



**José Aparecido Da Silva**

Professor Visitante da UFJF (MG)

jadsilva@usp.br

## Avanços na Medicina Mente-Corpo (4)

Uma premissa básica da psiquiatria positiva é que os traços psicológicos positivos se originam da avaliação individual do bem-estar subjetivo, sendo os mais fortes preditores deste último do que a própria saúde física. Neste cenário, tais traços têm sido mostrados impactarem positivamente sobre a longevidade, com efeitos maiores do que os fatores de risco já bem estabelecidos, como, por exemplo, o fumar, a hipertensão e a obesidade. Alguns desses traços psicológicos positivos serão sumarizados abaixo.

**Resiliência** - Refere-se à pronta recuperação ou à adaptação positiva à doença e demais adversidades. Juntamente com o otimismo, associa-se a um menor fator de risco para a mortalidade independente das causas. Entre pacientes fisicamente doentes, resiliência é associada com melhoria na saúde física, na qualidade de vida associada à saúde, autocuidado e aderência ao tratamento e exercício. Por adição, também está vinculada a melhor bem-estar subjetivo e saúde emocional, bem como, a menos dor e melhor qualidade de vida na velhice. Entre as pessoas com noventa anos ou mais, aqueles com maiores níveis de resiliência têm uma chance 43% maior de viver até cem anos.

**Otimismo** - Reflete uma

tendência a esperar bons resultados. Tem sido estudado

no contexto de sérias condições médicas, incluindo doença cardiovascular, tendo sido mostrado estar associado com menos estresse relacionado à doença, altas satisfação e qualidade de vida e baixa incidência de depressão. Análises sistemáticas da literatura têm revelado que o otimismo se relaciona de forma significativa com melhores desfechos na saúde, incluindo indicadores cardiovasculares, marcadores fisiológicos como a função imune, problemas relacionados ao câncer, à gravidez, à dor e à mortalidade. Também tem sido mostrado que os adultos otimistas se engajam mais provavelmente em comportamentos saudáveis que os pessimistas.

**Nível de aspiração pessoal e Autoeficácia do Enfrentamento** - Aspiração pessoal denota as expectativas individuais em relação à eficácia em alcançar os resultados desejados. No contexto de estresse de vida crônico, aspiração pessoal pode promover comportamentos adaptativos específicos e orientados para objetivos, além de auxiliar na manutenção desses comportamentos a despeito de estresse contínuo. O nível de aspiração parece proteger os indivíduos dos efeitos negativos do estresse e de uma saúde frágil. Um conceito relacionado é a autoeficácia do enfrentamento, que se refere à habilidade auto percebida para ativar estratégias de enfrentamento específicas para sobrepujar os desafios da vida e influenciar os desfechos destes.

**Engajamento social** - Refere-se a quão bem integrada uma pessoa está em sua rede social, incluindo o número e a qualidade de relacionamentos íntimos, frequência da socialização e o grau em que alguém encontra prazer na integração e interação sociais. A qualidade e quantidade das relações sociais de alguém são associadas com desfechos de saúde numa vasta amplitude de populações médicas. Estudos têm mostrado que há 50% de aumento na probabilidade de sobrevivência entre participantes com fortes relacionamentos sociais comparados a outros com relacionamentos mais frágeis, independente da idade, sexo, estado de saúde inicial, causa de morte e período de acompanhamento.

**Espiritualidade e religiosidade** - Espiritualidade refere-se ao grau em que as crenças pessoais, os pensamentos e os comportamentos focalizam tópicos transcendentais, tais como, significado da vida, crença num ser superior e poder ou nível de consciência. Religiosidade, por sua vez, é reservado para se referenciar à religião organizada, tendo uma conotação social, enquanto espiritualidade pode ser personalizada. Estudos têm mostrado que práticas espirituais e religiosas estão associadas com maior bem-estar e melhores desfechos de saúde ao longo da vida.

**Sabedoria** - A despeito da variabilidade entre as definições de sabedoria, os elementos comuns incluem comportamentos pró-sociais, tais como, compaixão, empatia e altruísmo, bem como, tomada de decisão social, compreensão, decisão, reconhecimento da incerteza, regulação social, tolerância a sistemas de valores divergentes, abertura a novas experiências, espiritualidade e senso de humor. Tem sido mostrado que uma maior sabedoria pode ser importante para a habilidade de idosos sobreviverem e se motivarem, a despeito de piora na saúde física. De modo similar, a sabedoria transmitida para gerações mais jovens pode fornecer uma vantagem para a adaptação, ajudando a neutralizar a perda da fertilidade na velhice - assim chamada Hipótese das Avós.

Assim considerando, fica claro que características psicossociais positivas têm sido associadas com desfechos de saúde objetivamente mensurados, incluindo maiores longevidade e bem-estar subjetivos.



FONTE = TRIBUNA  
DATA = 19/08/19  
PG = A-2