

Estudo com 30 mil idosos mostra que, no Brasil, o envelhecimento começa uma década antes do que na Europa, com perda funcional precoce e acelerada. Diferenças socioeconômicas explicam o gargalo, dizem especialistas

Dez anos mais velhos

» ISABELLA ALMEIDA

Um estudo que comparou o envelhecimento funcional de idosos no Brasil e na Europa identificou uma diferença preocupante: no país latino, o declínio da habilidade de realizar tarefas diárias com independência e autonomia começa, em média, cerca de 10 anos antes — por volta dos 80 no Velho Continente e, em média, aos 70 entre os brasileiros. Para especialistas, o resultado do trabalho, publicado, ontem, na revista *Plos One*, reforça o peso das desigualdades sociais, econômicas e do acesso aos serviços de saúde no passar dos anos e aponta para a necessidade de estratégias específicas de prevenção e cuidado.

A pesquisa, liderada pela Universidade Central da Catalunha, na Espanha, em parceria com a Universidade Nove de Julho, no Brasil, utilizou como base o Icope, um modelo desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliar a chamada capacidade intrínseca dos idosos. A ferramenta reúne indicadores relacionados a mobilidade, cognição, vitalidade, saúde mental e funções sensoriais, permitindo uma análise geral da autonomia e da funcionalidade ao longo do envelhecimento.

Além de medir essas capacidades, os pesquisadores investigaram como fatores sociodemográficos e condições de saúde influenciam a realização das atividades básicas da vida diária, como tomar banho e se alimentar, e das tarefas instrumentais, que incluem administrar dinheiro, fazer compras e utilizar transporte. Para a comparação, foram analisados dados de quase 5 mil brasileiros e de 25 mil idosos europeus.

Trajetórias

Os resultados do trabalho mostram trajetórias distintas de envelhecimento. Enquanto os europeus apresentam uma perda funcional gradual, os brasileiros experimentam um processo mais precoce e acelerado. Segundo o artigo, essa diferença está diretamente relacionada às condições de vida, incluindo escolaridade, renda, acesso aos serviços de saúde e oportunidades para prevenir doenças.

Entre os fatores associados à preservação da funcionalidade, a força de preensão manual — força muscular gerada ao apertar um objeto com a mão — destacou-se como um importante indicador de proteção, tanto no Brasil quanto na Europa. A manutenção desse marcador se relacionou a um menor risco de perda de independência, reforçando a importância da prática regular de exercícios físicos e de estratégias voltadas para ganho de massa muscular durante o envelhecimento.

No caso brasileiro, outro marcador ganhou destaque: a velocidade da caminhada. O estudo mostrou que esse indicador é especialmente importante para identificar

Johannes Jansson/Divulgação



A velocidade da caminhada mostrou-se especialmente importante para identificar idosos em maior risco de declínio funcional

idosos em maior risco de declínio funcional, podendo servir como uma ferramenta simples e de baixo custo para a identificação precoce de fragilidades.

Cumulativos

Conforme Fabrício da Silva, cardiologista especialista em longevidade da Amplexus Assessoria de Saúde Especializada, em Brasília, o grande destaque do trabalho é mostrar que o envelhecimento funcional é o resultado de uma trajetória de vida inteira. “O fato de o declínio começar, em média, cerca de uma década mais cedo no Brasil sugere a influência de fatores cumulativos, especialmente as desigualdades socioeconômicas, menor acesso à educação, maior carga de

doenças crônicas, menos prática de atividade física, alimentação inadequada e acesso desigual aos serviços de saúde.”

Segundo ele, do ponto de vista cardiovascular, hipertensão, diabetes, obesidade e sedentarismo aceleram a perda de massa muscular, a redução da capacidade aeróbica e a limitação funcional. “Esses fatores frequentemente coexistem e potencializam o risco de incapacidade. A boa notícia é que muitos deles são modificáveis.”

A pesquisa também encontrou diferenças importantes em outros fatores relacionados ao envelhecimento. Na Europa, a perda de peso teve maior impacto sobre o desempenho funcional, enquanto alterações sensoriais, como dificuldades de visão e audição, afetaram de forma distinta

os dois continentes. Segundo os cientistas, os resultados sugerem que fatores ambientais, culturais e estruturais influenciam a maneira como essas condições afetam a qualidade de vida dos idosos.

Depressão

A saúde mental também desempenhou papel relevante. A depressão esteve associada a uma redução mais significativa da capacidade funcional entre os europeus. Já a percepção de piora da memória apresentou impacto semelhante nos dois grupos, indicando que esse pode ser um sinal importante para identificar idosos em risco, independentemente do contexto socioeconômico.

Palavra de especialista

Arquivo cedido



Adiar a incapacidade

“O grande desafio do envelhecimento brasileiro é comprimir a incapacidade, ou seja, adiar ao máximo a dependência e concentrá-la, quando ocorrer, em um período mais curto no fim da vida. O estudo também deve ser interpretado com cautela. Trata-se de uma análise transversal, que identifica associações, mas não comprova causalidade. Ainda assim, a mensagem é muito clara: a dependência não é uma consequência inevitável da idade. Muitas vezes, ela é consequência de oportunidades de prevenção que foram perdidas. Precisamos deixar de cuidar apenas da doença instalada e passar a acompanhar, de forma sistemática, aquilo que realmente importa para a pessoa idosa: continuar andando, decidindo, participando e vivendo com autonomia.”

Priscilla Guerra, médica geriatra com formação em oncogeriatria e clínica médica, fundadora do Instituto Matera

Além dos aspectos clínicos, fatores sociodemográficos, como escolaridade e sexo, exerceram influência sobre as descobertas. Os autores destacam que os resultados reforçam a necessidade de políticas públicas adaptadas às diferentes realidades.

Segundo eles, no Brasil, a prioridade deve ser investir em ações preventivas desde fases mais precoces da vida, reduzindo desigualdades sociais, ampliando o acesso aos serviços de saúde e fortalecendo redes de apoio à população idosa. Nos países europeus, onde a população envelhece em melhores condições funcionais, as estratégias devem concentrar esforços na manutenção da independência e na prevenção da progressão do declínio.

REDEMOINHOS NO SOL

Imagens comprovam teoria centenária

Pela primeira vez em 150 anos, cientistas conseguiram fazer imagens de pequenos redemoinhos girando na superfície do Sol. O fenômeno, chamado de instabilidade de Kelvin-Helmholtz (KHI), foi previsto há um século e meio pela física, mas nunca havia sido observado na estrela, e pode ajudar a explicar a atividade solar explosiva e outras características do astro. A descoberta, publicada na revista *Nature*, foi possível graças ao telescópio solar Daniel K. Inouye, da Fundação Nacional de Ciência dos Estados Unidos (NSF), localizado no cume do vulcão Haleakal, no Havaí. O vídeo em time-lapse e as imagens divulgadas ontem mostram uma paisagem solar diferente de tudo que já foi visto, expondo redemoinhos dinâmicos em pequena escala por toda parte nas bordas das áreas magnéticas do Sol. Isso permitiu a identificação precisa da KHI na fotosfera, fornecendo a primeira confirmação experimental de um fenômeno que há muito tempo era previsto pela teoria, mas que só pôde ser revelado pela alta resolução espacial do Telescópio Solar Inouye.

“Acreditamos que a descoberta da instabilidade de Kelvin-Helmholtz na fotosfera solar, corroborada pela análise de simulações numéricas, representa um grande

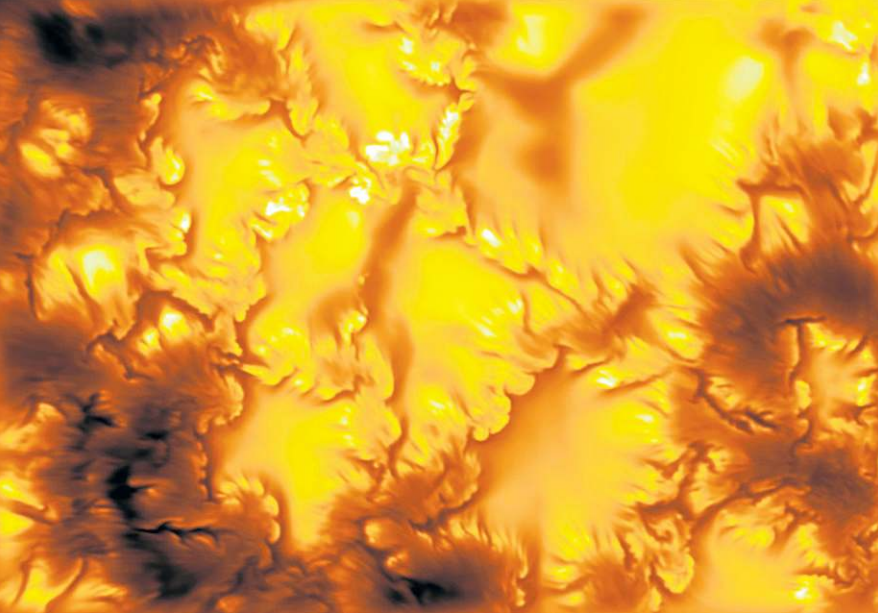
avanço em nossa compreensão da dinâmica e evolução do plasma solar e estelar, e servirá como base para futuras descobertas”, afirmou David Boboltz, Diretor Adjunto do Observatório Solar Nacional, nos Estados Unidos.

O fenômeno

A instabilidade de Kelvin-Helmholtz (KHI) acontece quando dois fluidos deslizam um sobre o outro em velocidades diferentes, fazendo com que pequenas perturbações se transformem em redemoinhos, ondulatórios ou espirais, que se assemelham a ondas quebrando no oceano. Desde sua formulação original por Lord Kelvin e Hermann von Helmholtz por volta de 1870, a KHI tem sido investigada em diversas áreas da física. Segundo o trabalho, a instabilidade é observada em uma variedade de escalas. A KHI pode acontecer em pequenas ondas em lagos e oceanos, ou até nas atmosferas de gigantes gasosos como Júpiter e Saturno.

Conforme Hélio Jaques Rocha Pinto, presidente da Sociedade Brasileira de Astronomia, os redemoinhos funcionam como motores que torcem e embaralham

NSF/NSO/AURA/MPs



Fotografia de mais alta resolução da superfície solar — a fotosfera — já capturada

as linhas de força magnética do Sol. “Esse movimento contínuo é o gatilho para o acúmulo de energia que, ao ser liberado de forma violenta, gera desde pequenas erupções solares até gigantescas ejeções de massa coronal.”

Segundo o especialista, além de ajudar a explicar as explosões solares, a descoberta também lança luz sobre um dos maiores mistérios da astrofísica: por que a atmosfera externa do Sol, a coroa, é milhões de graus mais quente do que sua superfície. “Os redemoinhos poderiam atuar como misturadores de plasma, transportando energia magnética para

as camadas mais altas e contribuindo para esse aquecimento.”

Os vórtices solares são uma área de crescente interesse para a física. Eles podem ser uma fonte eficaz de energia magnética livre, que alimenta as principais atividades da estrela, incluindo eventos explosivos, desde minúsculas até grandes erupções. Esses fenômenos são os principais contribuintes para o clima espacial e podem perturbar gravemente a infraestrutura tecnológica moderna, incluindo redes elétricas, satélites, navegação GPS e comunicações globais. **(Isabella Almeida)**

Impacto lunar

Um pedaço de 4t do foguete Falcon 9 da SpaceX, que estava à deriva no espaço desde o ano passado, parece ter colidido com a Lua às 2h35 de ontem, no horário de Brasília. O objeto, do tamanho de um prédio de cinco andares, possivelmente caiu perto da cratera Einstein, uma região conhecida do satélite. O impacto será confirmado quando imagens de satélites dos Estados Unidos e da Coreia do Sul forem disponibilizadas, dentro de alguns dias.

AFP

