

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.

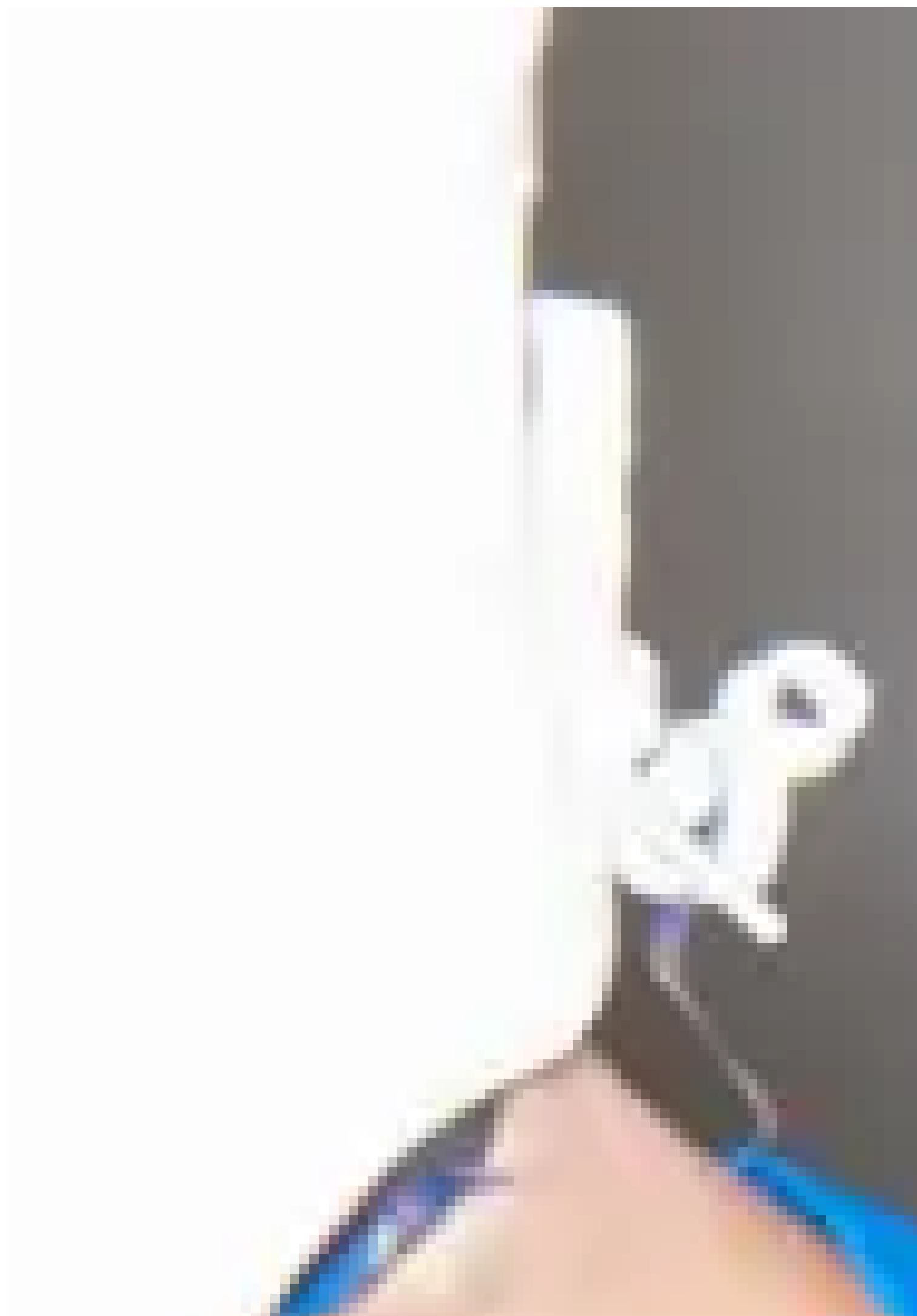
Segundo os autores, há cinco fases cerebrais:

- 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.

M12 1

8

+35.0mm

+0.00

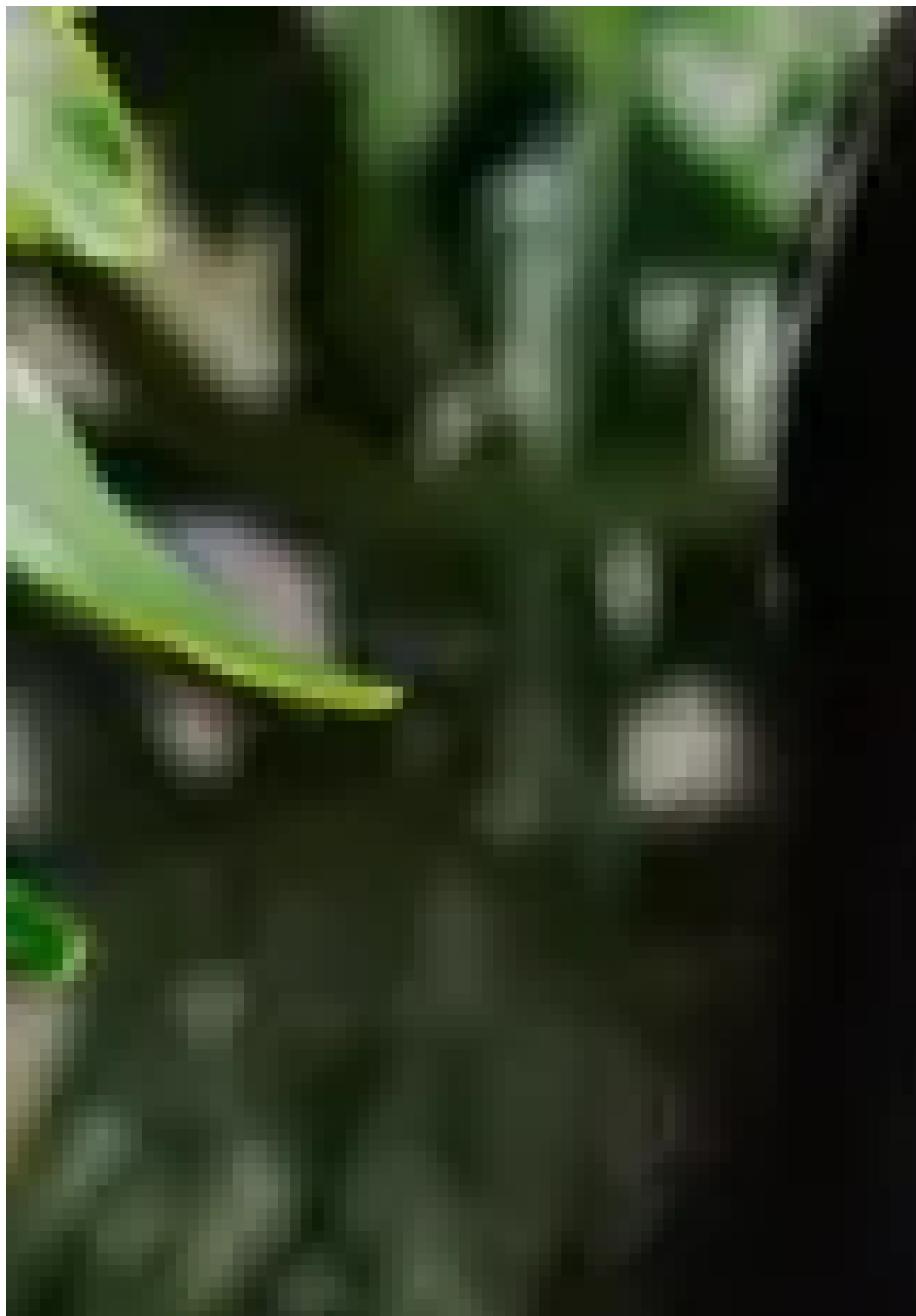
Crédito, Getty Images

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