Quais guerras vivemos?

Guerras internas, externas, individuais, coletivas, inventadas, reais. Próximas, distantes. Minha, sua, nossa… Quais guerras, afinal, estamos atravessando?

Hoje, a palavra “guerra” nos remete imediatamente ao conflito iniciado em 28 de fevereiro de 2026, quando Israel e Estados Unidos lançaram ataques aéreos e navais contra o Irã. O que começou como um impasse sobre a questão nuclear iraniana rapidamente transbordou para uma disputa pelo controle regional e por infraestruturas de petróleo e energia. A resposta de Teerã foi estratégica e veloz: o fechamento do Estreito de Ormuz, um movimento que fez o preço do combustível disparar globalmente, sentindo-se no bolso de cada cidadão.



Bandeira iraniana nas ruínas do consulado do Irã na Síria, bombardeado por Israel, segundo a TV estatal iraniana — Firas Makdesi/Firas Makdesi — 1º.abr.24/Reuters

As notícias chegam em tempo real e o medo, muitas vezes inconsciente, ocupa a mente humana. O cérebro sinaliza uma ameaça à vida e, a partir daí, inicia-se uma nova configuração cerebral — individual e coletiva — que molda nossos comportamentos.

A biologia do medo

A experiência do medo é um dos mecanismos de sobrevivência mais primitivos e refinados da nossa biologia. Na neurociência, entendemos que o medo não é apenas um sentimento, mas uma resposta coordenada de um circuito neural complexo que prioriza a segurança imediata em detrimento do pensamento lógico.

Esse sistema de alerta é centrado na amígdala, que atua como uma sentinela biológica. Ao detectar um perigo, ela aciona o hipotálamo para iniciar a resposta de luta ou fuga, liberando adrenalina e cortisol. Esse processo ocorre por duas vias: a via rápida, que gera uma reação instintiva antes mesmo da consciência do perigo, e a via lenta, que permite uma análise detalhada da ameaça.

O equilíbrio emocional é refinado pela interação entre o hipocampo (que fornece contexto e memória) e o córtex pré-frontal (o freio racional). Enquanto o primeiro identifica se o ambiente é seguro com base no passado, o segundo avalia a ameaça logicamente, modulando a amígdala para reduzir a ansiedade. A nossa capacidade de adaptação depende justamente desse ajuste fino entre instinto e controle executivo.

As guerras invisíveis do cotidiano

O problema é que os medos atuais são múltiplos e onipresentes. Temos medo de golpes digitais, de assaltos nas grandes cidades, de sermos enganados por quem nos é próximo. E, falando em primeira pessoa, temos o medo profundo de ser mulher diante de uma onda de violência e feminicídios que não para de crescer.

No Brasil, onde resido, o debate público sobre o feminicídio avançou com mudanças legais e novos protocolos, mas os números ainda são desoladores. Segundo dados de março de 2026 do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP)[1], o país registrou um recorde histórico em 2025: 1.568 mulheres assassinadas por razões de gênero, uma alta de 4,7% em relação ao ano anterior.

Essas estatísticas revelam uma guerra silenciosa. Se compararmos os dados oficiais de mortos nos conflitos entre Irã, Israel e EUA até 15 de março de 2026, o cenário brasileiro é alarmante:

- Irã: Estimativas entre 1.230 e 3.000 mortos (incluindo civis e militares).

- Brasil (Feminicídios/2025): 1.568 mulheres mortas.
- Líbano: Cerca de 1.000 mortos em ataques recentes.
- Israel e EUA: Somados, registram menos de 40 fatalidades oficiais no período

Quando os números de uma “guerra civil doméstica” superam ou se equivalem aos de um conflito bélico internacional com potências nucleares, precisamos questionar: qual paz estamos fingindo viver?

O antídoto para o medo: informação e ação



Diante de cenários tão brutais, a sensação de impotência é o combustível que alimenta o pânico coletivo. No entanto, a neurociência nos ensina que o cérebro humano busca ordem no caos. Para pacificar nossa biologia e retomar a capacidade de planejamento, precisamos transformar o medo em consciência estratégica.

No caso do conflito entre Irã, Israel e EUA, a primeira baixa é frequentemente a verdade. Vivemos em uma era das chamadas Fake News, onde notícias falsas são desenhadas especificamente para hackear nossa atenção sustentada e nos manter em estado de alerta constante. Buscar veículos de informação confiáveis e técnicos não é apenas um exercício de cidadania, mas uma medida de saúde mental. A informação segura oferece ao cérebro o que

ele mais deseja: a possibilidade de se antecipar a ameaças reais, organizar rotinas e descartar perigos imaginários. O conhecimento é o único mapa capaz de nos guiar através da névoa da guerra geopolítica.

Já na “guerra” contra o feminicídio a solução exige coragem e estrutura. Não podemos aceitar que o ambiente doméstico seja mais perigoso para uma mulher do que uma zona de bombardeio.

A ação nesse caso é multifrontal:

- Educação: o debate sobre igualdade de gênero e violência precisa habitar as escolas e ambientes corporativos, desconstruindo a cultura da posse desde a base;
- Denúncia e Rede de Apoio: o isolamento é o maior aliado do agressor. Fortalecer as redes de denúncia e o acolhimento psicológico é retirar o poder das mãos da violência;
- Rigor Legislativo: precisamos de leis que não sejam apenas nomes em papéis, mas protocolos de proteção rápidos e eficazes que interrompam o ciclo de agressão antes que ele se torne uma estatística de óbito.

Seja no Estreito de Ormuz ou nas ruas de uma metrópole brasileira, a paz não é a ausência de conflitos, mas a presença de mecanismos justos para resolvê-los. Quando nos informamos com responsabilidade e denunciamos a injustiça, estamos, na verdade, ensinando nosso cérebro que ele não precisa apenas sobreviver — ele pode agir. Afinal, a maior vitória em qualquer guerra, seja ela interna ou externa, é a preservação da nossa humanidade.

Para finalizar, trago um trecho poético, de uma linda canção de 1980, interpretada por uma grande cantora brasileira, a inesquecível Elis Regina[2]:

Alô, alô Marciano
Aqui quem fala é da Terra
Pra variar, estamos em guerra
Você não imagina a loucura
O ser humano tá na maior fissura porque
Tá cada vez mais down in the high society

---

[1] Saiba mais em: https://forumseguranca.org.br/ — Acesso em 18/03/2026.

[2] Elis Regina Carvalho Costa foi uma cantora brasileira. Conhecida pela competência vocal, musicalidade e presença de palco, foi aclamada tanto no Brasil quanto internacionalmente, e comparada a cantoras como Ella Fitzgerald, Sarah Vaughan e Billie Holiday.