e deslocara-lhe o tornozelo. Perplexo e em choque, foi levantado lentamente e levado para o hospital.

Os médicos disseram-lhe que a recuperação iria demorar pelo menos seis meses — tempo que iria passar apenas a fazer fisioterapia e a descansar. Para alguém que adorava ajudar os pacientes e ser ativo, estas notícias foram devastadoras.

Durante a sua recuperação, Jens teve muito tempo para refletir. Pensou em como havia trabalhado excessivamente nos meses que antecederam o ferimento e em como a sua memória, concentração e coordenação haviam falhado em resultado disso. Pensou em como estava a ter mais dificuldade em diagnosticar corretamente os pacientes. Pensou em como um colega o descrevera como sendo «acelerado», constantemente a trabalhar a um ritmo excessivo. E pensou em como os amigos e familiares lhe haviam dito repetidas vezes que parecia exausto.

«Pensei que estava stressado», disse-me Jens dos confins do seu quarto, onde estava há já três meses. «Não achei que fosse *burnout*.»

Mas era *burnout*, algo sobre o qual Jens sabe muito. Para além das suas responsabilidades clínicas, trabalha como avaliador, tendo conversas anuais com médicos seus colegas sobre o âmbito do seu trabalho e as exigências que lhes são apresentadas. E a imagem não é bonita.

«O *burnout* no setor da saúde aumentou drasticamente nos últimos anos», disse Jens. «É-nos pedido que façamos muito trabalho emocional, trabalho cognitivo e trabalho administrativo, num sistema que é extremamente disfuncional. Isso é a receita para a insatisfação, para vermos a felicidade, o prazer e o sentido da vida como externos ao trabalho, em vez de serem inerentes a ele.»

Trinta e oito por cento dos médicos atuais descrevem-se como sofrendo de *burnout* ou estando deprimidos, ou ambas as coisas, e mais de metade dos profissionais de saúde indica ter sintomas de *burnout* que incluem stress, fadiga, abuso de substâncias e doença cardíaca.

«Não devia ser assim», afirma Jens. «Estamos a chegar a um ponto em que não temos mais para dar.»

O caso de Jens é apenas um exemplo de uma pandemia global que está silenciosamente a ser ignorada pelos governos de todo o mundo: a pandemia do trabalho. Chamo-lhe pandemia porque

está, literalmente, a matar um enorme número de pessoas. E, como com as outras pandemias, as estatísticas do excesso de trabalho são preocupantes.

Vejam os meus países, o Reino Unido. No ano de 2023, houve 1,8 milhões de casos de doenças relacionadas com o trabalho, 875 mil casos de stress, depressão ou ansiedade relacionados com o trabalho, 473 mil patologias musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho, 561 mil ferimentos não fatais relacionados com o trabalho, 12 mil mortes por doença pulmonar relacionadas com o trabalho e 135 trabalhadores que morrerem em acidentes relacionados com o trabalho. As vítimas mais numerosas são os trabalhadores do setor público, com enfermeiros, médicos, professores, assistentes sociais e trabalhadores ferroviários a serem muito afetados, seguidos de trabalhadores do setor privado, incluindo bancários, consultores, proprietários de empresas, fabricantes e funcionários do setor da hospitalidade. A nossa cultura de excesso de trabalho custou à economia britânica 20,7 mil milhões de libras em 2022, sendo provável que este valor aumente rapidamente nos próximos anos.

A nível mundial, a imagem é ainda mais sombria. Horas de trabalho longas, definidas como, pelo menos, 55 horas por semana, provocam 745 mil mortes por ano, um aumento de 29 por cento desde o ano 2000. Depois de anos de trabalho servil, é frequente o golpe mortal ocorrer sob a forma de AVC, doença cardíaca, doença respiratória e, em menor medida, acidentes no local de trabalho. Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), disse que as horas de trabalho longas são «o fator de risco profissional individual mais mortífero». O custo estimado para a economia global de problemas de saúde mental como depressão e ansiedade ascende a um bilião de dólares por ano, que se prevê que aumente para 16 biliões de dólares até 2030, um montante que permitiria financiar por três vezes os cuidados de saúde universais em todos os países de rendimento baixo e médio.

E o problema só está a piorar. Atualmente, 9 por cento da população mundial — um número que inclui crianças — está a trabalhar horas longas. Numa total inversão do progresso, as pessoas da geração do milénio são as mais afetadas, com 59 por cento de excesso de trabalho, seguidas da geração Z (58 por cento), da geração X (54 por cento), e dos *baby boomers* (31 por cento). Em termos de bem-estar, três em cada cinco trabalhadores indicam agora falta de interesse, de motivação e de energia, com 36 por cento a indicarem cansaço cognitivo, 32 por cento a indicarem exaustão emocional e 44 por cento a indicarem fadiga física. De maneira perturbadora, estes números representam um aumento de 38 por cento desde 2019. Embora seja verdade que as condições de trabalho sejam melhores do que no passado, estamos a sofrer uma regressão dramática em termos de *burnout* e de excesso de trabalho.

«Hoje em dia, temos de fazer um esforço adicional», diz Jens. «Ser suficientemente bom já não é suficientemente bom. Cada grama de atividade deve ser aproveitado. As expectativas são astronómicas.»

Essas expectativas não surgiram num vácuo. Ao longo da história humana, a sabedoria convencional encarou o trabalho como um empreendimento comunitário, algo que exigia cooperação entre os membros de um grupo. Cada membro devia fazer o que lhe competia, era o que se pensava. Mantenham a calma e continuem.

A maior parte dos locais de trabalho ainda adota esta filosofia, subdividindo cuidadosamente as tarefas para conseguir níveis cada vez maiores de eficiência, limitando-se depois a presumir que os trabalhadores estão satisfeitos, desde que sejam pagos. Os sentimentos humanos, as motivações e o individualismo são considerados irrelevantes.

Jens considera que isto é ridículo. «As expectativas são sempre sobre o indivíduo, mas quem cuida deste indivíduo? Esperamos que cuidem de nós fora do trabalho, mas isso não chega. Também têm de cuidar de nós dentro do trabalho.» Jens sente-se particularmente

preocupado com o número crescente de empregos de elevada exigência e baixo controlo no setor público: cargos de elevado stress e baixo salário, com pouco controlo sobre o fluxo de trabalho, que constituem o maior risco de morte de tensão arterial elevada, doença cardíaca e AVC.

O próprio termo «*burnout*» (popularizado na década de 1970 pelo psicólogo Herbert Freudenberger) é problemático porque se concentra no resultado final — estar «*burnout*» é, literalmente, ter queimado o combustível até desaparecer —, em vez de se concentrar nos processos e na causa subjacentes. Estamos a ter dificuldade até em encontrar palavras para descrever o que nos está a acontecer.

Em 2015, quando a doença do meu pai se estava a transformar em algo com que já aprendêramos a lidar, os nossos receios em relação à minha mãe, cuja ética de trabalho era muito mais extrema do que a dele, começaram a manifestar-se.

Aquilo aconteceu numa terça-feira igual a qualquer outra. A minha mãe acordou antes da madrugada, tomou um duche rápido, pegou na papelada e foi trabalhar no infantário que construíra do nada. O seu dia começou com a reunião habitual com os funcionários, para se certificar de que tudo estava pronto para quando os pais chegassem com as crianças. Verificou o piso dos bebés, o das crianças de tenra idade e o da pré-primária, antes de regressar ao seu gabinete para se preparar para o dia. Fizera esta rotina milhares de vezes. Era o seu cérebro em piloto automático.

Umhas horas depois, quando a correria matinal já passara e as crianças estavam a brincar no jardim, sob o olhar atento dos funcionários, a minha mãe saiu para ir aos correios enviar uma encomenda. Quando saiu dos correios, reparou que havia um oculista do outro lado da rua. Há semanas que o olho direito a andava a incomodar — quando aproximava a mão dele, tinha dificuldade em ver o dedo mindinho. Todos lhe tínhamos implorado

que fosse ao médico, mas a resposta dela era sempre a mesma: «Estou demasiado ocupada. Tenho demasiado trabalho. Prometo que irei em breve.»

O oculista viu-lhe os olhos, interrompeu o exame e mandou-a ir imediatamente ao hospital. O diagnóstico mudou-lhe a vida: descolamento da retina, com sete rasgos dentro do olho. O médico explicou-lhe que o excesso de trabalho e o stress crónico eram, quase de certeza, os principais fatores que conduziram à doença.

Agora, totalmente cega de um olho, a minha mãe tem dificuldade em fazer tarefas simples que, em tempos, fazia com facilidade. Quando se serve de uma chávena de chá, é frequente o líquido acabar por se derramar na mesa em vez de entrar na chávena. Quando sobe e desce as escadas, tem de avançar a passo de caracol para evitar cair, e já não se sente confortável em levar crianças ao colo em escadas, uma notícia desoladora para alguém que dedicou a sua vida a cuidar de crianças. Até trabalhar no computador é um desafio — o olhou saudável cansa-se rapidamente, tornando-lhe impossível trabalhar como fazia antigamente.

Contudo, aquilo que preocupa o médico, mais do que a visão diminuída, é a sua tensão arterial perigosamente alta — 240/180, que, em linguagem médica, é uma emergência hipertensa. Se essa tensão não baixar depressa, a minha mãe vai ficar perigosamente perto de sofrer um ataque cardíaco, um AVC ou outra emergência que ponha a vida dela em risco. Toma medicamentos para a tensão, quando se lembra, mas o trabalho continua a interferir. O seu médico de família manda-lhe mensagens com frequência, pedindo-lhe que lhe envie novamente os valores da tensão arterial. Tentámos de tudo para a convencer a parar de trabalhar ou, pelo menos, a abrandar. Uma conversa típica com ela é a seguinte:

«Mãe, *por favor*», imploro-lhe, «não podes continuar assim. A este ritmo, não vais viver o suficiente para veres os teus netos!».

«Estou *bem*», responde-me teimosamente. «O que queres que eu faça? Que fique sentada a ver televisão?»

«Não estás nada bem — os médicos estão constantemente a mandar-te mensagens! Não podes, pelo menos, tirar folga às sextas-feiras?»

«Precisam de mim no emprego», insiste ela. «Agora, é tudo o que sei fazer.»

Depois de tantos anos a sobrecarregar o cérebro e a negligenciar a sua rede de modo padrão, a minha mãe já não sabe como abrandar. A sua identidade, tão interligada com o trabalho, faz com que a mera ideia de diminuir o ritmo seja impensável.

Atualmente, tem 68 anos e, sinceramente, preocupa-me que não chegue aos 70.

Os japoneses têm uma palavra para designar o trabalhar até morrer: *karoshi*. O primeiro caso reconhecido ocorreu em 1969, quando um homem de 29 anos que trabalhava no departamento de expedição do maior jornal do Japão morreu subitamente de um AVC. O caso atraiu pouco interesse público, até que, em finais da década de 1980, vários executivos jovens morreram sem ter quaisquer problemas de saúde subjacentes. A *karoshi* parecia visar aqueles que trabalhavam, em média, 60 ou mais horas por semana durante mais de oito semanas, um padrão de trabalho normal na cultura empresarial do Japão, e ocorriam sobretudo sob a forma de AVC, ataque cardíaco e suicídio. Quando a epidemia se tornou inegável, um grupo de advogados e médicos criou «linhas de ajuda para a *karoshi*», destinadas a qualquer pessoa que estivesse preocupada. Contavam receber telefonemas de trabalhadores exaustos, mas a maior parte era de mulheres de trabalhadores que já haviam perdido a vida para a *karoshi*. Haviam morrido sem quaisquer sintomas evidentes, porque a maior parte das pessoas não reconhece que trabalha excessivamente até ser demasiado tarde. Atualmente, embora os números oficiais japoneses indiquem 400 mortes relacionadas com a *karoshi* por ano — de AVC, ataque cardíaco ou suicídio —, os especialistas indicam que o número real é tão elevado

quanto 20 mil mortes, o mesmo número de mortes provocadas pelo terramoto e *tsunami* mais fortes do Japão de que há registro.

«Esforçamo-nos demasiado», disse-me Maham Stanyon, uma médica e professora assistente na Faculdade de Medicina de Fukushima, no Japão. «Aqui, todas as profissões têm potencial para a *karoshi*.»

Na cultura japonesa, o trabalho molda a nossa identidade. O antigo sistema feudal (que durou do século XII ao século XIX) colocava os membros mais produtivos da sociedade numa classe socioeconómica mais elevada. Os samurais estavam no topo (se necessário, sacrificavam as suas vidas), seguidos dos agricultores, dos artesãos e dos comerciantes. Em resultado disso, os japoneses têm agora aquilo a que os psicólogos chamam uma interpretação interdependente do eu: a sua ideia do eu é dependente daqueles que os rodeiam — e isto cria o seu próprio tipo de consciência de trabalho de grupo, a que os japoneses dão o nome de *shuudan ishiki*.

«É frequente o meu patrão falar sobre o conceito ocidental de trabalho enquanto castigo», diz Maham. «Contudo, no Japão, trabalhar muitas horas é encarado positivamente. A *shuudan ishiki* muda as nossas opiniões. Se eu sair do emprego antes de si, direi: “Peço desculpa por te abandonar.” No Ocidente, pelo contrário, posso dizer: “Lamento que fiques a trabalhar até tão tarde.” O resultado, continua a médica, é que a lealdade à empresa e ao grupo é encarada como a mesma coisa, e a lealdade equivale a segurança, independentemente das consequências.

Maham resiste à *karoshi* ativando a sua rede de modo padrão. Caminha, tricota, cozinha e passa o máximo de tempo possível a admirar a encantadora beleza da natureza do Japão. «Limito-me a concentrar-me numa coisa e a perder-me nela. Não penso em nada de específico. Simplesmente, olho para as árvores e reflito. Creio que isso provavelmente ativa a minha rede de modo padrão.»

«Como é que se sente?», perguntei-lhe.

«Sinto-me produtiva. Como se estivesse envolvida nalgum tipo de processo. Não sinto que esteja a perder o meu tempo.»

Enquanto ouvia Maham, chocado e entristecido, reparei noutra emoção que me vinha à mente: ira. Como se permitia que isto acontecesse, perguntei a mim mesmo, furioso. E porque ninguém fazia nada para alterar a situação? Li histórias desoladoras na imprensa sobre mortes por *karoshi* que haviam ocorrido em todo o mundo. Li sobre Moritz Erhardt, um londrino de 21 anos encontrado morto no seu apartamento depois de trabalhar três noites consecutivas no Bank of America Merrill Lynch. Li sobre Chae Soo-hong, um fornecedor de alimentos de Seul, na Coreia do Sul, que foi encontrado pelos colegas de trabalho caído no chão do seu gabinete. Li sobre Sarvshreshth Gupta, um analista da Goldman Sachs, em São Francisco, que estava a trabalhar semanas de cem horas antes de o seu corpo ser encontrado num parque de estacionamento próximo do seu apartamento. E li sobre outros. Muitos outros. A coisa mais assustadora da pandemia do trabalho é que, contrariamente às pandemias provocadas por vírus e bactérias, não há meios de rastreio de contactos, não há uma abordagem metódica para controlar a propagação da infeção. Todos somos hospedeiros. Todos estamos em risco.

As entidades patronais falam convincentemente sobre mudar a cultura do local de trabalho. Os escritórios modernos são sítios *zen*, cheios de sofás confortáveis, arte excêntrica, iluminação suave e plantas verdadeiras. Alguns oferecem aulas de meditação, inscrições gratuitas no ginásio e zonas de descanso. Estas mudanças são bem-vindas, mas, em grande medida, são superficiais. Aquilo de que os trabalhadores realmente precisam é de descanso e de tempo livre personalizados. Na prática, isso implica perguntar aos trabalhadores o que consideram repousante e de quanto tempo livre precisam, para depois mudar a estrutura do emprego para acomodar essas necessidades. Os críticos podem argumentar que, dado que as empresas são entidades que maximizam os lucros, o descanso

e os lucros estão em permanente desacordo. Consequentemente, quando os nossos chefes nos dizem para trabalharmos mais horas, nós, subordinados, temos de aceitar isso.

Falando de maneira diplomática, isto são disparates que não se baseiam na ciência. Para começar, esta lógica parte do princípio de que mais empenho equivale a melhor produção. Mas isso não é verdade. A investigação sobre consultores, para pegar em apenas um exemplo, constatou que os gestores não conseguiam distinguir entre os consultores que realmente trabalhavam 80 horas por semana e aqueles que se limitavam a fingir trabalhar. Seguidamente, presume que o trabalho árduo significa mais lucros, mas há uma série de estudos que mostraram que, na verdade, o excesso de trabalho destrói os resultados de uma empresa. Ao negar aos empregados mais tempo livre para descansarem o cérebro e ativarem a sua rede de modo padrão, as competências profissionais mais básicas, incluindo o planeamento e a organização, o julgamento e a perceção, a resolução de problemas e o raciocínio crítico, são gravemente prejudicadas. O efeito dominó na economia mais geral é profundo: menor empenho, mais erros e acidentes no local de trabalho, abandono do emprego, aumento da rotatividade dos funcionários, uma cultura empresarial baseada no *bullying*, enorme aumento dos custos de seguros de saúde e danos à reputação, tudo isso levando, em última instância, a uma diminuição da produtividade e dos resultados a longo prazo. Seja qual for a sua posição em relação ao equilíbrio entre o trabalho e a vida, todos podemos concordar que não é boa ideia destruir a economia.

Não queria que a *karoshi* acontecesse a Jens ou a Maham. Não queria que acontecesse a ninguém. Consequentemente, desse momento em diante, jurei que, independentemente do que descobrisse no meu percurso neste livro, iria ajudar Jens e Maham e outras pessoas a aplicar o descanso nas suas vidas quotidianas. Iria ajudá-los a contrariar a devastação do trabalho recorrendo à espantosa nova ciência do descanso e à rede de modo padrão.

Contudo, para fazer isso, precisamos de compreender o que o excesso de trabalho faz ao nosso cérebro.

Quando o nosso cérebro trabalha em excesso, ficamos atordoados e confusos. Torna-se mais difícil pensar claramente e lembrar as coisas. Realizar atividades simples, como as tarefas domésticas, e tomar decisões torna-se estranhamente difícil. E não tardamos a sentir-nos irritáveis, deprimidos e ansiosos. Todos conhecemos estes sentimentos. Muitos de nós sentem-nos diariamente. Contudo, o que é menos evidente é aquilo que o excesso de trabalho está a fazer dentro das nossas cabeças.

Psicologicamente, o excesso de trabalho começa como uma sensação de insatisfação subtil. Sentimos que algo não está bem, mas é um sentimento com o qual conseguimos lidar, portanto ignoramo-lo. No entanto, pouco tempo depois, começamos a sentir-nos stressados e emocionalmente exaustos, com o excesso de trabalho a consumir a nossa energia e a deixar-nos a sentirmo-nos extenuados e esgotados. Isto não tarda a levar ao cinismo. Já não nos importamos com o trabalho, é apenas algo que temos de fazer. Depois, vem a desumanização, um total desprendimento mental dos nossos colegas e clientes, um endurecimento emocional. Tornamo-nos irritáveis. Queixamo-nos de tudo. Rapidamente, isto transforma-se numa ansiedade paralisante e numa depressão persistente. Preocupamo-nos de forma irracional com coisas sem importância. Temos uma pesada e sufocante sensação de temor. A dada altura, a nossa mente armazena sentimentos de culpa, de desespero e de incompetência. Usamo-los como uma pele, como se sempre ali tivessem estado. O excesso de trabalho é uma doença progressiva, uma lenta deterioração da saúde mental. Quando se instala, podemos demorar até três anos a recuperar.

O excesso de trabalho muda a anatomia do nosso cérebro e também a sua química. A região mais afetada é o córtex frontal, que controla a tomada de decisões, a resolução de problemas,

o planejamento e a atenção. O excesso de trabalho estreita o córtex frontal da mesma maneira que o envelhecimento — literalmente, torna o cérebro mais velho do que ele é. Como uma floresta que desaparece gradualmente, os nossos neurónios perdem as estruturas semelhantes a ramos chamadas dendrites, que, depois de desaparecerem, são extremamente difíceis de recuperar. O córtex frontal também é a região do cérebro responsável pelo bom senso e pela consciência das consequências a longo prazo, o que o torna a única região que pode aconselhar uma pessoa a não trabalhar demasiado arduamente.

E isto não é tudo. O excesso de trabalho também encolhe o hipocampo, uma região essencial para a aprendizagem e a memória, e aumenta a amígdala, uma região importante para a nossa reação de luta ou fuga. Ao mesmo tempo, provoca a libertação de hormonas chamadas glucocorticoides. Estas hormonas passam diretamente da nossa corrente sanguínea para o nosso cérebro, onde atacam os neurónios e danificam os delicados circuitos cerebrais. Na vida quotidiana, o resultado é uma pessoa exausta, assustada e hesitante, que é incapaz de planejar, de se concentrar, de se lembrar e de aprender: um estado que também é observado em pacientes com traumas de infância e perturbação de stress pós-traumático (PSPT). A idade e o género não fazem diferença.

No corpo, o excesso de trabalho afeta todos os órgãos. Estar preso a uma secretária durante períodos prolongados leva a doenças circulatórias, como ataques cardíacos e AVC — mesmo no caso de pessoas que não têm outros fatores de risco —, e as pessoas que têm trabalhos exigentes têm um risco muito mais elevado de ter diabetes tipo 2, colesterol alto, problemas respiratórios, problemas intestinais, cefaleias, dor crónica e problemas musculares, ósseos e nas articulações. Para muitas pessoas, trabalhar arduamente também implica divertir-se muito, o que, em geral, envolve beber, fumar, consumir drogas recreativas, ter uma má alimentação e não praticar exercício suficiente — comportamentos de

autotranquilização que parecem excelentes a curto prazo, mas que, a longo prazo, apenas intensificam as consequências do excesso de trabalho para a saúde.

Isso são as más notícias. As boas notícias é que, simplesmente ao descansarmos e ativarmos a nossa rede de modo padrão, o nosso cérebro e o nosso corpo podem lutar contra isso. Para compreender como, falei com um dos melhores neurologistas e cientistas do nosso tempo: Marcus Raichle, o homem que descobriu a rede de modo padrão em 2001. Agora com 85 anos, Raichle, que ainda ensina e é mentor de estudantes, além de ainda procurar os mistérios ocultos da mente, estava sentado no pequeno barco que lhe serve de casa, nas margens do canal Hood, no estado de Washington, a sorrir para mim.

«Foi quase um acidente», disse-me, num suave sotaque da Costa Oeste. «Reparei que havia umas zonas do cérebro que ficavam desativadas quando realizávamos uma tarefa, em particular se fosse uma tarefa exigente.» O fenómeno era tão surpreendente que os cientistas não tinham um nome para essas regiões do cérebro, portanto Marcus chamou-lhes provisoriamente «zonas parietais misteriosas». Perplexo e incrédulo, Marcus e os colegas passaram vários anos a tentar refutar esta descoberta — tentando revelar que se tratava de um erro experimental, como alguns dos seus pares acreditavam.

Contudo, por mais que tentasse, as zonas misteriosas continuavam a aparecer. Não importava que pessoa estava no aparelho de leitura cerebral ou que tarefa estava a ser realizada, o resultado era sempre o mesmo: realizar uma tarefa amortecia o cérebro, como um interruptor que permite regular a intensidade da luz regulado para o mínimo, enquanto parar a tarefa estimulava o cérebro, como se esse mesmo interruptor estivesse regulado para o máximo. «Tudo aquilo me surpreendeu», disse-me Marcus, abanando a cabeça com uma expressão incrédula. «Ainda não tinha percebido bem as implicações da descoberta.»

COMO A ARTE E A CIÊNCIA DE NÃO FAZER NADA PODEM MELHORAR A SUA VIDA

Estamos sempre a ouvir dizer que devemos aproveitar ao máximo cada momento precioso, e a verdade é que quando deixamos o nosso cérebro descansar e a nossa mente vaguear, algo fantástico acontece.

O neurocientista Joseph Jebelli demonstra que não fazer nada tem profundos benefícios para o cérebro. Quando nos desligamos de uma tarefa, o nosso cérebro ativa uma rede essencial para a saúde mental e física que nos permite sonhar acordados, divagar mentalmente, refletir e imaginar o futuro.

Com base em novos e inovadores estudos, e combinando ciência e histórias pessoais com dicas práticas, neste livro vai aprender que:

- Dormir a sesta e fazer exercícios leves podem aumentar o tamanho do cérebro;
- Passar tempo em contacto com a natureza pode impulsionar a criatividade;
- Estar em silêncio promove o crescimento de novas células cerebrais.

Perfeito para quem se sente sobrecarregado, esgotado ou com muita vontade de alcançar os seus objetivos de forma saudável e sustentável, este livro é o derradeiro guia para alcançar contentamento, criatividade e sucesso.

«Uma fascinante narrativa sobre as virtudes do cérebro em descanso [...] Mais um motivo para largarmos os telemóveis, sairmos de casa e explorarmos o mundo.»

Anna Lembke, autora de *Geração Dopamina*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN: 978-989-589-868-8



9 789895 898688