

Sentir não é um instante. É um percurso.

O que uma ressonância magnética, lida segundo a segundo, mostra sobre o tempo que uma emoção leva para acontecer no cérebro.

4

redes cerebrais se acendem sempre nessa ordem: perceber, dar significado, decidir, descansar. Decidir não vem depois de sentir – é um dos passos de sentir.

O QUE O ESTUDO FEZ

Vinte e duas pessoas entraram no aparelho de ressonância e assistiram a quinze trechos curtos de **Forrest Gump**, de doze segundos e meio cada. Cinco escolhidos para provocar alegria, cinco medo, cinco tristeza. Depois de cada trecho, a pessoa escolhia entre duas palavras qual emoção o personagem havia sentido. Em seguida, dez segundos de tela em branco, sem tarefa nenhuma.

A diferença deste estudo está na régua do tempo. A maior parte das pesquisas de emoção com ressonância tira uma espécie de fotografia: junta tudo o que aconteceu e mostra quais áreas acenderam. Aqui os pesquisadores usaram uma técnica que lê o sinal a cada fração de segundo, e trataram os vinte e oito segundos de cada rodada como um filme. Em vez de perguntar **onde** a emoção acontece, perguntaram **quando**.

O QUE ENCONTRARAM

Quatro redes grandes, espalhadas pelo cérebro inteiro, com assinaturas diferentes no espaço e no tempo. Cada uma acendeu com mais força num momento distinto da mesma experiência – e as quatro mudaram conforme a emoção do trecho assistido.

Entrada perceber	A primeira a subir. Reúne áreas de visão e audição com regiões de avaliação afetiva – entre elas a amígdala. É o cérebro registrando que alguma coisa está acontecendo, antes de saber o quê.
Significado dar sentido	Acende logo atrás, com cerca de dois segundos de atraso em relação à entrada. Sustenta a interpretação: o que aquilo quer dizer. Inclui também regiões ligadas à atenção para o que é relevante – ínsula e cíngulo anterior. O sentido de uma cena não chega junto com a imagem; ele demora.
Decisão escolher	Pico por volta dos vinte segundos, já na hora de responder. Junta áreas de decisão, como o núcleo caudado, e áreas de movimento – a escolha e o gesto de escolher.
Repouso descansar	A rede que o cérebro usa quando não está focado em nada, e que aqui teve seu pico justamente no intervalo em branco. Os autores a associam a processos de regulação, divagação e pensamento sobre si – o que acontece depois que a cena acabou.

TRÊS COISAS QUE O ESTUDO MOSTROU ALÉM DISSO

As quatro redes conversam o tempo todo. Os próprios autores registram que os tempos se sobrepõem bastante, e que essas etapas provavelmente funcionam em paralelo, não uma depois da outra em fila. A ordem existe nos picos, não em compartimentos separados.

A emoção do trecho mudou as quatro. Não só as áreas que acenderam, mas também a intensidade, o tempo até o pico e a duração de cada rede variaram conforme o trecho fosse alegre, de medo ou triste.

A tristeza foi a mais consensual e a mais rápida. As pessoas concordaram mais entre si sobre o que o personagem sentia nos trechos tristes, e responderam mais depressa. A rede da decisão acompanhou: picos mais cedo nesses trechos. Os autores fazem questão de dizer que isso **não** significa que tristeza seja processada mais rápido em geral – outros estudos mostram o medo sendo rapidíssimo, e o desenho deste experimento influencia o resultado.

O QUE ISSO MUDA PARA QUEM PROCURA ANÁLISE

"Não sei o que eu sinto" é uma das frases mais comuns numa primeira conversa. E costuma ser dita com vergonha, como se fosse falta de acesso a si mesmo, ou pouca inteligência emocional.

O que este estudo sugere é mais simples e mais generoso: dar nome ao que se sente é uma etapa do sentir, não um pré-requisito dele. O significado chega atrasado em relação à percepção – sempre. E a decisão sobre o que aquilo foi vem depois do significado, não antes. Quem diz "não sei o que eu sinto" pode estar exatamente no meio do percurso, e não fora dele.

Numa análise, é esse percurso que ganha tempo para acontecer inteiro. A sessão não acelera o processo; ela dá espaço para que ele não seja interrompido no primeiro passo – que é, quase sempre, onde a pressa nos deixa.

O QUE ESTE ESTUDO NÃO DIZ

Ele não estudou psicoterapia, nem análise, nem nenhuma forma de tratamento. A ponte entre o achado e o consultório é nossa leitura, não conclusão dos autores.

Os participantes **não foram instruídos a regular as próprias emoções** – o que, como os próprios autores apontam, limita qualquer interpretação em termos de regulação emocional.

Foram testadas **três emoções**: alegria, medo e tristeza. Se o mesmo vale para outras, ainda não se sabe.

E o sinal da ressonância mede fluxo de sangue, não o disparo dos neurônios. É uma medida indireta, com limites que os autores discutem no artigo.

A FONTE

Janssen N, Elvira UKA, Janssen J, van Erp TGM. **Dynamic fMRI networks of human emotion.**

eLife · 2026 · publicado em 28 de agosto de 2026.

Numeração da revista: eLife 2025;14:RP106070.

DOI: 10.7554/eLife.106070

O artigo é de **acesso aberto**, sob licença Creative Commons Attribution (CC BY). O texto integral, em inglês, está disponível na revista e também em hubdocalma.com/consultorio/ciencia

Resumo escrito pelo Hub da (C)alma – leitura, tradução e comentário são nossos; o estudo é dos autores acima.
Setembro de 2026.

hubdocalma.com/consultorio · WhatsApp (11) 99814-4663 · @c.alma.brazil