

Qualidade de vida

O preparo para a geração 60+ deve começar ainda na gestação

Alimentação, sono e atividade física são essenciais para o envelhecimento saudável e precisam de políticas públicas

Os cuidados de longa duração não estão bem estruturados no Brasil e são fundamentais para garantir o envelhecimento saudável. Para isso, é preciso investir no empoderamento do cidadão para que cuide da própria saúde ao longo da vida, apostando em prevenção e bem-estar.

Uma das estratégias para isso, afirma o médico Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil, é considerar os pilares do envelhecimento, como alimentação balanceada e de qualidade, sono, prática de atividade física e controle de doenças como hipertensão e diabetes.

O médico faz um alerta: se as políticas públicas não incentivam a prevenção, o bom envelhecimento não está garantido. "As desigualdades não permitem que as pessoas cuidem de sua saúde da mesma forma. A carta de Ottawa de 1986, documento da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, continua válida até hoje: saúde é criada no dia a dia", observa Kalache.

Consultor do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), Alexandre da Silva

compartilha a mesma opinião e diz que envelhecer bem no Brasil ainda é um privilégio. "Pessoas negras e indígenas, LGBTQIA+ e aquelas em situação de rua não conseguem envelhecer da mesma forma."

Segundo o médico Eliézer Silva, diretor executivo do Sistema de Saúde Einstein, o cuidado integrado, que acompanha o paciente de ele precisar de um serviço de saúde, pode ser uma das formas de estimular a conduta preventiva. "Se tivermos capacidade de estabelecer o relacionamento com o paciente antes de ele precisar tratar um agravado, dando informações sobre os determinantes sociais da saúde, será possível planejar e coordenar o atendimento", avalia.

Os determinantes enxergam o indivíduo em sua integralidade, observando condições de trabalho, saneamento básico, habitação, acesso a alimentos e a serviços de saúde, educação. Também compõem essa perspectiva características individuais, o estilo de vida e as redes de socialização. Todos esses aspectos importam na hora de pensar políticas públicas que traçam abordagens coletivas.

"Para que o cuidado integrado aconteça, é preciso ter acesso, e não necessariamente isso significa ter um posto de saúde, um consultório ou hospital. Trata-se de ter acesso a esse entendimento mais holístico de saúde, seja física ou digi-



WERTHER SANTANA/ESTADÃO
Investir em prevenção e bem-estar são fundamentais

Descompasso médico

2 mil é o número estimado de geriatras titulados pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

28 mil é a quantidade necessária de especialistas para cuidar dos atuais idosos

talmente", diz Eliézer Silva.

Atento a essa tendência, o Albert Einstein implementou o cuidado integrado para 20 mil colaboradores e seus dependentes. Primeiramente, a iniciativa entendeu as necessidades coletivas e individuais com questionários. A empreitada deu tão certo que foi possível estender o serviço a outras instituições.

"Durante a pandemia, o mais importante para uma parte dos nossos funcionários era a pre-

servação da integridade emocional. Esse mesmo modelo de cuidado está disponível, hoje, para empresas por meio de clínicas de atenção primária com foco em saúde mental, suporte nutricional e outros fatores relacionados aos determinantes sociais da saúde", explica o diretor.

De berço. A comunicação e a oferta da prevenção em serviços de saúde devem vir acom-

panhadas do entendimento de que o cuidado começa já na gestação. Começar a cuidar cedo das pessoas ajuda a prevenir a ocorrência de demências nas últimas décadas da vida. O especialista Ricardo Nitri, professor de neurologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), traz o alerta: "Os três primeiros anos de vida compõem a fase em que o cérebro mais se desenvolve. Se a gestação e a primeira infância não

forem bem direcionadas por políticas governamentais, o número de pacientes com demência vai aumentar violentamente". Segundo ele, o declínio cognitivo costuma ser um dos maiores medos associados ao processo de envelhecimento. O fator que mais previne contra a demência é a alta escolaridade, que resulta numa reserva cognitiva.

"O indivíduo que prepara o cérebro ao longo da vida será capaz de combater as doenças

que se aproveitam do envelhecimento para se desenvolverem. A demência começa antes nas populações em situação de vulnerabilidade de países mais pobres", aponta Nitri. A mensagem principal é que, quanto mais cedo os governos zelarem por suas populações, melhor. E, no âmbito individual, nunca é tarde para se preparar para a velhice. ●

Burnout, a explosão do estresse laboral



Síndrome pode ser, muitas vezes, confundida com ansiedade

Nível devastador de estresse; cinismo; desinteresse; sensação de ineficácia; falta de realização profissional. Sintomas que prejudicam diversos trabalhadores mundo afora. Tais características compõem o quadro de burnout, síndrome entendida como resultado de um estresse crônico, no local de trabalho, que não foi administrado com sucesso.

Facilmente confundido com ansiedade ou depressão, o burnout se difere por ter a ver com o ambiente laboral, enquanto as outras duas condições podem ocorrer em qualquer circunstância. Em janeiro deste ano, ele passou a ser reconhecido como doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o que garante direitos trabalhistas na hora do diagnóstico.

De acordo com especialistas, o aumento das demandas no home office e a sobrecarga de emoções desde o início de 2020 levaram muitos ao limite de suas capacidades funcionais e psicológicas. "A pandemia nos fez olhar para o trabalhador como indivíduo e, hoje em dia, há mais consciência sobre saúde mental e vontade de agir a respeito", opina Rui Brandão, CEO e cofundador da Zenklub. Médico por formação, Brandão criou a empresa de terapia online em 2016, após sua mãe sofrer com a doença.

Uma pesquisa da International Stress Management Association (Isma-BR) indica que 32% da população economicamente ativa no Brasil sofre de burnout. Desse número, 94% das pessoas se sentem incapacitadas para trabalhar, mas seguem a rotina por medo de demissão. A recuperação pode variar de um a cinco anos, a depender do núcleo de apoio individual e de um ambiente acolhedor na volta ao trabalho. Sintomas físicos e emocionais costumam surgir, como problemas de sono, dores e mudanças no apetite.

"A falta de motivação e de satisfação no trabalho são fatores que podem nos dizer se a pessoa tem ou terá burnout. O equilíbrio entre esforço e recompensa no dia a dia é fundamental", afirma Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR.

A tecnologia é uma das portas de saída dessa crise. A experiência de Paulo Castello, CEO e cofundador da startup Phinck, oferece reflexões para empresas que se preocupam com a saúde dos funcionários. A Phinck é dona de um software que mapeia jornadas de trabalho e de produtividade. Durante a pandemia, os dados coletados indicaram que as pessoas passavam muito tempo no computador, sem pausas.

"Desenvolvemos algoritmos para indicar o potencial de uma pessoa iniciar um burnout por meio de uma pontuação, o que ajuda empresas a traçar um plano de ação para personalizar a necessidade de cada trabalhador", explica Castello. Ele acredita na transformação da cultura organizacional e na educação contínua de líderes como caminhos complementares de enfrentamento.

Rossi acrescenta que é importante que o funcionário estabeleça limites ao observar que o empregador exige mais do que a capacidade individual de entrega. "Tem pessoas que não desistem do trabalho porque estão subjugadas aos benefícios que ele oferece. Não há benefícios que compensem o adoecimento." ●

Alguns sinais de alerta ajudam a identificar o problema

Três sintomas são comumente associados ao burnout e merecem atenção. São eles: exaustão que não passa com férias ou descanso no fim de semana; indiferença, ou seja, estar fisicamente presente, mas emocionalmente distante das tarefas e até dos colegas; e ineficácia autodeclarada, quando o trabalhador se força a realizar atividades para as quais se julga incapaz. ●

Dos pequenos aos grandes dormidores, sono é fundamental

A gente mal nasce e já aprende a dormir – em bebês, o aparelho psíquico começa a ser construído na dinâmica entre mamada e descanso. Por ser um dos pilares da saúde, o sono regula processos como memória, metabolismo, funcionamento cardiovascular e até circulação do sangue. No entanto, acaba sendo negligenciado devido a urgências da vida moderna, com rotinas extenuantes de trabalho, adverte Daniel Borges, psiquiatra do Hospital das Clínicas de São Paulo.

"Há hábitos que todo mundo pode incrementar para que o sono aconteça de modo saudável", explica o especialista, referindo-se à famosa higiene do sono, uma estratégia para lidar com o sono ao longo do dia e mantê-lo no horário adequado.

Fatores como reduzir a exposição à luz artificial e deitar o ambiente acolhedor na hora de dormir fazem parte da higiene. Mas será que existe solução mágica? Para a psicanalista Laura Castro, diretora de pesquisa e psicologia

da Vigilantes do Sono, a resposta é um alto e sonoro não.

A especialista está acostumada a atender pessoas que tentaram de tudo relacionado à higiene e continuam dormindo mal. Problemas crônicos, como insônia recorrente, não se evitam com a prática; é preciso, então, investigar a causa.

"Tudo depende da hora, da quantidade e em como equilibrar. A vigília, ou seja, quando estamos acordados, também importa. Há muitos estímulos durante o dia?



O uso de celulares à noite pode atrapalhar o descanso

O cérebro que dorme à noite é o mesmo que vive de dia e processa tudo depois", avalia.

Outro ponto relevante é a percepção sobre a própria necessidade de descanso. A maior parte da população precisa de sete a oito horas para se sentir renovada, mas há os chamados pequenos e grandes dormidores. Os primeiros se sentem satisfeitos com seis horas ou menos, enquanto o segundo grupo chega a precisar de nove horas.

"É importante que cada um perceba esse tempo ideal para não achar que deve diminuir ou aumentar as horas de sono sem necessidade", enfatiza Monica Andersen, diretora de ensino e pesquisa do Instituto do Sono e professora da Uni-

versidade Federal de São Paulo (Unifesp).

De acordo com Dalva Poyares, especialista em medicina do sono e também docente da Unifesp, essa riqueza de performances não se justifica somente pelo DNA. "A genética não explica nem metade da variabilidade dos padrões de sono. O meio social e ambiental também influencia como as pessoas dormem." Guardadas as necessidades individuais, uma coisa é certa: alguns estudos já apontam que as redes sociais são um dos maiores vilões da atualidade. A interação exigida dispara neurônios com substâncias excitatórias, o que contribui para o aumento do hormônio de estresse e afasta o início do sono. ●

Como dormir melhor

Certos cuidados podem ajudar bastante a ter uma noite, de fato, reparadora. Confira algumas dicas a seguir:

● **Luz.** Tudo começa na parte da manhã. Expor-se à luz natural induz o corpo a regular o ciclo de vigília e de sono, reconhecendo o momento de ficar acordado e a hora de dormir.

● **Cachilos.** O mais recomendado é evitar as sonecas que podem, eventualmente, surgir ao longo do dia, resguardando-se para o momento exato de dormir com qualidade.

● **Estímulos.** Muitas atividades logo antes de dormir geram um estado de alerta. Por isso, evitar a exposição à luz artificial de telas e a interação em redes sociais são passos importantes.

● **Dieta.** Ingerir comidas leves algumas horas antes de ir para a cama combina mais com uma noite tranquila. O melhor é evitar as comidas pesadas antes de se deitar.

● **Ambiente.** Preparar o quarto para a hora do descanso e colocar uma luz mais aconchegante ajudam o corpo a relaxar.