

BEM-ESTAR

Marcio Mello
Fundador em Educação Física com especialização em treinamento de atletas de elite e atleta profissional de futebol no Rio de Janeiro (RJ)



Viver plenamente é o que importa

Quando eu falo em longevidade ativa, quando eu falo em se cuidar hoje pensando em viver melhor, eu estou falando exatamente o que fez o empresário Abílio Diniz, dono do Grupo Pão de Açúcar, durante a maior parte de sua vida.

Desde que era criança praticava esportes e participava de competições. Dentre eles, diferentes modalidades de lutas, futebol, polo, corrida, triatlon, e tantos outros. Foi grande incentivador da prática esportiva como peça fundamental na construção de uma vida plena,

desassociando de um estilo de vida de playboy ou de pessoas desocupadas. Os grandes CEOs de hoje são pessoas que buscam algum tipo de performance esportiva, como ferramenta antiestresse e que ajuda no foco, na tomada de decisões e na qualidade de vida. Além disso, foi um incentivador e patrocinador de tantos esportes, criando uma legião de atletas, amadores ou não, que queriam fazer parte de seu time, como foi o time Pão de Açúcar de triatlon. Não fez só pelo exemplo, mas também como convicção da importância do esporte para transformar vidas.

Eu, que tive oportunidade de conhecê-lo, sei como foi importante para quebrar a barreira de que a atividade física é só para o corpo. Muito antes dos estudos atuais sobre os benefícios do exercício para a mente, ele já entendia esse mecanismo e o praticava.

Viveu até 87 anos, e há quem ache que ele faleceu cedo, já que se cuidava tanto. Mas se cuidar não é para viver mais, eternamente. É sim para viver bem, de forma plena. E isso ele fez. Viveu seus 87 anos plenamente, com total autonomia, comandando o gigante CPA e praticando os esportes de que tanto gostava.

Quando eu falo em fazer melhores escolhas, estou alertando para o que nos espera

pela frente. Não podemos prever até que dia estaremos aqui, mas podemos prever como vamos viver, em cada escolha que fazemos. Em cada ausência de movimento, em cada vez que deixamos de ir por preguiça. Isso sim é definitivo para estabelecer nosso futuro.

Abílio viveu até 87 anos, e há quem ache que ele faleceu cedo, já que se cuidava tanto. Mas se cuidar não é para viver eternamente

O exemplo do Abílio, que teve em sua vida desde a infância a presença dos esportes, é muito importante. Crianças que têm, em suas rotinas, esportes e atividade física presentes, trazem maiores chances de se tornarem adultos fisicamente ativos, de manterem o gosto por algum esporte, e principalmente, de conseguirem manter boas relações de amizade através do convívio esportivo.

Realmente existe uma fase da vida em que parece quase impossível conciliar estudo, trabalho, esporte, mas a criança que teve essa vivência vai ter maior facilidade de organizar esse tempo. E mais vontade também. E no caso de, realmente, ter que parar por falta de tempo, sempre será mais

fácil retornar do que no caso daquela pessoa que não teve nenhuma vivência da atividade física durante a infância.

Mas, ainda assim, nosso corpo é superinteligente. E aquele adulto que foi praticamente sedentário na infância pode se tornar uma pessoa completamente saudável e colher todos os benefícios que o exercício promove, mesmo começando mais tarde. Pode até faltar habilidade para um ou outro esporte que não se aprendeu de criança, mas sempre haverá resultados muito positivos, e até reversíveis, dos possíveis danos que o comportamento sedentário pode provocar.

Por fim, octogenários, como o Abílio, que não tiveram o mesmo cuidado durante toda a vida, também podem ter um ganho em qualidade de vida e autonomia, mesmo iniciando algum exercício já na melhor idade.

A construção da base, é importante demais. Construir com tempo, sem pressa, faz a massa secar melhor e garantir mais solidez. Cada dia conta. Por isso, use esse tempo para fazer uma reflexão: como você quer viver até o seu dia chegar? Porque existe o que você controla e o que não controla. Faça sua escolha naquilo que está ao seu alcance e controle.

Suicídios entre jovens crescem 6% ao ano no país desde 2011

Faixa etária de 10 a 24 anos foi a que registrou alta mais acentuada no período. Autolesões aumentaram 29%



Caso particular. Jovens brasileiros, e das Américas de forma mais geral, vivem movimento inverso à tendência mundial, que é de queda no número de suicídios

A taxa de suicídios entre jovens brasileiros de 10 a 24 anos aumentou no ritmo de 6% ao ano na última década. O grupo apresentou o maior crescimento entre todas as faixas etárias — o aumento médio observado na população geral durante o período foi de 3,7% a cada 12 meses.

O mesmo foi observado na taxa de notificações por autolesões, que cresceu 29% ao ano entre os jovens, enquanto a média nacional foi de 21%. Os números são baseados em mais de um milhão de dados inseridos no Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), no Sistema de Informações Hospitalares (SIH) e no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), todos do Ministério da Saúde, entre 2011 e 2022.

A análise é parte de um novo estudo, publicado neste mês na revista *The Lancet Regional Health - Americas*, conduzido pelo Centro de Integração de Dados e Conhecimento para Saúde (Cidacs), da Fiocruz Bahia, em colaboração com pesquisadores da

Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

"As taxas de notificação por autolesões aumentaram de forma consistente em todas as regiões do Brasil no período que analisamos. Isso também aconteceu com o registro geral de suicídios", explica Flávia José Alves, pesquisadora do Cidacs/Fiocruz e líder da investigação, em comunicado. "Estamos reforçando a necessidade de mais estratégias de prevenção ao suicídio ao trazermos estes resultados".

O aumento das notificações de ambos os casos foi observado em todas as faixas etárias, embora de forma mais proeminente entre os mais jovens. Ainda assim, o estudo mostra que o grupo que concentra a maior proporção de ocorrências de suicídio em 2022 ainda era a faixa de 15 a 24 anos. Em relação a gênero, homens tiveram quatro vezes mais registros.

Já a maior proporção de notificações de autolesões foi encontrada na faixa etária de 10 a 24 anos. Os registros foram mais de duas vezes mais comuns entre mulheres, embora a taxa de crescimento entre homens tenha sido superior à média nacional (22%) no período.

NACONTRAMÃO

Os responsáveis pelo estudo destacam que o Brasil, e as Américas de um modo geral, tem vivido uma tendência inversa à observada em âmbito mundial. Na escala global, citam, o número de suicídios caiu 36% entre os anos 2000 e 2019. Já a região das Américas teve uma alta de 17% no mesmo período — o Brasil, de 43%.

Outro ponto abordado pela pesquisa foi a raça e etnia de ambas as notificações no país. Segundo os pesquisadores, embora exista um aumento em todas as classificações avaliadas (indígenas, pardos, descendentes de asiáticos, negros e brancos), a taxa de casos em 2022 era maior entre a população indígena — mais de 100 a cada 100 mil habitantes, contra uma média geral de 70.

"Mesmo com maior número de notificações, a população indígena apresentou as menores taxas de hospitalização. Esse é um indicio forte de que existem barreiras no acesso que essa população tem aos serviços de urgência e emergência. Existem diferenças entre a de-

manda de leitos nos hospitais e quem realmente consegue acessá-los, e isso pode resultar em atrasos nas intervenções", pontua José Alves. A especialista aponta ainda que a pandemia da Covid-19 trouxe maiores reflexões sobre saúde mental e transtornos como ansiedade e depressão, mas que isso não se traduziu numa mudança na tendência de crescimento dos registros de suicídios no Brasil.

"Apesar de ter sido um dos países mais afetados pela pandemia, outras pesquisas já relataram que as taxas de suicídio no período se mantiveram estáveis. O principal aqui é que, independente-

mente da pandemia, o aumento das taxas foi persistente ao longo do tempo", diz. Os autores do estudo destacam que uma estratégia de prevenção importante é justamente o monitoramento dessas ocorrências para que o cenário do problema no país seja devidamente dimensionado, e assim seja possível pensar em medidas efetivas para combatê-lo.

Eles apontam que trabalhos anteriores do Cidacs/Fiocruz já haviam associado esse aumento dos casos de suicídio e autolesões ao crescimento das desigualdades sociais e da pobreza e ao aumento da prevalência de transtornos mentais.

Pesquisa confirma relação entre microbiota e cérebro

Trabalho da Unifesp que revisou estudos anteriores destaca a importância de tratar desequilíbrio nos microrganismos intestinais

Uma pesquisa realizada por brasileiros constatou que há uma relação estreita entre a microbiota intestinal e o cérebro, sendo que o desequilíbrio das bactérias pode interferir no desenvolvimento de distúrbios neurológicos.

A revisão foi realizada por especialistas de neurologia, medicina do sono e nutrição da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

O uso de probióticos por pacientes com doenças psi-

quiátricas pode tratar alterações na microbiota e, assim, diminuir sintomas de depressão, ansiedade e distúrbios do sono, além de aliviar sintomas e gravidade de distúrbios neurológicos, como Alzheimer, Parkinson, esclerose múltipla e epilepsia.

Essa relação se explica porque o intestino é responsável pela produção de muitos neurotransmissores, de forma que se há alteração na microbiota esse trabalho é prejudicado, afetando o cor-

po todo, especialmente o cérebro. Além disso, a disbiose intestinal — desequilíbrio de bactérias da microbiota intestinal — pode provocar inflamação sistêmica e aumento da permeabilidade do intestino e da barreira hematoencefálica.

"Compreender a importância de diagnosticar, prevenir e tratar a disbiose é fundamental, já que o desequilíbrio microbiano intestinal é um fator de risco significativo para esses distúrbios", explica Maria

Fernanda Naufel, uma das autoras do artigo e pós-doutoranda em Nutrição pela Unifesp, em comunicado.

Naufel salienta ainda que a composição da microbiota pode ser afetada pela dieta, metabolismo, idade, estresse, temperatura, sono, medicamentos, entre outros fatores. Segundo a pesquisa, publicada na revista *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), essas alterações são ainda mais delicadas

quando ocorrem na infância, pois as crianças tendem a ter mais distúrbios neurológicos na vida adulta.

A microbiota, composta por bactérias, fungos, vírus e outros microrganismos, é tão única quanto uma impressão digital. Ela varia significativamente de pessoa para pessoa e é influenciada por diversos fatores, como genética, dieta, estilo de vida e exposição a antibióticos. O equilíbrio delicado desses microrganismos é funda-

mental para várias funções corporais, desde a digestão de alimentos até a regulação do sistema imunológico. Recentes pesquisas têm desvendado o papel surpreendente da microbiota na prevenção e no desenvolvimento de diversas doenças.

Por exemplo, estudos já mostraram que desequilíbrios na microbiota intestinal podem estar ligados a condições tão variadas quanto obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças autoimunes, câncer, e até mesmo alguns transtornos mentais, como depressão. A compreensão dessas conexões abre portas para tratamentos inovadores e personalizados.