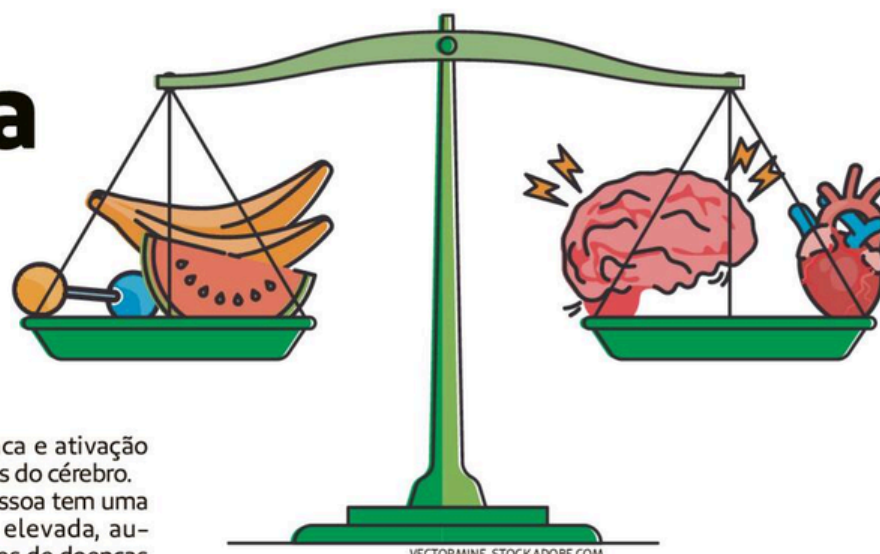




Saiba como a saúde mental afeta a longevidade



ESTRESSE, SONO INADEQUADO E ISOLAMENTO PODEM ACELERAR O DESGASTE DO ORGANISMO

Pâmela Maidana
Conteúdo para Marcas

Quantas vezes você já ouviu a frase “é a idade” quando a memória falhou, o sono ficou mais leve ou a irritação com pequenos obstáculos do dia a dia se tornou mais comum? Por anos, o envelhecimento natural foi usado como justificativa para mudanças no bem-estar emocional e cognitivo dos idosos.

Hoje, a ciência mostra que a saúde mental pode influenciar a maneira como envelhecemos. Estresse crônico, qualidade do sono, vínculos sociais e senso de propósito impactam diretamente a cognição, o risco de doenças crônicas, a autonomia e até a expectativa de vida.

O estresse acelera o envelhecimento por múltiplos mecanismos, como explica o médico psiquiatra cooperado da Unimed Porto Alegre Paulo Belmonte de Abreu. Não se trata apenas do sofrimento psicológico diante de situações difíceis: ao reconhecer

uma ameaça, o corpo entra em modo de resposta — o clássico “luta ou fuga”.

Esse estado ativa o sistema inflamatório, comandado pelos glóbulos brancos, e dispara a produção de adrenalina e noradrenalina, hormônios que aumentam a frequência cardíaca e a força com que o coração bombeia sangue. O processo começa no cérebro, que, ao identificar uma situação de ameaça, envia sinais às glândulas suprarrenais para aumentar a produção de adrenalina. A resposta do organismo ao estresse também chega ao nível celular, influenciando a atividade do DNA, que passa a trabalhar de forma mais intensa para lidar com a sobrecarga.

— O estresse reduz a longevidade. E esse efeito não é apenas psicológico: ocorre também no DNA, nas células e na capacidade de resposta do organismo. Quando esses mecanismos permanecem ativados por muito tempo, provocam desgaste e aceleram o envelhecimento — diz.

Segundo Belmonte, os estudos sobre envelhecimento e longevidade utilizam diferentes indicadores para avaliar os efeitos do desgaste acumulado pelo organismo ao longo do tempo. Um dos principais é a carga alostática, conceito que ajuda a medir o impacto físico causado pela exposição frequente ou prolongada ao estresse. Uma carga elevada está associada a diferentes respostas do organismo, como processos inflamatórios, alterações no sistema nervoso autônomo, mudanças na

frequência cardíaca e ativação de diversas regiões do cérebro.

— Quando a pessoa tem uma carga alostática elevada, aumentam as chances de doenças cardíacas, depressão, ansiedade e prejuízo cognitivo, porque esse processo acelera a morte de células no cérebro. Já quem consegue reverter esse fenômeno pode também viver mais tempo — explica o especialista.

QUANDO FICAR ATENTO

Alguns sinais e comportamentos podem indicar que a saúde mental não vai bem. Sedentarismo, ganho de peso e consumo excessivo de álcool e cigarro estão entre eles. A pulsação acelerada também pode servir de alerta, revelando que o organismo está sob efeito de níveis elevados de adrenalina e respondendo de forma exagerada aos estímulos.

— Alterações na pressão, sono e alimentação inadequados e falta de atividade física formam, juntos, um quadro que prejudica a saúde do cérebro e acelera o envelhecimento. Pessoas que enfrentaram traumas na infância, adversidades ou eventos muito estressantes podem sofrer um impacto maior. É o caso de quem vive em contextos de silenciamento, sem rede de apoio e sem espaço para desabafar — completa Belmonte.

Nesses casos, os efeitos do desgaste também podem ser observados nos telômeros, estruturas localizadas nas extremidades dos cromossomos e que tendem a encurtar ao longo do envelhecimento. Segundo

Belmonte, fatores como falta de sono e de cuidados adequados podem contribuir para acelerar esse processo. Por outro lado, o convívio social e a existência de uma rede de apoio funcionam como fatores de proteção para a saúde mental:

— Estar com outras pesso-

as e sentir o apoio da família e dos amigos são fatores de proteção. Quanto mais experiências e ambientes livres de estresse a pessoa tiver, maior será esse efeito protetor, ajudando a reduzir processos inflamatórios e os impactos sobre a imunidade.

Mantendo o equilíbrio

Além de uma alimentação equilibrada e da prática regular de exercícios, manter uma boa higiene do sono é fundamental para a saúde mental e, consequentemente, para um envelhecimento mais saudável. Durante o descanso, o organismo realiza processos importantes de recuperação e eliminação de resíduos acumulados ao longo do dia. Quando esse mecanismo é prejudicado de forma recorrente, os efeitos se acumulam ao longo do tempo, comprometendo o bem-estar e podendo impactar a expectativa de vida.

— O sono também ajuda a regular, por exemplo, a pressão arterial. Quando ela permanece alterada, é como uma mangueira constantemente sob pressão: em algum momento, pode haver consequências. Esse quadro provoca alterações no metabolismo e acelera o envelhecimento das veias, das artérias e de órgãos como pulmão, coração e fígado. Todo o organismo envelhece mais rapidamente quando os efeitos do estresse não são compensados. E uma das principais formas de recuperação é o sono — completa o psiquiatra.



Dicas de prevenção

CUIDE DO SONO

■ Mantenha uma rotina: procure dormir e acordar em horários regulares e prepare um ambiente escuro, silencioso e confortável para o descanso.

■ Regule o relógio biológico: exponha-se à luz natural pela manhã e reduza a luminosidade e o uso de telas próximo ao horário de dormir.

■ Desacelere antes de deitar: crie uma rotina para reduzir os estímulos no fim do dia. Técnicas de respiração, relaxamento ou escrita podem ajudar a organizar as preocupações e preparar o corpo para o sono.

INVISTA NA ALIMENTAÇÃO

■ Priorize alimentos in natura: dê preferência a vegetais, legumes, frutas, grãos e outros alimentos frescos ou minimamente processados.

■ Reduza os ultraprocessados: limite produtos com excesso de açúcares, sódio e gorduras, priorizando uma alimentação mais natural e equilibrada.

■ Atenção aos estimulantes: evite o excesso de café e outras bebidas

com cafeína, principalmente próximo ao horário de dormir, pois podem prejudicar a qualidade do sono.

MANTENHA O CORPO ATIVO

■ Movimente-se regularmente: a prática de atividade física contribui para reduzir o estresse e favorece tanto a saúde mental quanto a qualidade do sono.

■ Evite longos períodos parado: incorporar pequenas oportunidades de movimento à rotina também ajuda a combater o sedentarismo.

CULTIVE VÍNCULOS

■ Fortaleça a rede de apoio: mantenha contato com familiares, amigos e outras pessoas importantes. O convívio social pode funcionar como fator de proteção diante do estresse.

■ Reserve espaço para o bem-estar: atividades prazerosas, momentos de lazer e ambientes que favoreçam o relaxamento ajudam a reduzir a sobrecarga do dia a dia.



Como sair do modo de alerta

Quando o estresse se prolonga, o organismo pode permanecer em estado constante de alerta. Algumas atitudes ao longo do dia ajudam a criar momentos de recuperação e a reduzir a sobrecarga.

■ **Faça pausas:** intercale períodos de concentração com pequenos intervalos para se movimentar, respirar e mudar o foco.

■ **Crie momentos de desaceleração:** reserve espaço na rotina para atividades prazerosas, como leitura, hobbies ou contato com a natureza, sem transformá-las em mais uma obrigação.

■ **Reconheça os gatilhos:** observe quais situações mantêm o corpo em estado constante de alerta e

busque estabelecer limites na rotina sempre que possível.

■ **Preserve momentos de descanso:** períodos sem demandas de trabalho ou outras obrigações ajudam o organismo a se recuperar da sobrecarga acumulada.

■ **Busque conexão:** conversar, rir e compartilhar experiências e preocupações com pessoas de confiança fortalece os vínculos e pode ajudar a lidar com situações estressantes.

CONTEÚDO PARA MARCAS

Cuide da sua saúde mental para

viver bem

O equilíbrio entre corpo e mente é indispensável para sua longevidade, e isso vai muito além da busca por bem-estar. A saúde emocional está diretamente conectada às suas relações, aos hábitos e à forma como você cuida de si.

Por isso, o **Viver Bem** leva a **Unimed Porto Alegre** para o seu dia a dia, incentivando uma vida mais saudável e ativa.

Conte com atividades que estimulam corpo e mente, como oficinas de escrita criativa, yoga, palestras, atividades físicas em grupo e muito mais para reduzir as sobrecargas do cotidiano e garantir maior equilíbrio.

Viver Bem é gratuito para clientes Unimed Porto Alegre.

Leia o
QR Code e
faça parte!



Unimed
Porto Alegre

ANS - nº 352501