

Cuidar de NETOS faz bem para a SAÚDE

Estudo indica que participar da criação das crianças reduz declínio cognitivo, com registros mais altos em testes de memória e fluência verbal. Especialistas alertam, contudo, que isso não é justificativa para demandas excessivas

» ISABELLA ALMEIDA

Uma pesquisa realizada pela Associação Americana de Psicologia e publicada ontem na revista *Psychology and Aging* revela que ter netos e ajudar a cuidar das crianças pode servir como uma estratégia de proteção contra o declínio cognitivo em adultos mais velhos. Para investigar essa questão, os cientistas da Universidade de Tilburg, na Holanda, avaliaram dados de 2.887 avós, todos com mais de 50 anos, que participaram de um estudo prévio sobre envelhecimento. “Muitos avós tomam conta regularmente dos netos — um cuidado que beneficia as famílias e a sociedade de forma mais ampla”, disse a pesquisadora principal, Flavia Chereches, mestre em ciências pela Universidade de Tilburg, na Holanda. “Uma questão em aberto, no entanto, era se o cuidado com os netos também pode beneficiar os próprios avós. Nesta pesquisa, quisemos verificar se o cuidado com os netos pode beneficiar a saúde dos avós, potencialmente retardando o declínio cognitivo.”

Os participantes responderam a questionários e realizaram testes cognitivos três vezes entre 2016 e 2022. Os cientistas perguntaram se os voluntários haviam cuidado de um neto em algum momento do último ano. Também pediram informações detalhadas sobre a frequência e o tipo de assistência prestada, como vigiar as crianças durante a noite, cuidar de netos doentes, brincar ou participar de atividades de lazer, ajudar com a lição de casa, levar os pequenos para a escola e atividades, preparar refeições e muito mais.

De modo geral, os pesquisadores descobriram que os avós que tomavam conta dos netos obtiveram pontuações mais altas em testes de memória e fluência verbal em comparação com aqueles que não tomavam conta dos pequenos. Segundo a publicação, mesmo após ajustes para idade, saúde e outros fatores, esse resultado se manteve verdadeiro, independentemente da frequência e do tipo de cuidado prestado pelos avós.

Se for prazeroso

Conforme Thiago Taya, neurologista e neuroimunologista do Hospital Brasília Águas Claras, da Rede Américas, se essa for uma atividade prazerosa para os avós,

Freepik



Ajudar na criação dos netos tem efeito neuroprotetor, com menor queda cognitiva nos avós que se envolvem no cuidado das crianças

Palavra de especialista

Longe da obrigação

“Depende de como esse idoso está física e emocionalmente e do contexto familiar. A saúde precisa estar em dia. Se esse avô ou avó estiver com muita amargura, ou descontente com a vida, ele não será a melhor companhia para a criança. Da mesma forma, se o neto for muito agitado e não tiver uma educação bem estruturada, ele pode ser um fator de piora emocional dos avós. Outro ponto importante

é sempre tentar olhar a situação pelos dois lados e nunca encarar como obrigação. O idoso não é obrigado a cuidar dos netos. É fundamental entender que isso precisa ser bom para ambos.”

PRISCILLA MUSSI, geriatria e coordenadora de geriatria do Cuidar+, do Hospital Santa Lúcia



Arquivo cedido

ajudar na criação dos netos pode sim ser um fator neuroprotetor. “Isso porque cuidar de crianças pode ser desafiador e, consequentemente, servir como um treino cognitivo

para o idoso. Estar atento sempre, prever situações que possam acontecer e se antecipar para proteção das crianças, já são coisas básicas que já podem trazer benefícios

cognitivos. Consertar um brinquedo, ou descobrir a forma com que eles funcionam, é outra maneira de treinar flexibilidade cognitiva.”

Os pesquisadores também

notaram que os avós que cuidavam dos netos apresentaram menor declínio nos testes cognitivos ao longo do estudo, em comparação com aquelas que não tinham

Efeitos cognitivos da menopausa exigem atenção

Cientistas da Universidade de Cambridge afirmam que a menopausa está ligada a problemas como redução do volume de massa cinzenta em regiões-chave do cérebro, aumento dos níveis de ansiedade e depressão e dificuldade para dormir, além de diminuir o tempo de reação. O estudo, publicado ontem na revista *Psychological Medicine*, descobriu ainda que a terapia de reposição hormonal (TRH) não parece atenuar parte desses sintomas.

Segundo o estudo, para combater os efeitos da menopausa, sobretudo os sintomas depressivos e os problemas de sono, muitas pacientes recebem prescrição de terapia de reposição hormonal (TRH). Para entender melhor o efeito do tratamento no cérebro, os pesquisadores analisaram dados de quase 125 mil mulheres, classificadas em três categorias:

pré-menopausa, pós-menopausa que nunca usaram TRH ou pós-menopausa que usaram TRH.

Além de responderem a questionários que incluíam perguntas relacionadas à experiência com a menopausa, saúde mental, padrões de sono e saúde em geral, algumas participantes realizaram testes cognitivos, incluindo exames de memória e tempo de reação. Cerca de 11 mil voluntárias também foram submetidas à ressonância magnética, para que a estrutura cerebral fosse avaliada.

Conforme os resultados, mulheres na pós-menopausa apresentaram maior probabilidade de procurar ajuda médica para tratar ansiedade, nervosismo ou depressão. Da mesma forma, elas foram mais suscetíveis a receberem prescrição de antidepressivos.

As voluntárias menopáusicas também relataram mais insônia e

Freepik



Na menopausa, mulheres ficam mais suscetíveis à ansiedade

cansaço. Aquelas que faziam terapia de reposição hormonal afirmaram se sentir ainda mais cansadas do que os outros dois grupos, embora não tenha havido diferença na duração do sono entre as participantes.

Cuidado amplo

Mulheres na pós-menopausa que não faziam terapia de reposição hormonal (TRH) apresentaram tempos de reação mais lentos do que as outras. Christelle Langley, coautora do estudo, afirmou que a ciência precisa olhar mais para essa população. “Todos precisamos ser mais sensíveis não apenas à saúde física, mas também à saúde mental das mulheres durante a menopausa, e reconhecer quando elas estão passando por

dificuldades. Não deve haver constrangimento em comparar com os outros o que você está vivenciando e pedir ajuda.”

Nos dois grupos de mulheres pós-menopausa, os pesquisadores encontraram reduções significativas no volume de massa cinzenta, tecido cerebral que contém os corpos das células nervosas e ajuda a processar informações, controlar os movimentos e gerenciar a memória e os sentimentos. Em particular, essas diferenças ocorreram no hipocampo, responsável pela formação e pelo armazenamento de memórias, no córtex entorrinal — que funciona como uma espécie de “portal” para a transmissão de informações entre o hipocampo e o resto do cérebro — e no córtex cingulado anterior, parte que ajuda a gerenciar emoções, tomar decisões e concentrar a atenção.