

"TRABALHAR DEMAIS É TÃO PERIGOSO QUANTO FUMAR"

Um neurocientista comprova, com base numa pesquisa, o que a filosofia já sabia: o ócio estimula o cérebro a ser mais criativo e inovador... POR ELISA TOZZI

Para ter uma vida mais equilibrada e feliz, é necessário diminuir a carga de trabalho e incluir momentos de ócio na rotina. A teoria de Domenico De Masi, sociólogo e autor de *O Ócio Criativo* (Editora Sextante), já está bem disseminada desde 1995, ano de lançamento de seu ensaio mais famoso. Agora parece haver a comprovação científica para a tese do italiano com o livro *Auto-pilot: the Art and Science of Doing Nothing* ("Piloto automático: a arte e a ciência de não fazer nada", numa tradução livre e sem edição no Brasil), de Andrew Smart, neurocientista e pesquisador da Universidade de Nova York. A partir de estudos neurológicos, o autor mostra que fazer longas pausas é crucial para que o cérebro estabeleça conexões que podem levar ao autoconhecimento e à criatividade. Nesta entrevista a *VOCE S/A*, o cientista explica por que o ócio é tão importante para a saúde dos neurônios e mostra por que a divagação deveria ser estimulada dentro das empresas.

Em seu livro, a imagem do piloto automático é usada para mostrar que o cérebro é mais ativo quando descansamos. Por que isso ocorre?

Estudos de neurociência deixam claro que o cérebro possui algumas regiões que têm mais atividade quando estão em repouso. Essas áreas formam um circuito chamado *default mode network* (rede neural em modo padrão, numa tradução livre). Simplificando, essa rede faria o papel do piloto automático do cérebro. Descobriu-se que a energia consumida pelo cérebro muda pouco de acordo com as tarefas que executamos. Tanto faz se você está resolvendo uma equação ou descansando. A variação da energia cerebral é de 5%. Isso prova que o cérebro não desliga quando descansamos, pelo contrário. Há conexões que só são possíveis no repouso, cruciais para a saúde mental. O piloto automático se conecta a quase todas as áreas cerebrais, inclusive ao subconsciente. Isso é bom, porque é possível encontrar informações que ficam ocultas. O resultado é que, ao repousar, a atividade cerebral proporciona insights inesperados e nos torna mais criativos.

Dormir é uma maneira de acionar o piloto automático mental?

A atividade cerebral durante o sono é um pouco diferente, e pesquisas mostram que o cérebro faz uma limpeza quando dormimos. Mas a rede neural padrão é ativada em momentos de ócio. O cérebro tem diversos níveis de atenção, e é necessário estimular essas variações ficando sem fazer nada por algum tempo todos os dias. Quando você tem uma rotina que oscila entre os extremos mentais de sono profundo e atenção, o cérebro sofre. Se você levanta e vai direto para o trabalho e quando chega em casa estimula ainda mais sua mente ficando em frente à TV ou ao computador, prejudica os processos cognitivos.

Há pessoas que ficam ansiosas quando não fazem nada. Por quê?

Há uma reação cerebral nos momentos de ócio: o efeito negativo. Isso acontece porque o subconsciente pode trazer à tona informações ou pensamentos que não são prazerosos, o que causa desconforto. Outro ponto é o sentimento de culpa que surge com o ócio. Estamos tão acostumados a nos encher



O neurocientista Andrew Smart, autor de *Auto-pilot: provas científicas de que trabalhar demais faz mal*

de atividades que, quando paramos, temos a sensação de que estamos perdendo algo ou de que não estamos agindo como seria esperado. Também não estamos acostumados a acessar o subconsciente e achamos estranho deixar a mente vagar sem um objetivo. Esses fatores podem gerar estresse.

Como mudar esse estado mental de estresse e atenção constante?

Mudando o modo como trabalhamos. Concordo com alguns pensadores, como Keynes (*John Maynard Keynes, economista britânico*), que dizem que deveríamos reduzir a jornada de trabalho para 4 horas.

Isso seria possível mesmo com as empresas exigindo bons resultados e alta produtividade?

Acredito que sim. Mesmo trabalhando mais de 8 horas, só há, em média, 4 horas reais de produtividade. Isso é plausível, tendo em vista o modo como o cérebro funciona: existem ciclos naturais de atenção e desatenção. Meu ponto é que, trabalhando menos, os profissionais teriam mais tempo livre para divagar e ser mais criativos. E ter funcionários inovadores seria positivo para as empresas. Mas, quando há tanta pressão pelo lucro, as empresas precisam forçar os funcionários a ficar obcecados pelo trabalho para que sobrevivam no mercado.

Por que o ócio tem sido renegado ao longo das décadas?

Desde os gregos, há a crença de que não fazer nada é ruim. A explicação é que ter tempo livre estimula as pessoas a questionar. Além disso, minha impressão é que as pessoas não querem ser ociosas porque têm medo de conhecer a si mesmas.

Então o ócio é um caminho para se conhecer melhor?

Sim. Como a rede neural padrão se conecta ao subconsciente, temos flashes de pensamentos obscuros. Essas informações que aparecem só de vez em quando revelam quem somos de verdade.

É possível transformar a sociedade da pressa na sociedade do ócio?

É um longo caminho, mas a ciência vai ajudar a lutar contra a cultura da pressa. Cada vez mais surgirão provas de que o excesso de trabalho e de agitação é prejudicial à saúde. Pense no que ocorreu com o cigarro. Há 50 anos, todos fumavam — e não havia consciência sobre os males do tabaco. A medicina se desenvolveu e mostrou que o cigarro é mortal. As evidências foram cruciais para que as pessoas e os governos percebessem que fumar é uma péssima ideia. Consequentemente, o número de fumantes caiu no decorrer das décadas e continua a diminuir. Minha esperança é que, um dia, o mundo entenda que trabalhar demais é tão perigoso quanto fumar. ■



Auto-pilot: the Art and Science of Doing Nothing
EDITORA: OR Books
AUTOR: Andrew Smart
PREÇO: 16 dólares na Amazon (pesquisado em janeiro de 2014)