

Resiliência mental ajuda a viver mais

A capacidade de se adaptar às adversidades cotidianas contribui para uma velhice tranquila, reduzindo o risco de morte prematura, e aumentando a qualidade de vida. A análise é de cientistas que há três décadas pesquisam o tema

» ISABELLA ALMEIDA

Um novo estudo destaca uma perspectiva diferente sobre a importância da resiliência mental na velhice. A pesquisa, publicada ontem na revista *BMJ*, revelou que conseguir enfrentar e se adaptar a desafios pode estar associado a menor risco de morte. Conforme os cientistas, o resultado sublinha a necessidade de promover a resiliência mental como uma estratégia para melhorar a longevidade e a qualidade de vida.

O estudo, liderado pela Universidade Sun Yat-Sen, na China, se baseou em dados do Estudo de Saúde e Aposentadoria dos Estados Unidos, um importante ensaio que começou em 1992 e que fornece uma visão detalhada da saúde, situação econômica, e estado conjugal e familiar de adultos com 50 anos ou mais. Utilizando informações coletadas entre 2006 e 2008, os pesquisadores analisaram a resiliência mental de 10.569 participantes, com uma idade média de 66 anos.

A resiliência mental dos participantes foi avaliada por meio de uma escala validada que mediu características como perseverança, calma, senso de propósito, autoconfiança e a capacidade de enfrentar desafios sozinho. A pontuação média obtida foi de 9,18 em uma escala de 0 a 12. Esse dado foi então correlacionado com a mortalidade ao longo de um período médio de 12 anos, que incluiu o acompanhamento até a morte ou até o final de maio de 2021, o que ocorreu primeiro. Durante o acompanhamento, 3.489 participantes morreram.

Os resultados detalhados no artigo mostraram uma associação clara e quase linear: quanto maior a pontuação de resiliência, menor o risco de morte. Essa relação foi especialmente notável entre as mulheres. A análise revelou que os participantes, que apresentaram maior pontuação no quesito resiliência mental, tiveram uma redução de 53% na probabilidade de morte nos próximos 10 anos em comparação com aqueles que pontuaram menos.

Após ajustes para variáveis como estado civil, sexo, raça e índice de massa corporal (IMC), a relação entre resiliência mental e mortalidade permaneceu significativa. No entanto, a conexão diminuiu para 46% quando problemas de saúde como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares foram considerados e para 38% ao ajustar para um estilo de vida pouco saudável.

De acordo com os pesquisadores, isso sugere que, embora a resiliência mental seja um fator importante, a

Arquivo Pessoal



Idosos que reagiram melhor aos testes do estudo apresentaram maior longevidade do que os outros

DUAS PERGUNTAS / Priscilla Mussi, geriatra do hospital Santa Lúcia, em Brasília

Como avalia a importância de considerar fatores genéticos e hormonais na análise da resiliência mental e sua relação com a mortalidade?

Temos cada vez mais evidências de que os fatores genéticos e hormonais são essenciais para ajudar na resiliência de uma pessoa. Os principais hormônios envolvidos são a desidroepiandrosterona (DHEA) e cortisol, no entanto, o grande fator regulador é ambiental: muito estresse durante a vida, desequilíbrio entre trabalho e vida social, etilismo e tabagismo, frustrações e humilhações constantes.

presença de condições de saúde preexistentes e comportamentos de estilo de vida também desempenham um papel significativo.

Eles destacaram que vários fatores,

Quais são as principais práticas para a implementação de intervenções para o aumento da resiliência mental em idosos?

Para aumentar a resiliência de uma pessoa, deve-se tentar encontrar um propósito de vida, o que esse paciente ainda deseja e anseia e, então, abordar todos os aspectos: ajuste físico, alimentar, emocional e social para que aquele desejo se torne real. Se viver uma frustração grande, é preciso ter o entendimento de que as coisas acontecem independentemente da nossa vontade e assumirmos a auto responsabilidade, com certeza seremos mais resilientes.

como o significado da vida, emoções positivas, autoavaliação de saúde e satisfação com o apoio social, podem influenciar a resiliência psicológica. Os cientistas acreditam que intervenções

Arquivo pessoal



voltadas para estimular bons sentimentos são uma boa aposta. “Desencadear essas emoções positivas pode aumentar os efeitos protetores da resiliência psicológica e mitigar o impacto

negativo da adversidade acumulada na saúde mental em adultos”, destacaram em nota.

Alessandra Araújo, psicóloga clínica em Brasília, frisou que as diferenças de gênero observadas em estudos têm implicações práticas na criação de programas de suporte psicológico. “Homens e mulheres tendem a experienciar e expressar suas emoções, dificuldades psicológicas e estressores de maneiras distintas, o que requer abordagens diferenciadas. Por exemplo, as mulheres geralmente têm maior probabilidade de relatar sintomas de ansiedade e depressão, enquanto os homens podem ter uma tendência maior a externalizar o estresse.”

Para os especialistas, tais estratégias não só poderiam melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também reduzir os riscos de mortalidade. A pesquisa abre caminhos para futuras investigações e para o desenvolvimento de programas de intervenção que busquem fortalecer a capacidade de enfrentamento e adaptação dos indivíduos na terceira idade.

Leninha Wagner, neuropsicóloga fundadora da clínica Substância Singular, no Rio de Janeiro, destacou ser crucial a integração do conhecimento sobre resiliência mental com a abordagem prática do tratamento. “Compreender como os fatores biológicos afetam a resiliência permite que os profissionais ajustem suas intervenções de forma mais eficaz. Reconhecer e abordar mudanças cognitivas e emocionais em diferentes idades e gêneros ajuda a criar estratégias de suporte que são mais bem adaptadas às necessidades individuais.”

Para Larissa Fonseca, psicóloga especialista em ansiedade, pânico, burnout e sono, um dos principais desafios para estimular a resiliência em pessoas mais velhas é a resistência à mudança, além da diminuição da plasticidade neural e comorbidades relacionadas ao raciocínio e aos aspectos fisiológicos. “Também deve-se considerar estigmas que relacionam a busca por serviços de saúde mental e loucura. A implementação de técnicas para melhorar a resiliência deve ser sugerida com bastante clareza, explicações e paciência.”

Os autores do estudo também enfatizam que, como se trata de uma pesquisa observacional, não é possível estabelecer causalidade com certeza. Eles apontaram ainda limitações, como não considerar fatores genéticos e hormonais, e as adversidades na infância, além da ausência de dados sobre mudanças na resiliência mental ao longo do tempo.

SISTEMA SOLAR

Impacto mudou o curso da maior lua

Ganimedes, principal lua de Júpiter e maior satélite natural do Sistema Solar, foi atingida há cerca de 4 bilhões de anos por um meteoro maior do que o responsável pela extinção dos dinossauros na Terra. Segundo a pesquisa, divulgada, ontem, na revista *Scientific Reports*, o impacto pode ter feito com que ela girasse em seu eixo. O estudo investigou a intrigante estrutura geológica conhecida como sistema de sulcos, que se formou a partir do choque que acometeu o corpo celeste.

Os cientistas descobriram que existem quatro locais em Ganimedes que se desviam em 20 graus em relação ao eixo de maré, o que sugere uma complexa história geológica. Essa reorientação pode ter sido resultado de um impacto que não apenas moldou a superfície, mas também teve implicações profundas na dinâmica interna do satélite.

Além disso, o estudo sugere que a estrutura do gelo em Ganimedes pode ser mais dinâmica do que se pensava anteriormente. A pesquisa indica que, se a

Eixo de maré

Eixo de maré é uma linha imaginária que passa pelo centro de um corpo celeste e está alinhada com a direção das forças gravitacionais exercidas sobre ele, especialmente as forças das marés causadas por outro corpo celeste. No caso de Ganimedes, o eixo de maré se refere à linha ao longo da qual as forças gravitacionais de Júpiter provocam distorções e deformações na lua. Essas forças fazem com que a lua tenha um formato ligeiramente alongado ou deformado, e o eixo de maré é a linha ao longo da qual essa deformação é mais pronunciada.

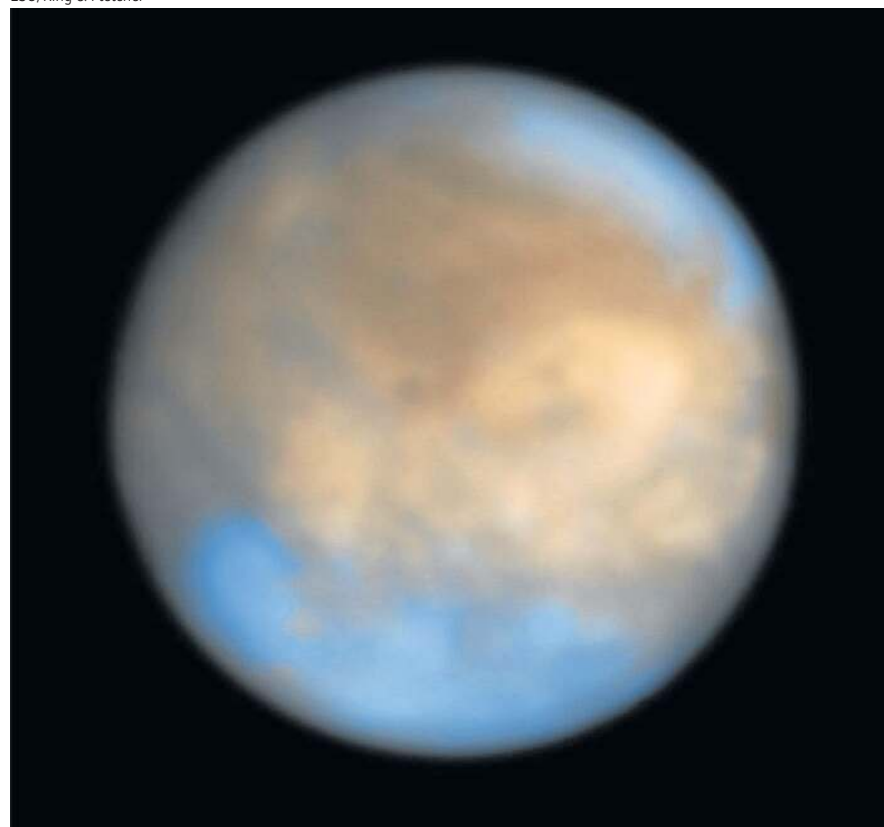
lua tem um oceano sob sua crosta de gelo, a interação entre o impacto e a água pode ter facilitado a isostasia, um processo que permite que a crosta se ajuste ao peso das estruturas geológicas. Isso levanta questões sobre a possibilidade

de um ambiente habitável sob a superfície do satélite.

Os cientistas utilizaram simulações numéricas e experimentos de impacto para entender melhor as consequências do evento que formou os sulcos. Eles consideraram diferentes ângulos de incidência do impacto e a composição do material alvo, revelando que a complexidade da geologia de Ganimedes é resultado de múltiplos fatores interligados. Essa abordagem multidisciplinar é fundamental para a compreensão das características geológicas do satélite.

A pesquisa também apontou para a necessidade de investigações futuras. Embora os resultados atuais tenham fornecido insights valiosos, os cientistas reconhecem que ainda há muito a aprender sobre a história geológica de Ganimedes. Missões futuras, como a Europa Clipper, da NASA, que está programada para explorar Europa, outra lua do gigante gasoso, também podem oferecer dados relevantes sobre Ganimedes e suas características.

ESO/King & Fletcher



Ganimedes, o grande satélite, tem complexa história geológica