O PODER das CONEXÕES

Pesquisa com quase 58 mil pessoas de diferentes nacionalidades mostra que a saúde cognitiva tem um denominador comum: a participação prazerosa de atividades sociais. Estudo se soma a uma literatura científica crescente sobre a importância da interação

» PALOMA OLIVETO

Manter uma vida social ativa está associado a um desempenho melhor em tarefas que envolvem memória e outras funções cognitivas durante o envelhecimento. A constatação é de um estudo com dados de 57.793 pessoas do México, dos Estados Unidos, da China, da Inglaterra e de países da União Europeia publicado ontem no *Journal of Epidemiology and Community Health*, do grupo BMJ. Esportes, voluntariado, cursos de treinamento e cuidados com crianças foram as atividades com maior potencial de proteger o cérebro contra o declínio.

Os pesquisadores avaliaram tanto a função cognitiva geral quanto dois domínios específicos: memória e função executiva, que inclui habilidades como raciocínio, planejamento e capacidade de lidar com informações. Baseados em seis anos de acompanhamento dos participantes, os resultados apontaram uma associação positiva entre participação social e desempenho nas três dimensões avaliadas. A relação também apresentou um padrão gradual: quanto maior a variedade de atividades, melhores foram os resultados observados.

Entre os participantes que relataram envolvimento em três ou mais atividades sociais, os pesquisadores encontraram pontuações em testes cognitivos superiores aos daqueles que não participavam de nenhuma. A associação permaneceu mesmo depois que os modelos estatísticos levaram em conta fatores como idade, sexo, escolaridade, condições de saúde, tabagismo, consumo de álcool, sintomas depressivos e solidão.

Crianças

Nem todas as formas de participação social, porém, tiveram associação com melhor desempenho cognitivo. Nas cinco populações avaliadas, trabalho voluntário e engajamento em clubes esportivos foram as atividades mais relacionadas ao menor declínio na memória e nas funções executivas. Já frequentar cursos e cuidar de crianças foram as tarefas que mais impactaram no incremento da saúde cerebral ao longo do acompanhamento.

Por outro lado, participar de grupos políticos, comunitários, religiosos ou ligados a igrejas não apresentou associação positiva consistente em todos os levantamentos. Os autores ressaltam que a natureza das atividades, o contexto em que ocorrem e as características dos participantes podem influenciar os resultados. Eles também reforçam que o estudo é observacional, ou seja, não estabelece uma relação direta de causa e efeito.

Para os autores, liderados por Jiahong Sun, pesquisador do Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Médica de Guangdong, na China, a diversidade de experiências é importante porque mobilizam diferentes capacidades. "Participar de um curso, por exemplo, exige atenção e aprendizagem. Integrar um clube esportivo pode envolver movimento, comunicação e tomada de decisões. Já o voluntariado e o cuidado de crianças podem demandar planejamento, organização e interação interpessoal", disse, em nota.

> **A redução progressiva das atividades sociais pode agravar sintomas emocionais, diminuir os estímulos cognitivos e ampliar a percepção de incapacidade"**
>
> ***Marcelo Valadares,***
> *neurologista*

Mecanismos

Os mecanismos que explicariam a associação ainda não estão completamente esclarecidos. Uma das hipóteses levantadas pelos pesquisadores é que a estimulação intelectual e social contribua para a manutenção das conexões neurais e da chamada reserva cognitiva, conceito relacionado à capacidade do cérebro de lidar com alterações associadas ao envelhecimento e a doenças.

"Eu costumo dizer que uma boa conversa é um dos exercícios mais completos que o cérebro pode fazer", diz Marília Terra, geriatra da clínica Fasciani Cuidado Integrado, em Brasília. "Quando você encontra um amigo, tem de acompanhar o raciocínio dele, perceber pela expressão facial se está triste ou feliz, esperar sua vez de falar, escolher as palavras. Então, uma conversa simples já é algo que exige toda uma organização da cognição — memória, atenção, linguagem e planejamento — funcionando todos juntos. Em qualquer idade, o cérebro responde a estímulos e se fortalece do mesmo jeito de quando fazemos musculação e fortalecemos a parte física."

Outra possibilidade levantada pelos autores do estudo é que atividades sociais com significado favoreçam o bem-estar emocional e ajudem a reduzir os efeitos do estresse crônico. "A convivência também pode oferecer oportunidades de aprendizagem, troca de experiências e manutenção de vínculos, aspectos que merecem investigação em estudos futuros", diz o artigo.

Universidade de Boston/Divulgação

Frequentar cursos foi uma das atividades que mais impactaram no incremento da saúde cerebral ao longo do acompanhamento da pesquisa

Três perguntas para

ROBERTA FRANÇA, psiquiatra especialista em longevidade e saúde mental

Arquivo pessoal

Quais mecanismos cerebrais poderiam explicar a relação entre vida social e cognição, encontrada no estudo?

A interação social é uma atividade cognitivamente complexa. Quando conversamos, compartilhamos experiências, interpretamos emoções ou participamos de atividades coletivas, mobilizamos simultaneamente diferentes funções cerebrais, como memória, atenção, linguagem, planejamento e capacidade de tomada de decisões. Esse estímulo frequente pode contribuir para a manutenção da chamada reserva cognitiva, que é a capacidade do cérebro de utilizar suas redes e estratégias de maneira mais eficiente diante das mudanças associadas ao envelhecimento. Não podemos esquecer ainda a dimensão emocional importante. Relações sociais podem ajudar a reduzir o estresse crônico, favorecer o bem-estar psicológico e diminuir o isolamento e a solidão, condições associadas a piores desfechos cognitivos. Ou seja, convivência social reúne estímulos cognitivos, emocionais e comportamentais que podem contribuir para a saúde cerebral ao longo da vida.

Existe um tipo ou uma frequência de interação social que seja mais benéfico para a memória?

Ainda não existe uma frequência ideal de interação social cientificamente estabelecida que possa ser prescrita como uma dose de proteção para a memória. O que as evidências sugerem é que a regularidade, a qualidade dos vínculos e o envolvimento em atividades significativas são aspectos importantes. Participar de grupos, conversar com amigos, aprender algo novo, dançar, praticar atividades físicas coletivas ou desenvolver trabalhos voluntários são exemplos de experiências que podem combinar estímulo cognitivo, movimento, pertencimento e satisfação emocional. É importantíssimo compreender que estar cercado de pessoas não significa necessariamente estar socialmente conectado. Uma pessoa pode participar de muitos encontros e continuar se sentindo profundamente solitária. Por isso, mais do que contar quantas vezes alguém sai de casa, precisamos observar a qualidade das relações e o quanto essas experiências fazem sentido para aquela pessoa.

O estudo não comprova causalidade, e pessoas com cognição preservada podem ter mais facilidade para manter uma vida social ativa. O que as evidências permitem afirmar sobre essa relação?

Essa é uma distinção fundamental. Estudos observacionais mostram uma associação entre maior participação social e melhores indicadores de saúde cognitiva, mas isso não significa que possamos afirmar que a socialização, isoladamente, previne o Alzheimer ou outras demências. A relação provavelmente é bidirecional. Pessoas com melhor funcionamento cognitivo podem apresentar maior facilidade para manter vínculos e participar de atividades sociais. Ao mesmo tempo, o envolvimento social pode oferecer estímulos e condições favoráveis à manutenção das funções cognitivas. Também precisamos considerar fatores que influenciam simultaneamente a vida social e a cognição, como escolaridade, saúde física, depressão, mobilidade e condições socioeconômicas. (**PO**)

Fator de risco

O neurologista Marcelo Valadares, responsável pela área de Neurologia Funcional da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), ressalta que o isolamento social é, inclusive, um fator de risco para doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. "A redução progressiva das atividades sociais pode agravar sintomas emocionais, diminuir os estímulos cognitivos e ampliar a percepção de incapacidade. Vínculos, conversas, atividades coletivas e estímulos intelectuais fazem parte do cuidado cerebral", explica.

A psiquiatra Roberta França, professora da Associação Brasileira de Alzheimer (Abraz) e membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, porém, ressalta que não se deve pressionar pessoas com limitações de mobilidade ou sintomas depressivos a engajar em atividades sociais, o que pode ser uma fonte adicional de estresse. "O primeiro cuidado é não transformar a recomendação de socialização em mais uma cobrança sobre quem já enfrenta dificuldades", diz. "Envelhecer com saúde não significa necessariamente ter uma agenda cheia de compromissos sociais. Significa preservar a possibilidade de estabelecer vínculos, fazer escolhas e continuar participando da própria vida."

BIODIVERSIDADE

Cientistas descobrem nova espécie de perereca no Cerrado

Com pouco mais de 2cm de comprimento, uma perereca encontrada em Luziânia, cidade goiana no entorno do Distrito Federal, acaba de ampliar o inventário da biodiversidade do Cerrado. A *Vitreorana micaelae*, detectada em matas de galeria da região, é a primeira espécie do gênero na região central do bioma. A descoberta foi publicada na revista *ZooKeys*.

O anfíbio, cujo comprimento varia entre 2,2cm e 2,6cm, tem uma pele fina e translúcida, que permite observar parcialmente seus órgãos internos. A coloração esverdeada também é uma característica marcante. O animal foi encontrado em ambientes associados a pequenos riachos, nas chamadas matas de galeria — formações florestais que acompanham cursos d'água e abrigam uma diversidade de espécies em meio à vegetação savânica.

Segundo os autores, outras espécies do gênero *Vitreorana* são geralmente encontradas na Amazônia e na Mata Atlântica. "O fato dessa espécie ser descoberta no Cerrado já a diferencia das outras espécies do gênero", explica Reuber Brandão, professor da Universidade de Brasília (UnB) e um dos pesquisadores. Cientistas da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), da Universidade Federal de Goiás (UFG) e de programas do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) também participaram da descrição do anfíbio.

A identificação foi confirmada a partir de análises morfológicas, bioacústicas e moleculares. Os pesquisadores avaliaram características físicas do animal, aspectos relacionados à vocalização e dados genéticos. O conjunto de evidências apontou diferenças em relação às espécies mais próximas, sustentando o reconhecimento de uma nova espécie.

Afonso Meneses/Divulgação

O anfíbio tem uma pele fina e translúcida, que permite observar os órgãos

Até agora, a *Vitreorana micaelae* é conhecida em apenas duas localidades de Luziânia, ambas associadas a riachos e matas ciliares. A distribuição limitada acende um alerta para a conservação do anfíbio. Ainda não há, porém, dados suficientes para determinar o tamanho da população ou avaliar com precisão o risco de extinção, explicam os autores.

Ameaças

Entre as ameaças potenciais estão a perda de habitat, a mineração e a construção de barragens e hidrelétricas. As mudanças climáticas também podem comprometer os ambientes onde a espécie vive, ao alterar o regime hídrico dos riachos e favorecer condições para a ocorrência de fogo em áreas florestais úmidas.

"O Cerrado é um dos biomas mais ameaçados do mundo e ainda sabemos muito pouco sobre a sua fauna, especialmente aquela associada a ambientes florestais úmidos", alerta Wilian Vaz, autor principal do estudo. Para Natan Maciel, pesquisador da UFG que participou da pesquisa, o registro reforça a necessidade de ampliar os levantamentos científicos. "Cada nova espécie descoberta é um lembrete de que precisamos investir mais em pesquisa básica e em inventários biológicos", afirma.

Outra demanda dos cientistas é a realização de novos levantamentos em áreas ainda pouco estudadas do Cerrado e da Mata Atlântica, tanto para mapear a distribuição do gênero *Vitreorana* quanto para verificar a existência de outras populações da espécie recém-descrita. "O Cerrado, repositório de uma biodiversidade única e berço das águas que abastecem boa parte do Brasil, precisa de mais pesquisa, mais conservação e mais investimento", diz Brandão. (**Paloma Oliveto**)