

XII Semana Nacional do Cérebro & O Cultivo da Resiliência

A XII Semana Nacional do Cérebro ocorre em um momento desafiador para a sociedade brasileira, que vive efeitos retardatários de uma pandemia acompanhada por uma expressiva instabilidade político-econômica e um forte desincentivo à internacionalização de saberes e ao exercício científico no país. Se assumirmos os pressupostos do neurocientista Alex Korb, de que o cérebro “existe em um corpo, e quer movê-lo; existe em uma comunidade, e quer se conectar a ela; existe em um mundo e que ser se envolver com ele.¹”, concluiremos que os últimos anos foram penosos para o pleno neurodesenvolvimento dos seres dinâmicos, sociais e globais que somos. Qual seria o papel social da neurociência neste momento? Minha suspeita: provocar-nos a questionar o que dificulta e favorece o cultivo de nossa resiliência.

O primeiro ano da pandemia de COVID-19 foi caracterizado pela prevalência global de ansiedade e depressão, que aumentou em 25%, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Preocupações com os efeitos dessas condições levaram 90% dos países pesquisados a tratar saúde mental e apoio psicossocial como prioritários em seus planos de resposta à COVID-19.² Contudo, a prevalência de sintomas adversos poderia ser maior se considerássemos os efeitos deletérios ocasionados pelo estresse, trauma, perda e solidão vivenciados no período, mas a maioria da população parece ter preservado relativamente bem sua saúde mental - sobretudo os mais *resilientes*. Por quê?

A resiliência pode ser compreendida como a associação de processos psicossociais complexos que contribuem para a nossa adaptação frente a reveses^{3,4}. Cérebros resilientes são preservados de alterações negativas induzidas pelo estresse, sobretudo em relação ao tamanho, à atividade e à conectividade da amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal – centros fortemente atuantes em processos associados ao medo, à memória, ao humor e às funções executivas, respectivamente⁵. Em outras palavras, do ponto de vista biológico, a resiliência pode ser

¹ Korb, Alex. (2018) “*Simple Steps for Strengthening Your Brain's Circuits of Resilience*”. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=jjvgATBgjxM>

² Salanti, G., Peter, N., Tonia, T., Holloway, A., White, I. R., Darwish, L., ... & Honda, Y. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic and Associated Control Measures on the Mental Health of the General Population: A Systematic Review and Dose–Response Meta-analysis. *Annals of internal medicine*, 175(11), 1560-1571.

³ SILVA, Í. de C. P. da ., CUNHA, K. da C., RAMOS, E. M. L. S., PONTES, F. A. R., & SILVA, S. S. da C.. (2021). Family resilience and parenting stress in poor families. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 38(Estud. psicol. (Campinas), 2021 38). <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190116>

⁴ Yunes, M. A. M., & Szymanski, H. (2007). O estudo de uma família “que supera as adversidades da pobreza”: caso de resiliência familiar? *Psicodebate*, 7, 119-140. <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.431>

⁵ Smith, D.G. (2021) How to Build a More Resilient Brain. Disponível em: <https://elemental.medium.com/how-to-build-a-more-resilient-brain-5b00785868cc#:~:text=In%20the%20brain%2C%20resilience%20means,and%20executive%20control%20centers%2C%20r espectively.>

concebida como a capacidade de modular e se utilizar de forma construtiva da resposta ao estresse⁶.

Em um mundo que sofreu e ainda sofre os efeitos colaterais de uma pandemia, cabe à neurociência a tarefa de elucidar o que inibe e o que fomenta a resiliência – o que a poda e o que a deixa florescer – de modo a reiterar a divulgação científica como importante estratégia de desenvolvimento social, após um período de forte oposição a esta ideia.

Minha proposta para XII Semana Nacional do Cérebro busca conciliar uma demanda urgente social ao potencial do exercício científico de questionar a realidade que se apresenta de modo a (re)descobrir a produtividade subjacente a nossa resiliência. Alex Korb afirma que, diante das possíveis ameaças de um longo caminho desafiador, optemos por avançar em pequenos passos, com pequenas soluções que impulsionem passos futuros. Finalmente, o logo desenvolvido por mim para a Semana ilustra a heterogeneidade de nossas experiências, e como elas servem de terreno para os passos que firmamos frente ao futuro, que florescem com cada respostas resiliente diante de uma adversidade.

⁶ Hunter, R. G., Gray, J. D., & McEwen, B. S. (2018). The neuroscience of resilience. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(2), 305-339.