



Mário Freitas\*

## Saúde Pública e a Saúde do público, semana a semana (18): A felicidade e os 3 macacos sábios

### Os dados para análise, desta semana: Envelhecer torna-nos mais felizes?

O Verão é época de roupas e leituras mais leves. Por isto, reli um fantástico artigo do "The Economist", de 16.12.2010: "A curva em U da vida - Porque é que depois da meia-idade as pessoas ficam mais felizes", cuja leitura hoje trago.

Sobre envelhecer, Maurice Chevalier disse: "A velhice não é assim tão má, quando consideramos a alternativa." Articulações enrijecidas, músculos e visão enfraquecidos, memória nublada, juntamente com o desprezo do mundo moderno pelo velho, parecem uma perspectiva terrível - melhor do que a morte, mas não muito. Mas, a vida não é um declínio longo e lento das "terras altas iluminadas pelo sol" em direção ao "vale da morte". É uma curva em U, diz o articulista.

**Quando começamos a vida adulta somos, em média, bastante felizes. Isso desce desde a juventude até à meia-idade, até se atingir um ponto baixo, conhecido como "crise da meia-idade".** A parte surpreendente vem depois. Ainda que se percam coisas (que valorizamos) quando envelhecemos - a vitalidade, a agilidade mental e a aparência -, ganhamos o que procuramos a vida inteira: felicidade.

No Butão o conceito de "Felicidade Nacional Bruta" molda o planeamento. Todas as políticas devem ter uma avaliação do GNH, semelhante à avaliação de impacto ambiental noutros países. Em 2008, o presidente de França, Nicolas Sarkozy, pediu a 2 economistas Prémio Nobel, Amartya Sen e Joseph Stiglitz, que apresentassem uma medida mais ampla do que o PIB. Hoje existem muitos dados sobre o assunto, recolhidos pelo America's General Social Survey, Eurobarometer e Gallup, a fim de encontrarmos a resposta para a pergunta central: **o que faz as pessoas serem felizes?**

São 4 os factores principais, ao que parece: o género, a personalidade, as circunstâncias externas e a idade.

**As mulheres, em geral, são mais felizes do que os homens.** Mas também são mais susceptíveis à depressão: 20 a 25% das mulheres sofrem de depressão em algum momento das suas vidas, em comparação com 10% dos homens. O que sugere que as mulheres experimentam emoções mais extremas, ou que algumas mulheres são mais infelizes do que os homens, enquanto a maioria é mais feliz.

Dois traços de personalidade destacam-se na complexidade das análises de regressão: neuroticismo e extroversão. Pessoas neuróticas - propensas à culpa, raiva e ansiedade - tendem a ser infelizes. Mas, não são apenas propensas a sentimentos negativos: tendem a ter baixa inteligência emocional, o que as faz menos capazes de gerir relacionamentos, o que, por sua vez, as torna infelizes. A extroversão faz o oposto: aqueles que gostam de trabalhar em equipa, e gostam de festas, tendem a ser mais felizes do que aqueles que fecham as portas do escritório durante o dia, e se escondem em casa à noite.

Tudo na nossa vida, os relacionamentos, a educação, os rendimentos, a saúde, molda a maneira como nos sentimos. Ser casado dá às pessoas um aumento considerável, mas não "compensa" a melancolia de estar desempregado. A educação parece tornar as pessoas felizes, porque as torna mais ricas. **E as pessoas mais ricas são mais felizes, do que as mais pobres.**

Por último, a idade. "Alguns de nós notaram a curva em U no início dos anos 1990", diz Andrew Oswald, professor de economia da Warwick Business School. "Fizemos uma conferência, mas ninguém apareceu." Desde então, o interesse pela curva em U tem crescido. O seu efeito sobre a felicidade aparece em todo o mundo. David Blanchflower, professor de economia no Dartmouth College, e Oswald analisaram os números de 72 países. **O nadir varia entre países - os ucranianos sentem-se miseráveis aos 62 anos, os suíços aos 35 - mas, na maioria dos países, as pessoas são mais infelizes na faixa dos 40 anos e início dos 50. A média global é 46 anos.**

A curva em U aparece também em estudos de bem-estar emocional. Um artigo, publicado em 2010 por Arthur Stone, Joseph Schwartz e Joan Broderick, da Stony Brook University, e Angus Deaton, de Princeton, divide o bem-estar em sentimentos positivos e negativos e analisa como a experiência dessas emoções varia ao longo da vida. **O prazer e a felicidade diminuem na meia-idade, depois aumentam; o stress aumenta aos 20 anos, depois cai drasticamente; a raiva diminui ao longo da vida; a tristeza aumenta ligeiramente na meia-idade e cai depois.**

Viremos a pergunta ao contrário, e o padrão persiste: quando o "British Labor Force Survey" pergunta às pessoas se elas estão deprimidas, a curva em U torna-se um arco, chegando aos 46.

As pessoas (mostram os estudos) comportam-se de forma diferente em diferentes idades. As pessoas mais velhas têm menos conflitos, e apresentam melhores soluções para os mesmos. Controlam melhor as suas emoções, aceitam melhor o infortúnio e são menos propensas à raiva. Num estudo pediu-se aos participantes que ouvissem gravações de pessoas que diziam coisas depreciativas sobre eles. Os velhos

e os jovens ficaram igualmente tristes, mas os mais velhos ficaram menos zangados, considerando, como disse um deles, que "não se pode agradar a todos".

Quaisquer que sejam as causas da "Curva em U", ela tem consequências além das emocionais. **A felicidade não apenas torna as pessoas mais felizes, mas também as torna mais saudáveis.** Num estudo monitorizou-se os níveis de stress de um grupo de voluntários e depois infligiram-se pequenos ferimentos. As feridas dos menos stressados cicatrizaram duas vezes mais rapidamente do que as dos mais stressados.

O envelhecimento no mundo ocidental é visto como um fardo para a Economia. A "Curva em U" mostra uma visão mais positiva. Quanto mais cinzento o mundo fica, mais brilhante ele se torna.

### A Ciência da Semana: novas variantes do vírus da COVID19

A Organização Mundial da Saúde actualizou o coronavírus EG.5 para a categoria "Variantes de Interesse". Existem outras duas variantes neste grupo: XBB.1.5 e XBB.1.16.

Esta nova variante EG.5 está a espalhar-se rapidamente pelo mundo, e tem uma mutação que pode significar que pode escapar ao sistema imunológico com maior facilidade.

#### **Há quem diga que a COVID19 voltou. Errado, ela nunca foi embora.**

Depois de os casos terem diminuído, ao invés de se manterem algumas medidas, para ter o maior controlo possível, a COVID19 foi MINIMIZADA, DESVALORIZADA E NORMALIZADA, e a generalidade das medidas de protecção cessaram (alguns "responsáveis" até o fizeram com um estranho e inexplicável prazer, numa espécie de alegria própria da irracionalidade), apesar de se saber que se trata de um vírus que causa doença crónica em pelo menos 10% dos infectados, de QUALQUER IDADE; de se saber que é um vírus que provoca alterações multi-sistémicas, que altera o sistema imunológico e o sistema nervoso central; de se saber que o risco de Covid Longo aumenta 2 a 4 vezes com a REINFECÇÃO; de se saber que aumenta o risco de diabetes (30% da população com Covid Longo) e o risco de cancro. De se saber, ainda, que a vacina não previne o Covid Longo; e de se saber que este é o maior desafio, e que exige abordagem médica multidisciplinar, com profissionais atualizados e devidamente formados, incluindo fisioterapeutas.

Exige-se esforço em educar a população e os serviços de saúde, e em PREVENIR MAIS CASOS EVITANDO INFECÇÕES e REINFECÇÕES com o uso da "Estratégia multicamadas", imprescindível em locais com populações frágeis e vulneráveis:

- uso de máscaras de protecção
- Controlo da qualidade do ar
- Distância adequada
- Vacinação actualizada
- Corresponsabilidade Social e responsabilização dos dirigentes das instituições que albergam população frágil.

Há que assumir que no final do Verão, e após uma fase em que tivemos poucos casos, os números aumentarão novamente, e teremos uma evolução muito rápida. A inação terá custos.

### A homenagem da semana: os 3 macacos sábios

Todos conhecem a máxima pictórica japonesa "Os três macacos sábios", que incorpora o princípio proverbial "não vejas o mal, não ouças o mal, não fales o mal". Os três macacos são: Mizaru, que não vê o mal (tapa os olhos); Kikazaru, que não ouve o mal (tapa os ouvidos), e Iwazaru, que não fala o mal (tapa a boca).

**Em sociedades oligárquicas, quase feudais, a máxima pictórica pode ser adulterada para "finge que não vês, finge que não ouves, e está calado".** Como uma "pensadora" disse, em tempos, "fulano disse o que quis, e por isso ouviu o que não quis. Fim."

"Aqui isto demora o tempo X, mas ali, pela quantia Z, demora o tempo Y (sendo que Y é menor do que X)", dizem que se diz por aí. Com o testemunho de tantos, como é possível que se perpetuem histórias de pessoas a quem é dito para pagarem largos milhares para usufruírem dos seus direitos, que já foram pagos pelos seus impostos? A realidade será assim tão parecida com a tal imagem dos macacos (a adulterada)...?

\*Médico consultor (graduado) em Saúde Pública, com a competência médica de Gestão de Unidades de Saúde