



(012) 3653-6836 / (012) 9149-3047 / (012) 9119-1631 - [www.evolcomm.com/brain](http://www.evolcomm.com/brain)

---

## O Cérebro e o Tempo

O cérebro humano mede o tempo por meio da observação dos movimentos. Se alguém colocar você dentro de uma sala branca vazia, sem nenhuma mobília, sem portas ou janelas, sem relógio... você começará a perder a noção do tempo. Por alguns dias, sua mente detectará a passagem do tempo sentindo as reações internas do seu corpo, incluindo os batimentos cardíacos, ciclos de sono, fome, sede e pressão sanguínea. Isso acontece porque nossa noção de passagem do tempo deriva do movimento dos objetos, pessoas, sinais naturais e da repetição de eventos cíclicos, como o nascer e o pôr do sol. Compreendido este ponto, há outra coisa que você tem que considerar: nosso cérebro é extremamente otimizado. Ele evita fazer duas vezes o mesmo trabalho. Um adulto médio tem entre 40 e 60 mil pensamentos por dia. Qualquer um de nós ficaria louco se o cérebro tivesse que processar conscientemente tal quantidade. Por isso, a maior parte destes pensamentos é automatizada e não aparece no índice de eventos do dia e, portanto, quando você vive uma experiência pela primeira vez, ele dedica muitos recursos para compreender o que está acontecendo. É quando você se sente mais vivo. Conforme a mesma experiência vai se repetindo, ele vai simplesmente colocando suas reações no modo automático e "apagando" as experiências duplicadas. Se você entendeu estes dois pontos, já vai compreender porque parece que o tempo acelera, quando ficamos mais velhos e porque os Natais chegam cada vez mais rapidamente... Quando começamos a dirigir automóveis, tudo parece muito complicado, nossa atenção parece ser requisitada ao máximo. Então, um dia dirigimos trocando de marcha, olhando os semáforos, lendo os sinais ou até falando ao celular ao mesmo tempo. Como acontece? Simples: o cérebro já sabe o que está escrito nas placas (você não lê com os olhos, mas com a imagem anterior, na mente). O cérebro já sabe qual marcha trocar (ele simplesmente pega suas experiências passadas e usa, no lugar de repetir realmente a experiência). Em outras palavras, você não vivenciou aquela experiência, pelo menos para a mente. Aqueles críticos segundos de troca de marcha, leitura de placa... são apagados de sua noção de passagem do tempo. Quando você começa a repetir algo exatamente igual, a mente apaga a experiência repetida. Conforme envelhecemos, as coisas começam a se repetir, as mesmas ruas, pessoas, problemas, desafios, programas de televisão, reclamações...enfim... as experiências novas (aquelas que fazem a mente parar e pensar de verdade, fazendo com que seu dia pareça ter sido longo e cheio de novidades), vão diminuindo. Até que tanta coisa se repete que fica difícil dizer o que tivemos de novidade na semana, no ano ou, para algumas pessoas, na década. Em outras palavras, o que faz o tempo parecer que acelera é a... rotina. Não me entenda mal. A rotina é essencial para a vida e otimiza muita coisa, mas a maioria das pessoas ama tanto a rotina que, ao longo da vida, seu diário acaba sendo um livro de um só capítulo, repetido todos os anos. Felizmente há um antídoto para a aceleração do tempo: M & M (Mude e Marque). Mude, fazendo algo diferente e marque, fazendo um ritual, uma festa ou registros com fotos. Mude de paisagem, tire férias com a família (sugiro que você tire férias sempre e, preferencialmente, para um lugar quente, um ano, e frio no seguinte) e marque com fotos, cartões postais e cartas. Tenha filhos (eles destroem a rotina) e sempre faça festas de aniversário para eles, e para você

---

**Marcelo Augusto Prado Sant'Anna é consultor e fundador da 4B**  
[brainbuilders@evolcomm.com](mailto:brainbuilders@evolcomm.com) / [santanna@evolcomm.com](mailto:santanna@evolcomm.com) / [4b@evolcomm.com](mailto:4b@evolcomm.com)



(012) 3653-6836 / (012) 9149-3047 / (012) 9119-1631 - [www.evolcomm.com/brain](http://www.evolcomm.com/brain)

---

(marcando o evento e diferenciando o dia). Use e abuse dos rituais para tornar momentos especiais diferentes de momentos usuais. Faça festas de noivado, casamento, 15 anos, bodas disso ou daquilo, bota-foras, participe do aniversário de formatura de sua turma, visite parentes distantes, entre na universidade com 60 anos, troque a cor do cabelo, deixe a barba, tire a barba, compre enfeites diferentes no Natal, vá a shows, cozinhe uma receita nova, tirada de um livro novo. Escolha roupas diferentes, não pinte a casa da mesma cor, faça diferente. Beije diferente sua paixão e viva com ela momentos diferentes. Vá a mercados diferentes, leia livros diferentes, busque experiências diferentes. Seja diferente. Se você tiver dinheiro, especialmente se já estiver aposentado, vá com seu marido, esposa ou amigos para outras cidades ou países, veja outras culturas, visite museus estranhos, deguste pratos esquisitos... em outras palavras... V-I-V-A. Porque se você viver intensamente as diferenças, o tempo vai parecer mais longo. E se tiver a sorte de estar casado(a) com alguém disposto(a) a viver e buscar coisas diferentes, seu livro será muito mais longo, muito mais interessante e muito mais v-i-v-o... do que a maioria dos livros da vida que existem por aí. Cerque-se de amigos. Amigos com gostos diferentes, vindos de lugares diferentes, com religiões diferentes e que gostam de comidas diferentes. Enfim, acho que você já entendeu o recado, não é? Boa sorte em suas experiências para expandir seu tempo, com qualidade, emoção, rituais e vida...

Um abraço.

Autor desconhecido. Enviado por:

Att.  
José Henrique dos Santos  
Quality Assurance  
Tel.: 55 12 3654 4153 – NOVO  
Fax: 55 12 3654 4210  
[henrique.santos@grupoantolin.com](mailto:henrique.santos@grupoantolin.com)

---

---

**Marcelo Augusto Prado Sant'Anna é consultor e fundador da 4B**  
[brainbuilders@evolcomm.com](mailto:brainbuilders@evolcomm.com) / [santanna@evolcomm.com](mailto:santanna@evolcomm.com) / [4b@evolcomm.com](mailto:4b@evolcomm.com)