

Vida longa ao bom humor e à disciplina

Siga a dica se você planeja viver muitos anos, sugerem especialistas. Ser sociável e aberto a novas experiências também ajuda. As recomendações são baseadas em estudos que ligam os traços da personalidade à longevidade

» BRUNA SENSÊVE

Fotos: Antonio Cunha/Esp. CB/D.A Press



Ana Maria (esquerda), Elmo e Clarisse estão animados com o carnaval deste ano: o trio aproveita a velhice para viver novas experiências



Desde 2000, Floreal, 79 anos, luta contra um câncer com otimismo

Reencontros

Segundo a presidente e membro fundadora do Observatório da Longevidade, Marília Berzins, como a pessoa vê a vida, a forma que se relaciona e as características dela interferem no resultado da velhice. “Aprendi com todo o tempo de trabalho com a longevidade que o que nos mantém aqui é o desejo, o ânimo, a alma, a pulsão de vida que estão dentro de nós”, diz. A mestre em gerontologia conta que tem visto muito entre idosos um resgate de amores perdidos, relacionamentos rompidos e até reencontros entre pessoas que tomaram caminhos diferentes quando adultas.

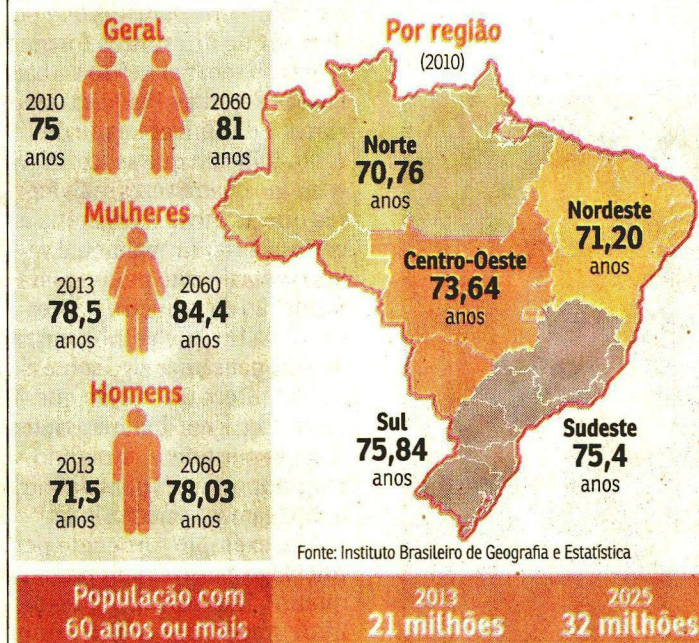
“É uma oportunidade preciosa para passar a vida a limpo”, reconsiderar relacionamentos perdidos, por exemplo. Berzins lamenta que o fato de chegar à terceira idade não seja encarado no país como uma conquista. “Tratam como uma doença, um problema

social, um incômodo. Isso pode repercutir na própria pessoa, que acaba refletindo esse preconceito social.”

Obstáculos do tipo nem passam pela cabeça do casal Elmo e Clarisse Fernandes, coordenadores do grupo no Cruzeiro. Os dois aproveitam o momento para novas experiências: curtir o carnaval, por exemplo. Nos dois anos anteriores, atravessaram sambando a Passarela da Alegria. Neste ano, pretendem assistir à festa do momo da arquibancada. “Como a gente desfilava, nunca conseguimos ver todas as escolas. Desta vez, vamos acompanhar todo o desfile”, detalha Elmo. A colega Ana Maria de Santos Andrade, 69, não deixará a Associação Recreativa Cultural Unidos do Cruzeiro (Aruc) na mão. “Vou desfilhar de baiana”, fala, sorrindo e mostrando como serão os adereços.

De acordo com recentes estudos relatados por Mroczek,

EXPECTATIVA DE VIDA NO BRASIL



No mundo

O Brasil ocupa o 91º lugar no ranking da Organização das Nações Unidas (ONU) de expectativa de vida. A posição é pior que vizinhos latinos. O Chile está na 34ª posição e a Argentina, na 59ª.

No grupo Brics (formado por Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul), o país fica atrás apenas da China (70º). Depois, vêm a Rússia (134ª), a Índia (149ª) e a África do Sul (179ª).

Valdo Virgo/CB/D.A Press

existe uma associação positiva entre longevidade e extroversão, e uma relação benéfica entre saúde e abertura à experiência, tendência de ser imaginativo e criativo. “Seria de esperar que esses comportamentos explicassem uma parcela significativa da variância na associação personalidade/ mortalidade. No entanto, tem havido poucas investigações explícitas dessas vias”, acredita o estudioso.

Novas perguntas

O trabalho do pesquisador foi discutido, na semana passada, no Encontro Anual da Associação Americana de Avanços para a Ciência, organizado pela editora da revista *Science*. O psicólogo considera que, hoje, a questão mais importante deixou de ser quais fatores preveem a longevidade, mas por que os traços preveem quanto tempo

Palavra de especialista

Momento de compartilhar

“Para um envelhecimento saudável em relação à personalidade, eu entendo que o grande mote são as pessoas com um nível de socialização maior. Aqueles que têm um bom relacionamento social, não necessariamente com a família, porque temos um número grande de idosos que vivem sozinhos. Falo dos que têm uma boa rede de suporte social e tendem a envelhecer de forma mais saudável. As pesquisas mostram que, quanto mais isolado se vive, mais difícil é viver a velhice. Acho que esse é o ponto principal com relação à personalidade: preocupar-se em buscar relacionamento social com mais facilidade.”

Carlos Lima, doutor em ciências pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e mestre em gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

www.correiobraziliense.com.br



Confira onde funcionam os centros de convivência do idoso no DF.

uma pessoa vive. “Em outras palavras, quais são os caminhos mediadores que os ligam ao risco de mortalidade?”, questiona. Para responder a essa pergunta, no seu último trabalho, Mroczek e a equipe liderada por ele examinaram se três comportamentos relacionados à saúde explicariam o fato de a personalidade predizer a mortalidade.

Eles utilizaram dados de mortalidade coletados por 14 anos em uma amostra nacional de mais de 6 mil adultos inseridos em um grande estudo conhecido como Midus (Meia-idade nos Estados Unidos). “Testamos se o uso de álcool, o tabagismo e a circunferência da cintura poderiam mediar a associação personalidade/mortalidade”, explicou. O estudo forneceu algumas evidências de que o envolvimento em comportamentos prejudiciais à saúde explica pelo menos parte da razão que os indivíduos de pontuação mais baixa em escrupulosidade são mais propensos a morrer.

Mroczek acredita que, embora a aplicação clínica desses achados ainda esteja começando, há um interesse crescente no uso da avaliação de personalidade na prática médica para identificar os indivíduos com risco para problemas de saúde e envolvimento em comportamentos insalubres. “Usar traços de personalidade como um meio de descobrir cadeias de risco de disposições para o comportamento e a relação saúde/doença é uma possibilidade empolgante no movimento em direção à medicina personalizada.”

LEIA AMANHÃ: Como a solidão na velhice pode prejudicar a saúde.