

Segunda-Feira, 12 de Janeiro de 2026

## Adolescência até os 30 anos e as quatro outras fases do cérebro durante a vida, segundo novo estudo

Getty Images

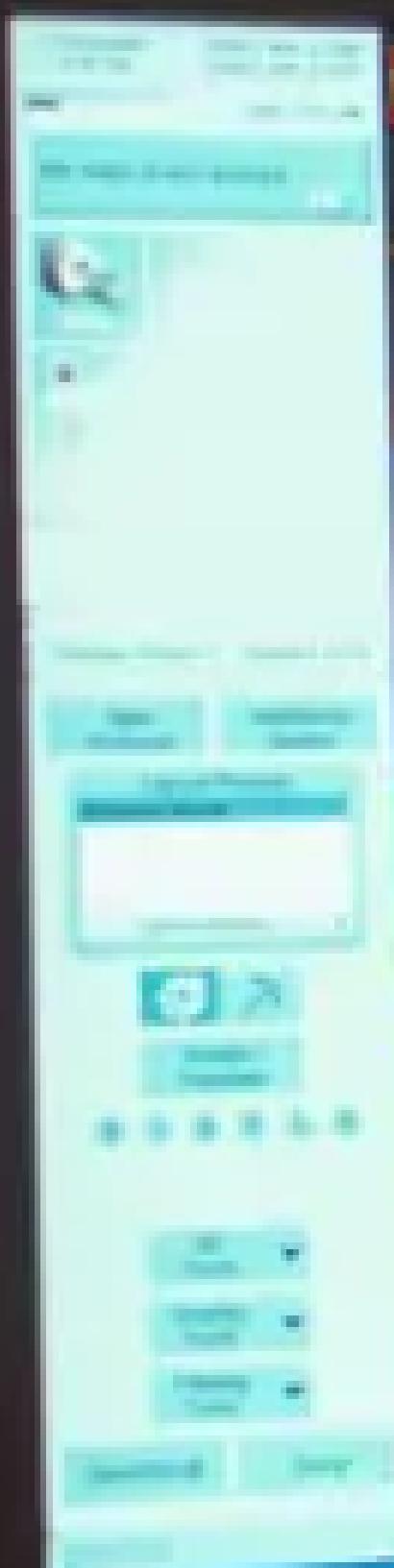
- James Gallagher
- Role, Da BBC News

O cérebro passa por cinco fases distintas ao longo da vida, com momentos de virada aos 9, 32, 66 e 83 anos, apontam cientistas.

Cerca de 4.000 pessoas de até 90 anos fizeram exames que mostraram as conexões entre suas células cerebrais.

Pesquisadores da Universidade de Cambridge (Reino Unido) afirmam que o cérebro permanece na fase adolescente até o início dos 30 anos, quando "atinge o auge".

Eles dizem que os resultados da pesquisa podem ajudar a explicar por que o risco de transtornos mentais e demência varia conforme a idade.



Crédito, Monty Rakusen / Getty Images

Legenda da foto, Pesquisadores identificaram cinco fases distintas no desenvolvimento do cérebro

O cérebro muda constantemente em resposta a novos conhecimentos e experiências, mas o estudo mostra que esse processo não segue um padrão contínuo do nascimento à morte. Não é linear.

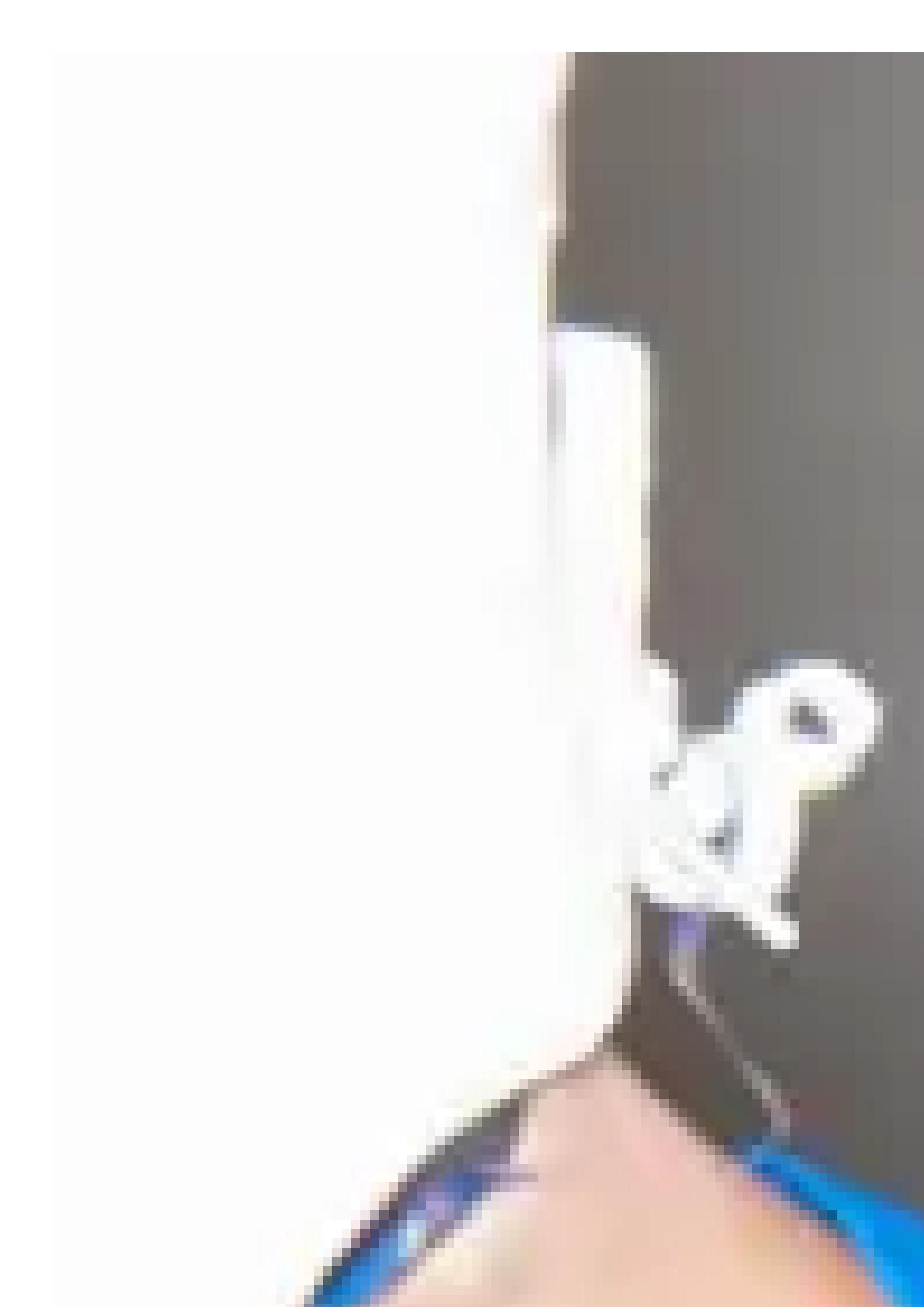
Segundo os autores, há cinco fases cerebrais:

- Infância - do nascimento aos 9 anos
- Adolescência - dos 9 aos 32 anos
- Vida adulta - dos 32 aos 66 anos
- Envelhecimento inicial - dos 66 aos 83 anos
- Envelhecimento avançado - dos 83 anos em diante

"O cérebro se reconecta ao longo da vida. Ele está sempre fortalecendo e enfraquecendo ligações, e isso não ocorre de forma constante — há oscilações e fases de reconexão", explica à BBC a pesquisadora Alexa Mousley.

Algumas pessoas chegam a essas etapas antes ou depois, mas os pesquisadores afirmam que chama atenção o fato de essas idades se destacarem de forma nítida nos dados.

Esses padrões só agora aparecem devido ao volume de exames cerebrais reunidos no estudo, publicado na revista científica *Nature Communications*.



Crédito,Getty Images

Legenda da foto,Pesquisadores da Universidade de Cambridge afirmam que o cérebro permanece na fase adolescente até o início dos 30 anos

## **As cinco fases do cérebro**

**Infância** - O primeiro período é marcado pelo rápido crescimento do cérebro e pelo afinamento do excesso de conexões entre neurônios, que são as sinapses, formadas no início da vida.

O funcionamento se torna menos eficiente. O cérebro age como uma criança que passeia pelo parque sem rumo definido, em vez de ir direto do ponto A ao ponto B.



Crédito,Getty Images

Legenda da foto,O cérebro passa por suas mudanças mais rápidas na infância

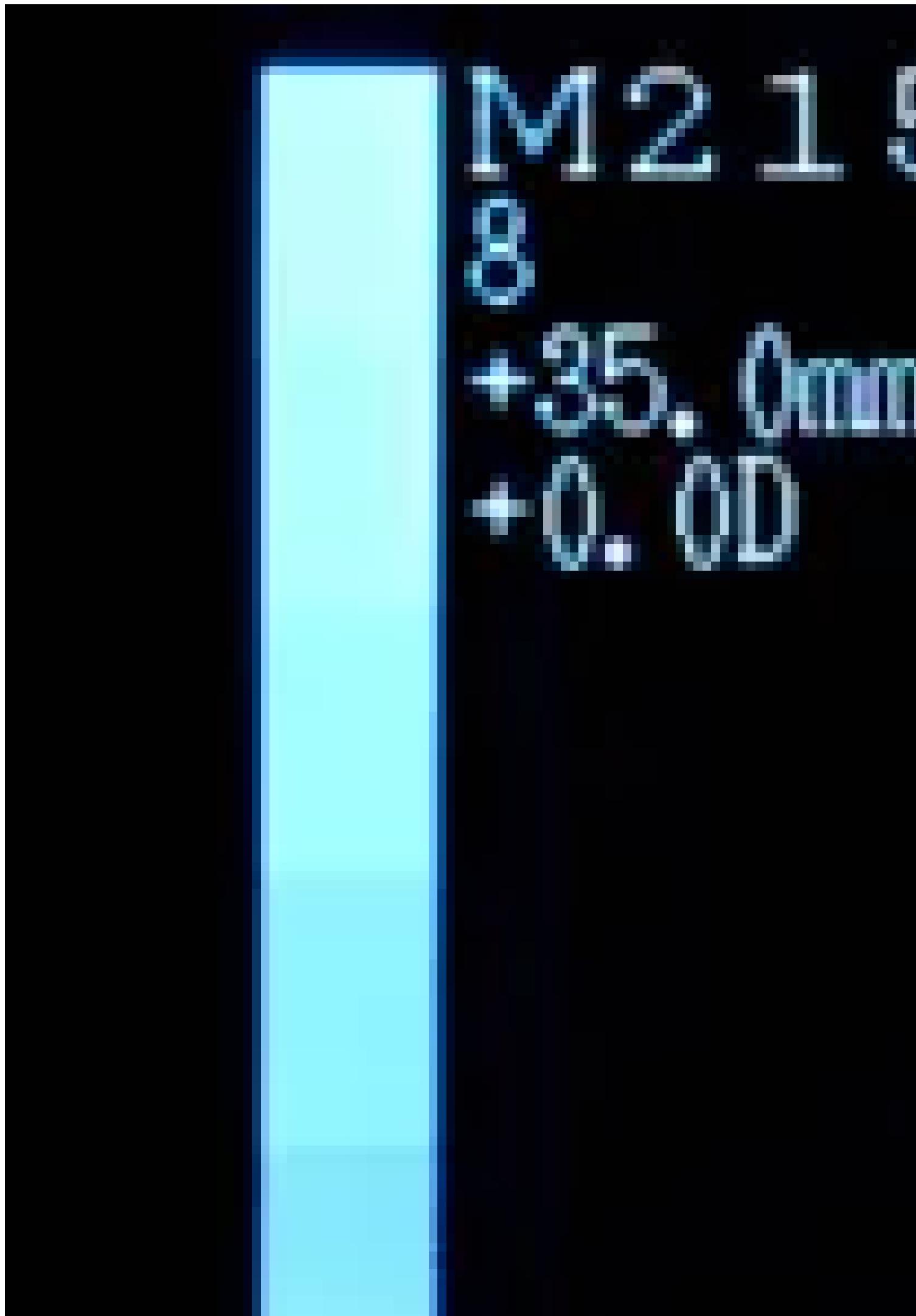
**Adolescência** - Isso muda de forma abrupta a partir dos 9 anos, quando as conexões passam por um processo intenso de ganho de eficiência. "É uma mudança enorme", diz Mousley, ao descrever a alteração mais profunda entre as fases cerebrais.

É também o período de maior risco para o surgimento de transtornos mentais.

A adolescência começa perto da puberdade, mas as evidências indicam que termina muito mais tarde do que se supunha. Já se pensou que se limitava à juventude, até que a neurociência mostrou que avançava para os 20 e agora até o início dos 30.

Essa é a única fase em que a rede de neurônios fica mais eficiente.

Mousley afirma que isso reforça medidas de desempenho cerebral que apontam um pico no começo dos 30 anos, mas destaca ser "muito interessante" que o cérebro permaneça na mesma fase dos 9 aos 32.



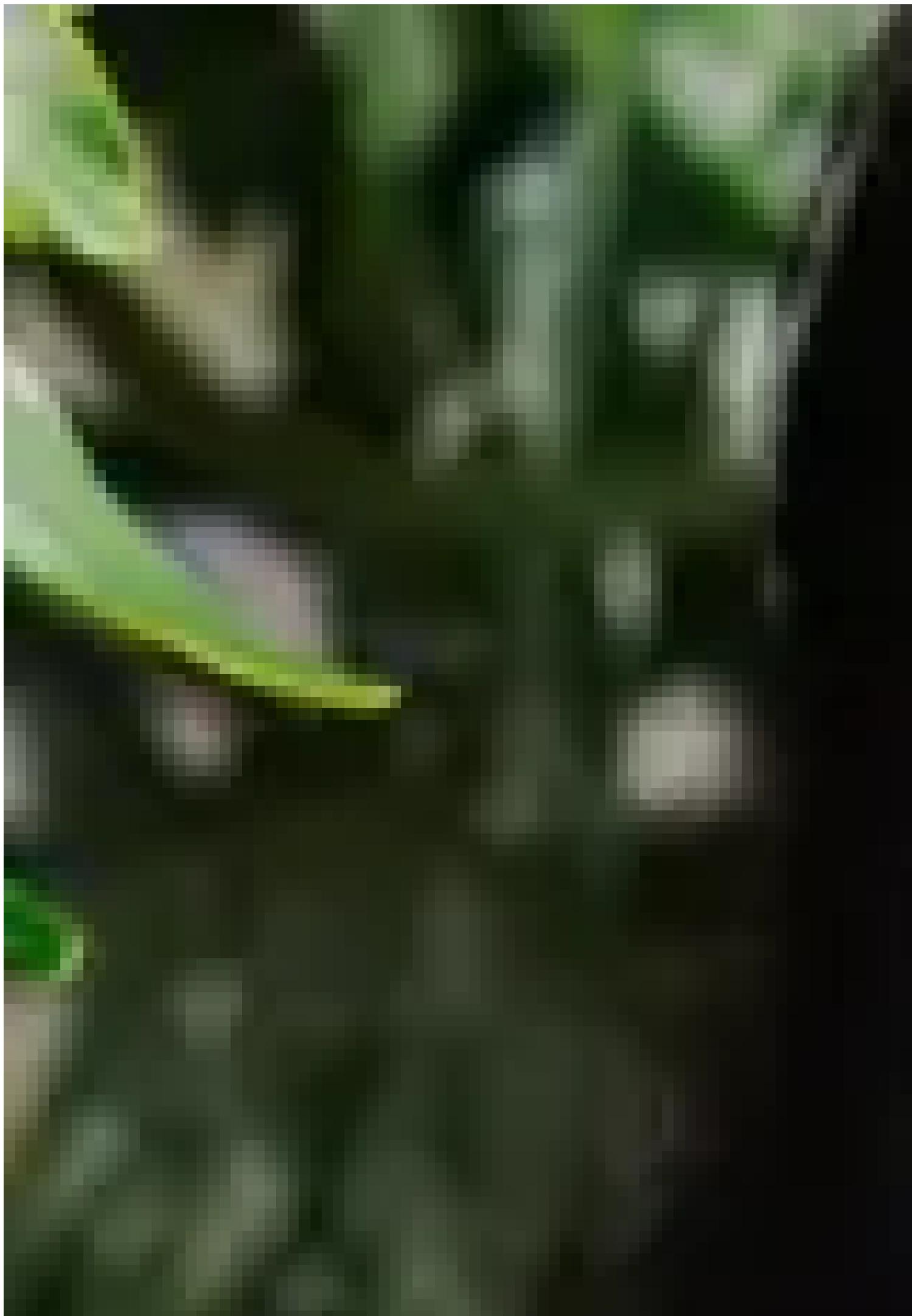
Crédito,Getty Images

Legenda da foto,Os pesquisadores afirmam que os resultados podem ajudar a entender por que o risco de transtornos mentais e demência varia ao longo da vida

**Vida adulta** - Depois vem um período de estabilidade para o cérebro, a fase mais longa, que dura três décadas.

As mudanças diminuem em comparação às transformações anteriores, mas é aqui que vemos a eficiência começar a cair.

Segundo Mousley, isso "se alinha com um platô de inteligência e personalidade" que muitos já observaram ou vivenciaram.



Crédito,Getty Images

Legenda da foto,Os pesquisadores afirmam que a vida adulta é o período mais longo do desenvolvimento do cérebro, quando ocorrem menos mudanças

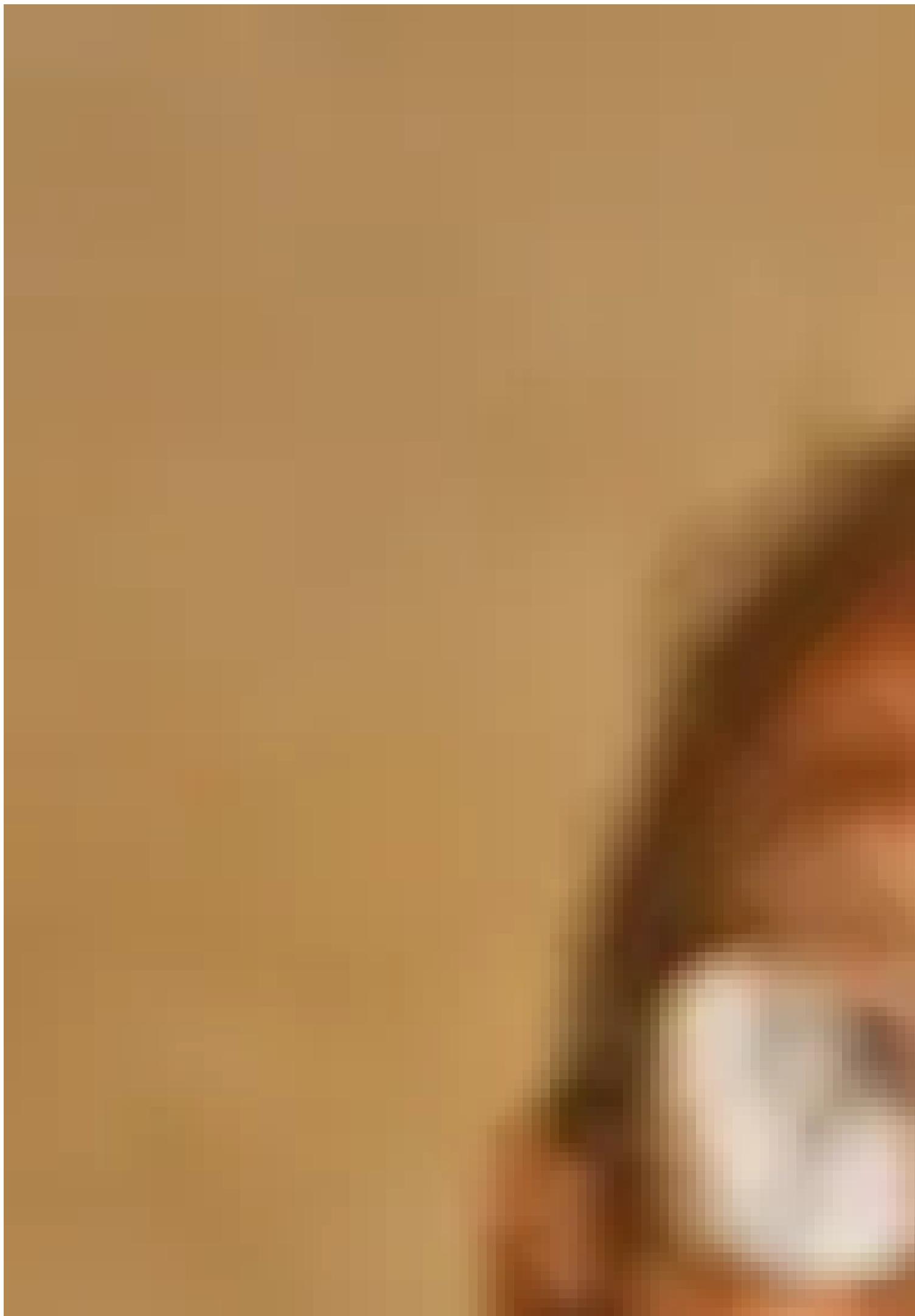
**Envelhecimento inicial** - Tem início aos 66 anos, mas não representa uma queda brusca. Ocorrem mudanças nos padrões de conexão.

O cérebro deixa de funcionar como um único conjunto integrado e passa a se dividir em regiões que trabalham de forma mais independente, como integrantes de uma banda que começam projetos solo.

Embora o estudo tenha analisado cérebros saudáveis, essa é também a idade em que surgem sinais de demência e hipertensão, que afetam a saúde cerebral.

**Envelhecimento avançado** - Aos 83 anos, começa a etapa final. Há menos dados sobre esse grupo, já que é mais difícil encontrar cérebros saudáveis para escaneamento. As mudanças seguem a lógica do envelhecimento inicial, mas de forma mais acentuada.

Mousley diz que o que mais a surpreendeu foi a "coerência entre as idades e marcos importantes", como puberdade, problemas de saúde mais comuns na velhice e até mudanças sociais marcantes no início dos 30, como a parentalidade.



Crédito,Getty Images

Legenda da foto,Os cientistas afirmam que o envelhecimento avançado começa aos 83 anos

## **'Um estudo muito interessante'**

O estudo não analisou diferenças entre homens e mulheres, mas surgem questões como o impacto da menopausa.

Duncan Astle, professor de neuroinformática da Universidade de Cambridge, afirma: "Muitos transtornos do neurodesenvolvimento, de saúde mental e neurológicos estão ligados ao modo como o cérebro é conectado. Diferenças nessa conectividade influenciam atenção, linguagem, memória e vários tipos de comportamento."

Tara Spires-Jones, diretora do centro de ciências cerebrais da Universidade de Edimburgo (Reino Unido), diz: "É um estudo muito interessante que destaca o quanto nossos cérebros mudam ao longo da vida".

Spires-Jones afirma que os resultados "se encaixam bem" no entendimento atual sobre envelhecimento cerebral, mas adverte que "nem todos vão apresentar essas mudanças exatamente nas mesmas idades".

Fonte; BBC NEWS BRASIL