

» ISABELLA ALMEIDA

O uso de ferramentas digitais de comunicação pode influenciar a saúde mental de adultos mais velhos de formas diferentes, segundo um estudo publicado, ontem, na revista científica *PLOS Global Public Health*. A pesquisa, liderada por Hossam Ali-Hassan, da Universidade de York, no Canadá, analisou dados de cerca de 13 mil pessoas com 55 anos ou mais e identificou que o uso de e-mail está associado a uma melhor percepção da saúde mental, enquanto o uso de redes sociais pode estar relacionado a uma avaliação mais negativa do próprio bem-estar psicológico.

Os pesquisadores utilizaram informações da Pesquisa Canadense de Uso da Internet de 2022, conduzida pelo Statistics Canada. A amostra incluiu 13.536 participantes e reuniu dados sobre hábitos de comunicação on-line nos três meses anteriores ao estudo, além de indicadores de saúde mental autodeclarada e características sociodemográficas.

Os resultados mostram que mais da metade dos entrevistados utilizava algum tipo de ferramenta digital para se comunicar com outras pessoas. Após ajustes estatísticos para fatores que poderiam influenciar os resultados, os pesquisadores observaram uma associação positiva significativa entre o uso de e-mail e a percepção de saúde mental. Em contrapartida, o uso de redes sociais foi associado a uma pior avaliação do estado psicológico dos participantes.

Outras formas de comunicação digital, como aplicativos de mensagens instantâneas, chamadas de voz ou vídeo pela internet, plataformas de compartilhamento de conteúdo e sites de relacionamento, não apresentaram relação significativa com a saúde mental dos participantes.

Envelhecimento ativo

De acordo com Fabricia Signorelli, psiquiatra e pesquisadora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), quando empregadas como ferramentas de comunicação direta, a tecnologia e a internet contribuem para encurtar distâncias, reduzir o isolamento social e diminuir os índices de solidão, influenciando positivamente a saúde mental dos idosos, como demonstrado no estudo.

"A literatura corrobora os achados da pesquisa ao indicar que a conectividade digital constitui um importante instrumento para a promoção do envelhecimento ativo, possibilitando aos idosos maior autonomia na gestão de suas rotinas e na manutenção de vínculos afetivos significativos. Contudo, o mesmo trabalho, bem como outras evidências científicas, apontam que o uso de redes sociais de massa pode estar associado a impactos negativos na percepção da saúde mental", completou Signorelli.

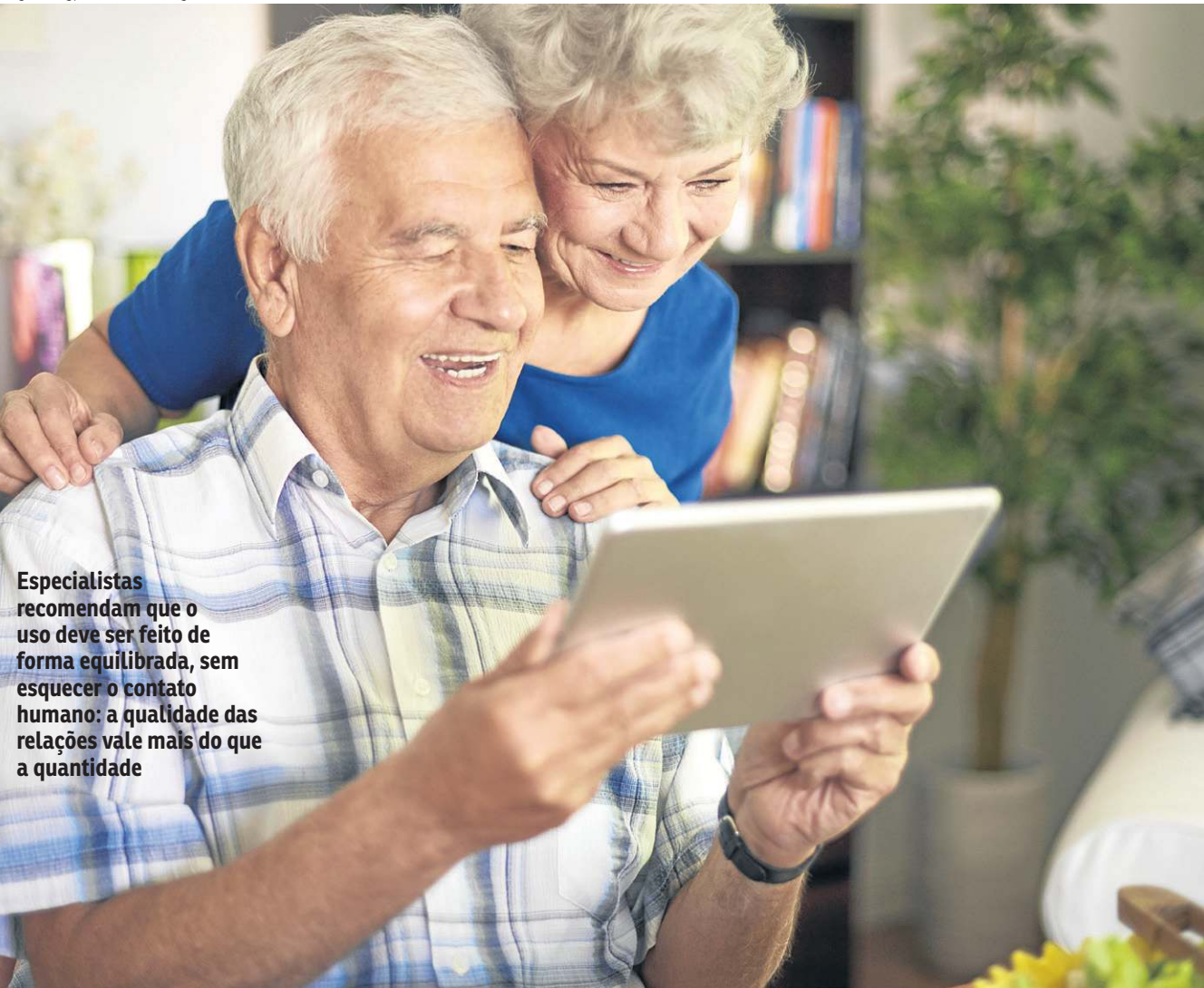
Os autores destacam que os resultados ajudam a esclarecer um debate ainda presente na literatura científica. Embora o acesso à internet seja frequentemente apontado como uma ferramenta para reduzir o isolamento social e a solidão entre idosos, estudos anteriores têm apresentado conclusões divergentes sobre os efeitos das tecnologias digitais no bem-estar psicológico dessa população.

Uma das hipóteses levantadas pelos

A CONEXÃO tem seus LIMITES

O uso das ferramentas digitais influencia a saúde mental dos idosos de formas diferentes: a troca de e-mails está associada a uma melhor percepção da saúde mental; o acesso às redes sociais, a uma avaliação mais negativa

Imagem de gpointstudio no Magnific



Especialistas recomendam que o uso deve ser feito de forma equilibrada, sem esquecer o contato humano: a qualidade das relações vale mais do que a quantidade

pesquisadores para explicar a associação negativa observada nas redes sociais é a maior exposição a conteúdos perturbadores e à comparação social, fatores que podem afetar a percepção de bem-estar.

Os autores defendem que entender os efeitos específicos das redes sociais pode ajudar a criar estratégias que visem a promoção da saúde psicológica dos idosos.

"Compreender como as ferramentas de comunicação digital estão associadas aos resultados de saúde mental pode orientar políticas e práticas destinadas a apoiar o bem-estar mental nessa faixa etária. As descobertas podem contribuir para o desenvolvimento de intervenções e estratégias direcionadas ao apoio ao bem-estar mental de adultos mais velhos.

Orientação profissional

Para Leandro Oliveira, psicólogo, PhD em neurologia e neurociências e professor da Universidade Católica de Brasília (UCB), profissionais da área da saúde mental podem orientar sobre esses hábitos digitais que precisam ser equilibrados. "Precisamos, inclusive, nos afastar das telas por

Palavra de especialista

Arquivo cedido



Tecnologia aliada

"Há algo que me preocupa genuinamente e que raramente aparece nessas discussões: a solidão algorítmica. Os idosos que chegam às redes sociais muitas vezes buscam conexão, mas o algoritmo entrega conteúdo, não conexão. Notícias, vídeos, polêmicas. A sensação de estar "vendo o mundo" pode mascarar um isolamento afetivo real que continua lá, intocado. Por isso, quando oriento meus pacientes idosos sobre tecnologia, faço questão de valorizar o que o estudo também sinalizou: as trocas diretas, pessoais e intencionais — como uma mensagem para um amigo, uma videochamada com a família ou a participação em um grupo com propósito — têm um impacto muito diferente do consumo passivo de conteúdo nas redes. A tecnologia que aproxima pessoas é uma aliada da saúde mental. Já aquela que substitui humanos por conteúdo pode ser prejudicial."

Gustavo Omena, psiquiatra e psicogeriatra

diversos momentos."

"Os psicólogos podem, sim, estimular o uso da tecnologia para fortalecer vínculos sociais, para auxiliar no desenvolvimento da autonomia digital, por exemplo, pagar uma conta. Também podem ajudar a identificar situações em que o ambiente virtual esteja contribuindo para a ansiedade e causando outros comprometimentos", afirmou Oliveira.

Segundo Marcelle Passarinho Maia, psicóloga hospitalar e coordenadora do serviço de psicologia do Hospital Santa Lúcia Sul e Norte, em Brasília, a pesquisa reforça uma conclusão importante da literatura internacional: "O fator protetor para a saúde mental não é simplesmente estar conectado, mas sentir-se verdadeiramente conectado. Ou seja, a qualidade das relações continua sendo mais importante do que a quantidade de contatos ou o tempo gasto nas plataformas digitais. Acredito que a principal contribuição do trabalho seja mostrar que nem todas as formas de comunicação digital produzem os mesmos efeitos", disse a psicóloga.

ALTERNATIVA TERAPÊUTICA

Novo medicamento para tratar colesterol alto

Pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade da Califórnia, em San Diego, nos Estados Unidos, descobriram uma via biológica que explica por que dietas ricas em gordura comprometem progressivamente a capacidade do corpo humano de eliminar o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade) prejudicial do sangue. Além disso, a equipe identificou um medicamento candidato, comprovadamente seguro em humanos, que poderia potencialmente atuar nesse mecanismo. Os resultados foram publicados, ontem, na revista *Nature*.

"Já sabíamos há muito tempo que uma dieta rica em colesterol reduz a capacidade do fígado de eliminar essa substância do sangue, mas não entendíamos completamente o porquê", disse o autor sênior, Alan Saltiel, professor de medicina na UC San Diego. "Esta nova descoberta explica uma peça fundamental desse quebra-cabeça."

O fígado é o principal órgão na remoção do colesterol do sangue para que ele possa ser metabolizado e utilizado em outros locais. Isso ocorre por meio dos receptores de LDL, que estão na superfície das células hepáticas e atuam como pontos de ancoragem, capturando o LDL da corrente sanguínea e o transportando para dentro da célula para ser processado.

Quanto maior o número de receptores de

LDL nas células hepáticas, mais colesterol é removido do sangue. Por isso, a maioria dos medicamentos para baixar o colesterol, como as estatinas, atuam preservando a quantidade desses pontos de ancoragem.

A nova pesquisa, realizada em camundongos e células humanas, revela um mecanismo, até então desconhecido, que atua silenciosamente prejudicando a retirada de gordura do sangue. A equipe descobriu que esse processo começa quando uma proteína chamada Ral é ativada pelo excesso de colesterol na dieta. Quanto mais ela é acionada, menos receptores de LDL permanecem disponíveis para remover o colesterol do sangue.

Esse processo de depleção depende, em última análise, de uma enzima chamada catepsina A (CTSA). Os pesquisadores descobriram que o bloqueio da CTSA com um inibidor de molécula foi suficiente para estabilizar os receptores de LDL e reduzir drasticamente o colesterol LDL circulante em camundongos.

"Ainda existe uma necessidade real de novas opções para reduzir o colesterol, já que algumas pessoas não conseguem atingir níveis seguros mesmo com os medicamentos que temos atualmente", disse Saltiel. "Essa nova via que descobrimos é completamente independente de qualquer alvo dos medicamentos existentes,

Imagem by Freepik



O remédio já foi testado em humanos para tratar insuficiência cardíaca e deve seguir para um ensaio de fase 2 contra colesterol

o que nos dá uma nova oportunidade de preencher essa lacuna."

Opção testada

Um inibidor da CTSA passou pelos estágios iniciais de desenvolvimento de

medicamentos, com o objetivo inicial de tratar insuficiência cardíaca. Embora o projeto tenha sido arquivado, o medicamento havia avançado para um ensaio clínico de fase 1, e teve a segurança testada com sucesso. Agora, a descoberta sugere que o remédio experimental está pronto para ser

testado no tratamento do colesterol alto.

"Esperamos testar sua eficácia por meio de um ensaio clínico, o que poderia potencialmente disponibilizar uma nova opção de tratamento para os pacientes muito mais cedo do que o previsto", sublinhou Saltiel.