

Felicidade e percepção de saúde impactam a longevidade

Estudo com idosos de Campinas aponta que bem-estar amortece mortalidade

Anna Bizon/Freepix



Análise de dados mostrou que mortalidade foi 60% maior em idosos que se sentiam felizes

O que define quanto tempo uma pessoa viverá? Para além de exames clínicos e diagnósticos de doenças crônicas, a resposta pode estar na forma como o indivíduo percebe a própria vida e saúde. “Entre o viver e o sobreviver”, título da tese de doutorado da fisioterapeuta Donatila Barbieri de Oliveira Souza, defendida na Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp, sintetiza essa distinção: o ato biológico de estar vivo é uma coisa; a experiência sentida e significativa da vida, vivida com intensidade, propósito e afeto, é outra. Ambas impactam no tempo que resta.

Analisando dados longitudinais, coletados ao longo de um período, Souza demonstrou que aquilo que o idoso sente e pensa sobre si mesmo possui valor epidemiológico real. Sentir-se feliz, avaliar positivamente a própria saúde e manter boa qualidade de vida são fatores cientificamente associados ao tempo de sobrevivência na velhice. “A epidemiologia tem uma característica muito forte de medir, de trabalhar com números. Nosso desafio foi justamente mensurar o que é subjetivo. Não é algo comum, mas os resultados da pesquisa mostram o quanto isso é importante”, corrobora a pesquisadora e professora da FCM Margareth Guimarães

Lima, orientadora da tese.

A pesquisa teve como base um estudo de coorte retrospectiva populacional, no qual um grupo de idosos de Campinas foi identificado em dados do passado e acompanhado ao longo dos anos, e analisou três dimensões subjetivas centrais como preditoras de mortalidade em idosos: a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS), o bem-estar subjetivo (felicidade) e a autoavaliação da saúde (AAS). A fisioterapeuta analisou respostas e dados de

1.520 indivíduos de 60 anos ou mais, entrevistados originalmente no Inquérito de Saúde no Município de Campinas (ISACamp 2008/2009), levantamento que utiliza amostras representativas para coletar informações sobre a saúde da população da cidade a cada cinco anos.

Após pareamento com o Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) da Secretaria Municipal de Saúde de Campinas e a realização de buscas ativas, por telefone e em visitas domiciliares,

para confirmação do status vital dos participantes, a amostra final reuniu 1.311 indivíduos.

Nas entrevistas realizadas em 2008 e 2009 para o ISACamp, os idosos responderam a um conjunto de perguntas abrangentes sobre condições de vida, saúde, renda, escolaridade e bem-estar, além de perguntas diretas de autoavaliação da saúde e da felicidade. Também foi utilizado o questionário de qualidade de vida SF-36, para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde. Ele

permite mensurar, o impacto das condições de saúde e das doenças na vida das pessoas, considerando dimensões físicas, psicológicas, emocionais e sociais.

Dez anos depois, em 2018, foi realizado o acompanhamento da coorte, permitindo a construção de curvas de sobrevivência ao longo do período. Entre os resultados, a pesquisa mostrou que idosos com pior capacidade física apresentaram o dobro de risco de morte em comparação àqueles com melhor mobilidade. A sobrevivência média caiu de 5,9 para 5,1 anos entre os participantes com piores índices de função física. Além disso, níveis mais baixos de saúde emocional e mental elevaram o risco de óbito em até 36%.

Ao analisar os relatos sobre a presença do sentimento de felicidade, a tese mostrou que idosos que se sentiam felizes com menor frequência apresentaram um risco de morte 60% maior em comparação àqueles que vivenciavam esse sentimento mais frequentemente. Na prática, os idosos mais felizes viveram, em média, um ano a mais do que os menos felizes, mesmo quando ambos apresentavam doenças crônicas. A felicidade funcionou como um “amortecedor”, reduzindo em 14% o efeito negativo das limitações físicas sobre o risco de morte.

Mulheres ocupam 70% do serviço público

Fernanda Sunega/Prefeitura de Campinas

Em Campinas, as mulheres são maioria absoluta no serviço público. Dos mais de 16,8 mil profissionais que atuam na Prefeitura, cerca de 11 mil são mulheres, ou seja, quase 70% da força de trabalho da Administração Municipal. Elas estão em todas as áreas e ocupam 45% dos cargos de gestão.

“Na Prefeitura, as mulheres sempre foram maioria, mas durante muito tempo isso se mantinha em áreas de cuidados, como saúde, educação, assistência. Hoje, o mapa mostra que elas estão ocupando todos os espaços, em cargos antes tidos como masculinos”, comentou a secretária de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas, Eliane Jocelaine Pereira.

Na distribuição, a maior concentração ainda está em Saúde e Educação - 3.543 e 5.049 mulheres respectivamente. Na sequência estão Rede Mário Gatti (747), Assistência Social (450), Segurança Pública (131), Finanças (130), Serviços Públicos (98) e Cultura (93).

Campinas tem um número

recorde de mulheres no primeiro escalão do governo: 10 no total são secretárias municipais, ultrapassando o governo da prefeita Izalene Tienne, que na época contava com sete secretarias comandadas por mulheres. Hoje, áreas estratégicas do governo são comandadas por mulheres. São elas: Comunicação; Cultura e Turismo; Gestão e Desenvolvimento de Pessoas; Desenvolvimento Econômico, Tecnologia e Inovação; Ceasa; Desenvolvimento e Assistência Social; Administração, Urbanismo e Políticas para as Mulheres. A Guarda Municipal é comandada por uma mulher.

A Prefeitura desenvolve ações para promover a equidade de gênero no serviço público: Proteção Servidora - Programa criado pela Lei Complementar nº 452/2024, que institui uma licença protetiva de até 6 meses (podendo ser prorrogada por igual período) e um abono especial para as servidoras vítimas de violência doméstica. Ele também prevê mudança de local de

trabalho; Guia de Terminologias em Políticas Afirmativas - aborda conceitos essenciais sobre políticas afirmativas como, conceitos para a promoção da igualdade de gênero e valorização da mulher, como feminismo, interseccionalidade, misoginia, machismo e feminicídio e outros assuntos, trazendo o leitor a refletir sobre como essas questões se conectam a ações afirmativas para garantir direitos para as mulheres em diversas esferas da sociedade; Paternidade Responsável - ampliação da Licença Paternidade e oferta do Curso de Paternidade Responsável para servidores, com objetivo de promover equidade de gênero; capacitações permanentes sobre temas relacionados diretamente à Mulher e Gênero - Oficinas sobre Assédio Moral, Assédio Sexual e Discriminação no Ambiente de Trabalho; Oficina de Defesa Pessoal; masculinidade responsável - papel e a responsabilidade dos homens na construção de uma sociedade mais diversa, equitativa e inclusiva.



GM tem agentes femininas e programas voltados às mulheres