Como reprogramar o cérebro e ser mais positivo

KATHERINE KAM
THE WASHINGTON POST

Um colega de trabalho lhe surpreende com um cookie de chocolate, mas outro membro da equipe critica seu relatório. Com o passar do dia, é mais provável que você se detenha mais na crítica do que no ato de gentileza. Eventos negativos parecem psicologicamente mais intensos do que os positivos graças a uma tendência cognitiva chamada de viés de negatividade. Isso se aplica mesmo quando os eventos têm o mesmo peso.

"Simplificando, o ruim é mais forte que o bom. Respondemos com mais intensidade a coisas que podem nos ferir ou prejudicar do que àquelas que podem nos beneficiar", diz Catherine Norris, professora associada de Psicologia e Neurociência no Swarthmore College.

O viés de negatividade é importante para o funcionamento humano, pois nos ajuda a nos proteger de danos. Mas, em alguns indivíduos, ele pode estar relacionado ao estresse, à depressão e à ansiedade. Especialistas afirmam que existem maneiras de lidar com o viés de negatividade para que ele possa nos beneficiar. Cientistas teorizam que o viés de negatividade evoluiu como um "mecanismo baseado na sobrevivência", afirma Catherine. "A sobrevivência é realmente o principal objetivo de qualquer indivíduo."

"Se você estiver caminhando para pegar água e encontrar um tigre, é uma ótima ideia manter o foco no tigre" e não no lindo pôr do sol, exemplifica Alison Ledgerwood, professora de Psicologia na Universidade da Califórnia em Davis. Esse foco "se generaliza para qualquer informação negativa, mesmo quando não representa um perigo do nível de um tigre", acrescenta.

Resposta a estímulos negativos

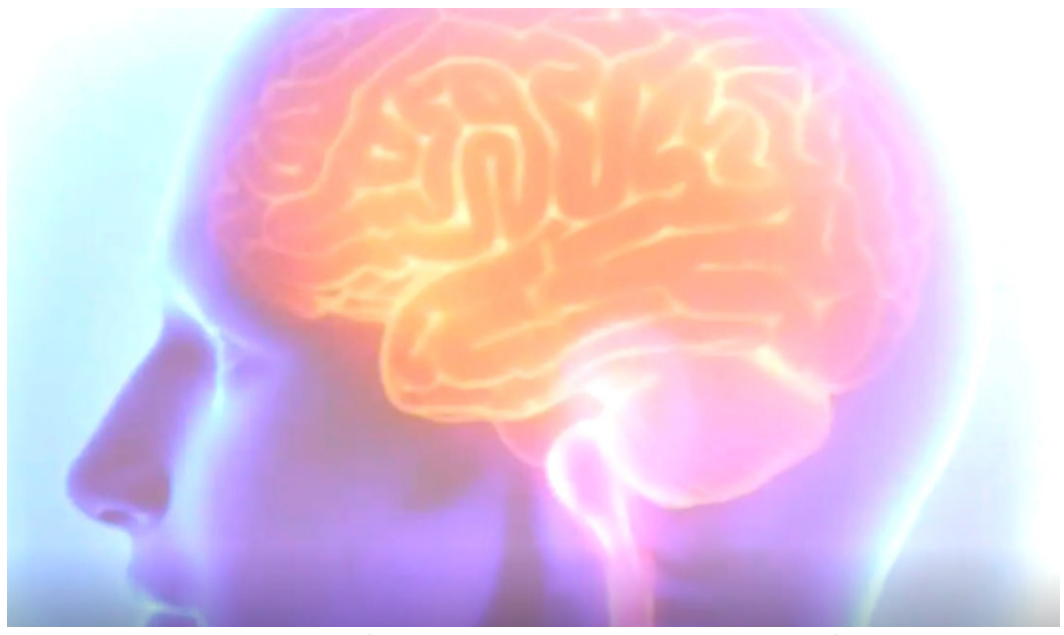
Usando imagens de ressonância magnética funcional, um exame para avaliar a atividade cerebral, e outros métodos, pesquisadores descobriram que imagens negativas provocam uma resposta cerebral mais forte nos indivíduos do que as positivas, escreveu Catherine em um artigo de revisão de 2021.

Além disso, impressões negativas podem durar muito mais tempo. As pessoas tendem a ficar insensíveis quando veem uma imagem repetidamente, afirma Catherine. No entanto, com imagens negativas, "o cérebro entra em alerta e presta atenção. Ele realmente começa a prestar mais atenção quando o mesmo estímulo negativo se repete" ao longo do tempo, acrescenta.

Estudos mostram que tais reações negativas podem permanecer estáveis por até um ano.

COMO LIDAR

É mais difícil para as pessoas abandonarem o pensamento negativo do que o pensamento positivo, segundo Alison. "Nossa pesquisa mostra que, quando pensamos em informações negativas, essa maneira de pensar tende a permanecer em nossas mentes e resistir a tentativas subsequentes de mudá-la." Saber sobre o viés de negatividade não vai resolver as coisas, ela diz. Em vez disso, Alison recomenda que "canalizemos a negatividade para algum tipo de ação produtiva". Além disso, ela recomenda tentar equilibrar — e não substituir — a negatividade, mesmo com medidas simples, como sair para uma caminhada. "É importante fazer as duas coisas", ela diz. "Se você se apoiar nas informações negativas e usá-las para se motivar a agir, só isso não vai funcionar".



FOCAR em aspectos ruins é uma forma de se proteger de possíveis danos, mas existem maneiras de administrar essa característica — e ser mais leve

Quem dorme mal têm mais dificuldade para se livrar de memórias ruins

VICTÓRIA RIBEIRO
AGÊNCIA ESTADO

Problemas para dormir podem prejudicar a capacidade do cérebro de controlar memórias indesejadas, contribuindo para o desenvolvimento ou a persistência de transtornos psiquiátricos como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático (TEPT). É o que sugere uma pesquisa da Universidade de York, no Reino Unido, publicada recentemente na PNAS, revista científica da Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos.

"Memórias desagradáveis podem invadir a consciência e, para a maioria das pessoas, são apenas uma perturbação momentânea. No entanto, para outras pessoas, essas memórias podem se tornar recorrentes e perturbadoras, afetando a saúde mental. A privação do sono, ao prejudicar a capacidade de controlar essas memórias, pode ser um fator significativo nesse processo", diz trecho do estudo.

Para investigar essa relação, os pesquisadores selecionaram 85 adultos saudáveis, com idades entre 18 e 30 anos. A primeira parte do processo foi pedir a eles que visualizassem imagens com cenas negativas, como um acidente de carro. Depois disso, metade deles passou uma noite inteira sem dormir, enquanto o restante dormiu normalmente. No dia seguinte, todos eles foram instruídos a lembrar e tentar afastar a cena da mente, enquanto sua atividade cerebral era monitorada por ressonância magnética.

Os resultados mostraram que aqueles que passaram a noite sem dormir tiveram uma redução da atividade no córtex pré-frontal dorsolateral direito, região ligada à regulação emocional e inibição de pensamentos indesejados. Por outro lado, os participantes descansados apresentaram maior ativação nessa área, além de menor atividade no hipocampo, estrutura cerebral associada à recordação de memórias.

Segundo os pesquisadores, isso indica que o sono adequado favorece a "supressão de memória", um mecanismo que nos ajuda a bloquear lembranças indesejadas. Quando essa função falha — como ocorre após uma noite em claro —, memórias intrusivas podem se tornar mais persistentes e difíceis de ignorar.

Na prática, isso significa que uma experiência negativa do passado pode ser revivida de forma mais intensa e incontrolável, aumentando o sofrimento emocional. Um exemplo é o próprio acidente de carro: ao ver um veículo em alta velocidade, um sobrevivente pode recordar o episódio involuntariamente. Para quem dormiu bem, afastar a lembrança da mente tende a ser mais fácil. Já para alguém privado de sono a memória pode se tornar invasiva e até angustiante, contribuindo para o desenvolvimento ou piora de transtornos mentais.

Brasil tem menor número de homicídios em onze anos

ALINE RIBEIRO
O GLOBO

O Brasil teve 45.747 homicídios em 2023, pouco mais de cinco assassinatos a cada hora. Foram registrados 21,2 casos a cada 100 mil habitantes, a menor taxa em onze anos, quando teve início a série histórica. A maioria das mortes (32.749 casos, ou 71,5%) ocorreu com o uso de armas de fogo.

Os dados inéditos estão na publicação Atlas da Violência 2025, divulgada na manhã de ontem pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Os números são um compilado das estatísticas do Sistema de Informações sobre Mortalidade (Sim), do Ministério da Saúde.

Daniel Cerqueira, pesquisador do Ipea e coordenador do Atlas da Violência, ressalta que o país vem em uma tendência nacional de queda desde 2018, ano seguinte ao pico de mortes violentas ocasionado, em grande medida, por uma guerra entre as facções criminosas Primeiro Comando da Capital (PCC) e Comando Vermelho (CV). Em alguns estados, entretanto, a redução é observada desde 2011.

— Quando a gente olha de forma desagregada as unidades federativas, a gente vê que esse é um processo mais longevo. Algumas já estão diminuindo a violência há muitos anos. A grande guerra do narcotráfico acabou escondendo o que estava acontecendo em vários estados brasileiros — pontuou Cerqueira.

De 2017 a 2023, o Brasil apresentou redução expressiva nos números absolutos de homicídios. Segundo o Atlas, em seis anos o país passou de 65.602 mortes para 45.747, queda de cerca de 30%.

Pesquisa mostra fatores de risco comuns a doenças cerebrais

LEON FERRARI
AGÊNCIA ESTADO

Os distúrbios neurológicos já são a principal causa de incapacidade no mundo. E as previsões para o futuro não são animadoras. É esperado um aumento na prevalência de doenças como as demências, o acidente vascular cerebral (AVC) e a depressão de início tardio (também chamada de depressão do idoso). Afinal, são quadros relacionados à idade — e a população mundial segue a crescer, ao mesmo tempo em que envelhece a passos largos.

"Mesmo que as terapias para todos esses distúrbios estejam definitivamente melhorando, os tratamentos farmacológicos ainda são inadequados para lidar de forma eficaz com esses números tão expressivos e, consequentemente, com esse grande problema de saúde pública", escreveu Giancarlo Logroscino, professor do Departamento de Neurologia Clínica e diretor da Unidade de Doenças Neurodegenerativas da Universidade de Bari Aldo Moro, na Itália, em um comentário editorial na revista científica Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry.

Ele discorria sobre um novo estudo, publicado na mesma revista, de pesquisadores do Mass General Brigham (MGM), um dos principais centros médicos dos Estados Unidos, associado à Universidade Harvard. No trabalho, os cientistas elencaram 17 fatores de risco ou protetores associados às três doenças: demência, AVC e depressão de início tardio. Uma pesquisa ambiciosa que traz uma mensagem esperançosa: embora a genética seja um preditor importante para esses distúrbios, ela está longe de ser uma sentença.

OS 17 FATORES

O novo estudo trata-se de uma metanálise, ou seja, ele analisou diversas outras pesquisas e tentou buscar um denominador comum entre seus resultados.

Para ter ideia, foram avaliadas 59 publicações — incluindo outras metanálises e também estudos observacionais (nos quais os pesquisadores analisam pacientes no chamado mundo real, sem fazer nenhuma intervenção).

Veja:

FATORES DE RISCO

· Pressão alta (hipertensão)
· Obesidade e sobrepeso
· Níveis elevados de glicemia (glicose) em jejum
· Colesterol total alto
· Apresentar sintomas depressivos
· Perda auditiva
· Doença renal (redução da função renal)
· Apresentar dor
· Sono: dormir demais, ter insônia ou outro distúrbio/problema do sono.
· Ser ou ter sido tabagista
· Consumo de álcool
· Relatar estresse

Fatores protetores
· Atividades cognitivas no tempo livre
· Atividade física moderada e alta
· Relatar propósito de vida

EFEITO MISTO

· Dieta: os pesquisadores analisaram grupos alimentares específicos. Então, enquanto a alta ingestão de verduras, legumes, frutas, laticínios, peixes e oleaginosas foi considerada protetora, o consumo elevado de carnes vermelhas, bebidas adoçadas com açúcar, doces e sódio foi associado a um maior risco de problemas cerebrais.

· Engajamento social: o isolamento social foi considerado um fator de risco. Por outro lado, apresentar uma rede social maior teve efeito cerebral positivo.

O dilema vivido por Barcelona diante do excesso de turistas internacionais

GUILHERME AMADO E GIOVANNA DOS SANTOS
ESTADO DE MINAS

No calor do verão europeu em julho de 2024, enquanto turistas lotavam as ruas de Barcelona, os moradores da cidade insatisfeitos com as hordas crescentes de turistas encontraram uma maneira inusitada de manifestar sua exaustão.

Armados com pistolas de água, lançaram jatos gelados contra os forasteiros, como quem tenta lavar o excesso de turismo que escorre pelas calçadas da cidade. Mais do que uma brincadeira de verão, o episódio virou símbolo de um dilema: como manter viva a alma de Barcelona sem afogá-la na superlotação turística?

E não é somente a cidade espanhola que enfrenta esse problema, outros casos incluem Lisboa, Atenas, Veneza e regiões da Itália e Grécia. Segundo dados da ONU Turismo, agência da ONU que monitora os fluxos de pessoas entre continentes, o número de desembarques internacionais no planeta foi de 1,5 bilhão em 2024. Metade disso foi para a Europa, cerca de 750 milhões. 85 milhões somente para a Espanha.

Além das pistoladas d'água, que circularam bastante pela internet e tiveram repercussão negativa no mundo todo, o prefeito Jaume Collboni anunciou, no ano passado, intenção de proibir o aluguel de apartamentos no Airbnb para turistas e aumentar a taxa de turismo para passageiros de cruzeiros que permaneçam na cidade por menos de 12 horas.

Otávio Leite, doutor em Turismo e consultor da Fecomércio, comentou à coluna sobre o atual contexto de Barcelona. "Barcelona é um caso típico de um produto turístico que foi tão exitoso que ultrapassou a fronteira da conveniência e da utilização adequada e tranquila dos espaços físicos, das atrações e dos produtos locais", pontuou.

OVERTURISMO

Existem muitas medidas que podem ser tomadas para tentar minimizar os efeitos negativos do excesso de turistas. Em pontos turísticos onde existe uma limitação física para a lotação, uma saída é limitar o número de ingressos para conter o fluxo. Muitos lugares também cobram taxas de entrada, como Veneza. Cobrar taxas ecológicas e limitar o aluguel também são estratégias.

Essas e outras alternativas são de responsabilidade dos governos locais. Agora, o que está acontecendo é um aumento significativo de atitudes tomadas pelos próprios moradores. Para Leite, recorrer a pistoladas d'água — e outras formas de protesto mais extremas — causam um nível de constrangimento ao turista que pode ser um modificador crucial do fluxo de pessoas de fora.

DISSE LEITE À COLUNA:

"Por que o desconforto é tão importante? Porque o visitante, quando retorna para o seu lugar de origem, é responsável por um boca a boca, por um marketing que é invisível, mas é substantivo na medida em que ele comenta com familiares, amigos, parentes, colegas de trabalho sobre a estadia e a experiência vivida. Por mais que seja um destino formidável, uma experiência cheia de apurrinhações pode gerar um eixo negativo de atratividade."

O bom tratamento dado aos turistas é um dos principais atrativos para que sejam propagadores positivos do destino. A opinião das pessoas conta, e conta muito. Feedbacks de viajantes em sites de viagem, como Booking e Tripadvisor, são alguns dos principais meios de pesquisa para se planejar uma viagem. Como o grande fluxo turístico não tem demonstrado sinais de apaziguamento num futuro próximo, sobretudo na Europa, situações extremas exigem medidas extremas.

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOTUPORÃ
AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 015/2025

Contratação de empresa especializada na prestação de serviço e fornecimento de sistema único e integrado de Execução Orçamentária, Administração Financeira e Controle, totalmente web, para atender as necessidades do Município de Botuporã-BA. Abertura: 28/05/2025, às 8h30min. Informações: sede da Prefeitura situada na Rua Deputado João Borges de Figueiredo, nº 85, Centro, Botuporã – Bahia, telefone: (77) 3678-2119, de segunda a sexta-feira, das 08 às 12 horas. Edital disponível na íntegra no endereço: http://www.procedebahia.com.br/ba/botupora. Diário Oficial do Município. BotuporãBahia, 12 de maio de 2025. José Otávio Gomes Mendes – Agente de Contratação.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA
ERRATA DA PUBLICAÇÃO
AVISO DE LICITAÇÃO – CREDENCIAMENTO 006/2025

ERRATA DA PUBLICAÇÃO O PREFEITO MUNICIPAL DE SANTANA, Estado da Bahia, usando das atribuições que a Lei Orgânica do Município, vem determinar a publicação da Errata da Publicação AVISO DE LICITAÇÃO – CREDENCIAMENTO 006/2025, publicado no Diário da União e Jornal de Grande Circulação e no Diário Oficial do Município - SEGUNDA•FEIRA, 12 de maio de 2025 • ANO VIII | N º 1703. ONDE SE LÊ: PROCESSO ADMINISTRATIVO 106/2025 LEIA-SE: PROCESSO ADMINISTRATIVO 121/2025 Gabinete do Prefeito Municipal de Santana-BA, 12 de maio 2025. JOSÉ RAUL ALKMIM LEÃO Prefeito Municipal

Santander — FRAZÃO Leilões

EDITAL DE LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA – PRESENCIAL E ONLINE
1º LEILÃO: 14 de maio de 2025, às 15h00min *.
2º LEILÃO: 16 de maio de 2025, às 15h00min *. (*horário de Brasília)

Carlos Alberto Fernando Santos Frazão, Leiloeiro Oficial, JUCESP nº 203, com escritório na Rua Hipódromo, 1.141, 6º andar, sala 66, Centro Empresarial Santa Tereza, Mooca, São Paulo/SP, CEP: 03164-140, FAZ SABER a todos quanto o presente EDITAL virem ou dele conhecimento tiver, que levará a **PÚBLICO LEILÃO** de modo **PRESENCIAL E ON-LINE**, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, autorizada pelo **Credor Fiduciário BANCO SANTANDER (BRASIL) S/A** - CNPJ nº 90.400.888/0001-42, nos termos nos termos da Cédula de Crédito Bancário nº 0010204159, emitida em 30/04/2021, com o(s) **Fiduciante(s) DULCINALVA FERREIRA CERQUEIRA,** maior, inscrita no CPF nº 175.677.935-04, no dia 14/05/2025 em **PRIMEIRO LEILÃO**, com lance mínimo igual ou superior a **R$ 194.372,27** (cento e noventa e quatro mil trezentos e setenta e dois reais e vinte e sete centavos), o imóvel matriculado sob nº **4.196 do 2º Ofício de Registro de Imóveis e Hipotecas de Camaçari/BA,** constituído por "Uma casa residencial, constituída de: 02 salas, 03 quartos, 02 banheiros, 01 garagem, área de serviço e dependência de empregada, cozinha e quintal, com área total construída de 162,90m² (Av. 03) e seu respectivo lote de terreno próprio designado pelo nº 02, da Quadra 08, sito à Rua Acupe, nº 43, integrante do Bairro Nova Aliança, antigo PHOC I, na cidade de Camaçari/BA, área com formato ligeiramente regular medindo 10,15m para a Rua Acupe, pelo fundo 9,90m confrontando-se com os lotes 4 e 44; 22,15m pelo lado direito, confrontando-se com o lote 01 e pelo lado esquerdo 22,15 limitando-se com o lote 03, perfazendo uma área total de 222,05m² (Av. 02)". **Cadastro Municipal:** 71991 (Av. 02). Venda em caráter "ad corpus" e no estado de conservação que se encontra. Consta conforme R.05 a alienação fiduciária em favor do Banco Santander (Brasil) S/A. Imóvel ocupado. **ÔNUS: Consta ação judicial, processo nº 8005100-85.2025.8.05.0039.** Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o dia 16/05/2025, no mesmo local, para realização do **SEGUNDO LEILÃO**, com lance mínimo igual ou superior a **R$ 121.000,00** (cento e vinte e um mil reais), nos termos do art. 27, §2º da Lei 9.514/97. **O leilão presencial ocorrerá no escritório do Leiloeiro. Os interessados em participar do leilão de modo on-line**, deverão se cadastrar no site www.FrazaoLeiloes.com.br, encaminhar a documentação necessária **para liberação do cadastro 24 horas do início do leilão**. **Outras informações no site do Leiloeiro: www.FrazaoLeiloes.com.br**. Informações pelo tel. 11-3550-4066 (02.24043_PDTEC_3219-04).

PREFEITURA MUNICIPAL DE IBITIARA - BA
CNPJ 13.781.828/0001-76

AVISO PREGÃO ELETRÔNICO N.º 006/2025-PE (https://licitanet.com.br) - Objeto: Contratação de empresa especializada em produção de serviços de design gráfico para organização de eventos, criações diversas de artes digitais e para impressão (banners, cartazes, folders, Outdoor, camisetas, fardamentos, etc.), serviços de editoração, diagramação de Card's e outros afins, gestão de rede social, serviços de filmagem para transmissão ao vivo via perfil institucional da Prefeitura, web design para campanhas e slogans, gravação e divulgação de spot's para atender as demandas da Administração Pública de Ibitiara. Conforme Edital e Anexos. Tipo de julgamento: Menor Preço. Data e Hora da Disputa: 27/05/2025 às 09:00h, no site **www.licitanet.com.br**. Edital disponível a partir do dia 13/05/2025 **https://www.ibitiara.ba.gov.br/** na extensão: **https://www.ibitiara.ba.gov.br/portal-da-transparencia/licitacoes**; na sede da Prefeitura; Celular para Contato com a Recepção (75) 99135-2693, ou por e-mail: **licitacao@ibitiara.ba.gov.br**. Ibitiara – Ba, 06/05/2025. Giulia Pereira Santos – Pregoeira.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DIAS D'ÁVILA
AVISO DE LICITAÇÃO Nº 37/2025

A Prefeitura Municipal de Dias d'Ávila torna público, o **LANÇAMENTO** da seguinte licitação:
Pregão Eletrônico Nº 20/2025 – REGISTRO DE PREÇOS.
Objeto: Contratação de empresa especializada em serviço de Apoio e Organização de eventos com locação de bens móvel e prestação de serviços de mão de obra realizados e apoiados pela prefeitura municipal de Dias D'ávila através de suas secretarias.
Sessão de Abertura: 28/05/2025 às 09h:00min.
Os interessados poderão obter informações e/ou edital gratuitamente através do site da Prefeitura **www.diasdavila.ba.gov.br** e **www.licitanet.com.br**.

FABRICIA OLIVEIRA DE MACEDO PIRES
CHEFE DE GABINETE