

SUSAN PINKER
RESUMO

Conferência: *O efeito aldeia*

Por Luciana Thomé

Para uma vida saudável, produtiva e feliz

A psicóloga canadense Susan Pinker possui mais de 25 anos de experiência clínica e como docente, e é autora dos livros *O paradoxo sexual* e *The Village effect* – ainda não publicado no Brasil. Reconhecida por seu trabalho na área da psicologia do desenvolvimento, sua linha de pesquisa busca entender a mente humana no contexto da evolução. Em sua conferência no *Fronteiras do Pensamento* São Paulo apresentou algumas pesquisas da área da neurociência social que mostram que o contato e a integração sociais são muito mais importantes para a longevidade e o bem-estar do que fatores como dietas e exercícios físicos.

A psicóloga iniciou a sua fala perguntando o que será necessário para se ter uma vida longa, saudável e produtiva. Segundo Pinker, o antídoto para os medos que temos – como solidão, fracasso e demência – é algo que ela denominou como “o efeito aldeia”, ou efeito vilarejo, e que funciona como uma metáfora moderna sobre o tipo de contato que precisamos para sobreviver e florescer. “No mundo desenvolvido, as mulheres vivem, em geral, de 6 a 8 anos a mais do que os homens. É uma diferença muito grande. Em todos os lugares do mundo onde a mulher não morre no parto, ela vive mais do que o homem. Um dos motivos para isso é que as mulheres tendem a priorizar e nutrir as suas redes sociais ao longo da vida. Isso não é só um fato estatístico que eu descobri no meu livro. É algo que é verdadeiro na minha própria família.” A avó e a mãe de Pinker tinham o hábito de, mesmo após longas jornadas de trabalho fora de casa, ligar e conversar com os amigos e familiares por telefone. Esse tipo de comportamento diferencia as mulheres quando o assunto é longevidade.

Numa região montanhosa e remota da Sardenha existe uma área classificada como Zona Azul. Acompanhada de sua filha, Pinker viajou para a Itália com o objetivo de descobrir o que, naquela região, gerava uma superlongevidade não só entre as mulheres, mas também entre os homens. “O que caracteriza essa área, no sudeste da ilha, é que lá há seis vezes mais centenários do que no continente italiano, que fica a 120 quilômetros de distância. E dez vezes mais centenários do que no restante da Europa e na América do Norte. É o único lugar onde os homens vivem tanto quanto as mulheres. Mas por que isso aconteceu? Essa questão despertou a minha curiosidade.”

Apresentação



Patrocínio



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS



Parceria Cultural



Apoio

JK IGUATEMI



Apoio Institucional



INSTITUT
FRANÇAIS
BRASIL

Parceria de Mídia



Livraria Oficial



Promoção



No vilarejo de Villagrande, o epicentro da Zona Azul na Sardenha, as casas são muito próximas, distribuídas em ruas e vielas estreitas. Isso significa que várias gerações das famílias locais têm as suas vidas cruzadas constante e permanentemente, em um local antigo construído para possibilitar defesa e coesão social. “Era isso que definia o urbanismo naquela época. As prioridades mudaram totalmente na Revolução Industrial, porque o saneamento se tornou o mais importante, pois virou a maior preocupação de saúde pública nas cidades por conta do risco de infecções. Hoje em dia, a solidão e o isolamento social são os principais riscos de saúde pública na nossa era no mundo desenvolvido. Cerca de 25% da população têm duas pessoas ou menos em quem pode confiar, se apoiar ou pedir ajuda num momento de dificuldade. É uma queda enorme que aconteceu em uma única geração. Desde os anos 1980 fomos perdendo cada vez mais gente na nossa rede social. E isso aconteceu muito rapidamente.”

A investigação a respeito das Zonas Azuis começou com o médico italiano Gianni Pes e o pesquisador belga Michel Poulain. Em Villagrande, a psicóloga entrevistou muitos centenários que, depois de quebrada a barreira da desconfiança inicial, a acolhiam e eram amigáveis e receptivos. A grande maioria deles recebe cuidados diários de algum familiar. Um filho, uma filha ou até mesmo uma sobrinha-neta que encara a função como um respeito pelo legado. “As histórias desses centenários e a ciência que as explica me levaram a questionar e perguntar algumas coisas de mim mesma. Por exemplo: quando é que eu vou morrer? E seria possível adiar essa data? A resposta não é exatamente o que eu esperava ou o que a maioria das pessoas espera.”

Pinker citou a pesquisa de Julianne Holt Lunstad, uma cientista social da Universidade de Brigham Young. Ela investigou a questão de longevidade com dezenas de milhares de indivíduos de meia-idade, documentando os seus estilos de vida. Sete anos depois, verificou quais deles ainda estavam vivos e o que havia diminuído as suas probabilidades de mortalidade. Os indicadores encontrados, do menos relevante ao mais relevante, foram:

- respirar ar não poluído;
- hipertensão tratada;
- ser magro ou ter poucos quilos a mais;
- praticar exercícios físicos;
- fazer reabilitação cardíaca;
- tomar vacina contra gripe;
- abandonar o álcool;
- abandonar o cigarro;
- relações mais próximas;
- integração social.

Apresentação



Patrocínio

**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS****MATTOS FILHO >**
Mattos Filho, Veiga Filho,
Marrey Jr e Quiroga Advogados

Parceria Cultural



Apoio

JK IGUATEMI



Apoio Institucional

**INSTITUT
FRANÇAIS**
BRASIL

Parceria de Mídia



Livreria Oficial



Promoção



“Para mim foi uma grande surpresa que integração social tenha ficado em primeiro lugar. Aqui nós temos as relações mais fracas, aquelas pessoas que você conhece da rua, aquela pessoa que leva o cachorro para passear e você encontra todo o dia e cumprimenta. Ou a pessoa com quem você joga baralho. Ou as pessoas que você encontra na igreja uma vez por semana. Ou se você faz trabalho voluntário. São essas pessoas de diferentes idades e classes socioculturais, que configuram relacionamentos não fortes, mas que são preditivos do tipo de vínculo social que você precisa para sentir que faz parte de algo. Isso ajuda a preservar a saúde e a longevidade.”

Dessa forma, no que a integração social se difere, por exemplo, do contato feito *on-line*? Segundo Pinker, o contato presencial é muito diferente dos outros tipos de integração social. “O contato presencial libera vários neurotransmissores, que são substâncias químicas que aumentam a confiança, diminuem o estresse e, inclusive, são analgésicas, fazendo com que nos sintamos bem. São prazerosas, por isso que é divertido se reunir com os amigos e a gente se sente bem, sente que recarregou as baterias. Algo simples como um *high five*, um aperto de mãos ou um tapinha nas costas já é suficiente para liberar oxitocina, que é uma substância química que gera bem-estar e confiança. Além de liberar dopamina e diminuir o nível de cortisol, um indicador de estresse.”

Elizabeth Redcay, uma neurocientista da Universidade de Maryland, mapeou esse tipo de reação em aparelhos de ressonância magnética. O que ela descobriu é que existe mais atividade cerebral quando há uma interação pessoal presencial. Atualmente, no entanto, cada vez mais adultos e crianças interagem com os seus computadores, *smartphones* e *gadgets*. O contato social não muda apenas a forma como construímos as nossas relações, mas também a maneira como aprendemos. “Muitos estudos observaram que a diferença que um bom professor faz é mais importante do que todos os outros fatores, mesmo que seja por apenas um ano.” Pinker argumentou que todo mundo pode lembrar de um professor que foi fundamental na trajetória escolar. Novamente as relações acabam trazendo mais benefícios do que o acesso à tecnologia, por exemplo. De acordo com ela, depois de apenas um ano com um professor bem qualificado entre o terceiro e o oitavo anos, as crianças apresentam muitos resultados positivos.

Professores da Universidade de Chicago conduziram um experimento de entrevistas de emprego para algumas empresas norte-americanas da *Fortune 500*. Os currículos foram recebidos *on-line*, e as entrevistas, conduzidas por e-mail. Alguns candidatos foram entrevistados por telefone. “Eles descobriram que as pessoas que tiveram a entrevista por telefone eram consideradas mais inteligentes e capazes pelos recrutadores apenas por terem as suas vozes ouvidas. Eram os mesmos candidatos que não eram considerados tão inteligentes

Apresentação



Patrocínio

**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS****MATTOS FILHO >**
Mattos Filho, Veiga Filho,
Marrey Jr e Quiroga Advogados

Parceria Cultural



Apoio

JK IGUATEMI



Apoio Institucional

**INSTITUT
FRANÇAIS**
BRASIL

Parceria de Mídia

revista **PIAUI**

Livreria Oficial



Promoção



nas entrevistas por e-mail. A voz e a proximidade afetam a forma como as outras pessoas pensam a nosso respeito. Então, o que falta na comunicação *on-line* que faz com que a comunicação não transmita tudo?”

Pinker ressaltou que o que falta na comunicação digital é o que os cientistas sociais chamam de “sinais de honestidade”, que são as informações transmitidas com a comunicação não verbal e não intencional, por meio de sincronia, gestos, influência e coerência na fala. Estima-se, por exemplo, que 81% do valor das empresas da lista *Fortune 500* são relacionados a fatores intangíveis. E 40% da influência em negociações ocorrem por conta desses sinais presenciais. Esse é um dos grandes impactos do contato face a face e da imagem que formamos sobre pessoas e organizações.

Outro caso citado por Pinker é o uso de tecnologia para a medicina, com consultas realizadas através de videoconferência ou por fotografias, por exemplo. “Existem vantagens e desvantagens. As vantagens das consultas presenciais é que você tem o toque envolvido. Sabemos que tocar alguma coisa libera oxitocina, além da presença física e da empatia do médico que tem um efeito fisiológico no paciente. E o médico também pode identificar uma *Gestalt* comportamental no paciente. Isso é impossível de se fazer *on-line*, quando você tem, por exemplo, apenas a imagem da área em que o paciente tem algum sintoma.” O uso da tecnologia tem sido efetivo para a medicina e o Judiciário, por exemplo. Mas, no caso dos médicos, as pesquisas mostram que existe ainda um grande índice de erros de diagnóstico.

No caso do convívio social, Pinker destacou que o ambiente urbano pode fazer diferença para a felicidade e a saúde. A psicóloga mostrou exemplos como Times Square e Bryant Park em Nova York e Market Square em Pittsburgh, com lugares denominados Terceiros Espaços, pois não são a casa e nem o ambiente de trabalho. “Parte de Times Square, por exemplo, não tem mais carros. E eles colocaram cadeiras e mesas dobráveis, e deixaram lá para as pessoas usarem à vontade. Hoje é um lugar muito amigável. Você pode sentar, ligar para alguém e marcar de se encontrar em Times Square. Transformaram um lugar perigoso em um Terceiro Espaço. E sabemos que, quanto mais tempo a gente passa com amigos e familiares, mais felizes somos. Isso de acordo com pesquisas. Precisamos de seis a sete horas por dia de tempo social, quando as outras pessoas também estão livres.”

E esse é o principal motivo pelo qual as mulheres vivem mais do que os homens: elas têm maior probabilidade de ter redes sociais mais próximas e presenciais e priorizam essas relações por toda a vida. Por isso é importante ter, pelo menos, três pessoas em quem se apoiar ou contar. “O poder do contato presencial é o motivo de termos menos demência nas pessoas que têm

Apresentação



Patrocínio

HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Parceria Cultural



Apoio

JK IGUATEMI



Apoio Institucional

INSTITUT
FRANÇAIS
BRASIL

Parceria de Mídia

revista **PIAUI**

Livreria Oficial



Promoção



engajamento social. O poder do contato presencial é o motivo pelo qual as mulheres, que têm redes sociais próximas e as nutrem, possuem mais chances de vida em casos de câncer de mama do que as solitárias. É também por isso que os homens que tiveram um AVC têm maior proteção ao jogar baralho ou tomar café com os amigos do que com o uso de medicamentos.”

Atualmente, 25% da população mundial dizem não ter ninguém com quem conversar. E, geralmente, essas pessoas estão na meia-idade. Pinker terminou a conferência falando sobre o que pode ser feito para ajudá-las. “Podemos planejar e construir Terceiros Espaços em nossas cidades e comunidades. Podemos nutrir as nossas relações e colocar mais relações no sistema de saúde e de educação. E também ter isso no nosso tempo livre, no profissional e na nossa agenda pessoal. Marque isso como você marca para ir à academia. Porque isso fortalece o seu sistema imunológico, libera hormônios de bem-estar na circulação e no cérebro, além de ajudar no desenvolvimento das crianças e na longevidade dos adultos. Eu chamo isso de criar o ‘efeito aldeia’. Ou seja, você constrói e sustenta o seu próprio vilarejo. Isso é uma questão de vida ou morte”, finalizou.

Apresentação



Patrocínio

**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**Mattos Filho, Veiga Filho,
Marrey Jr e Quiroga Advogados

Parceria Cultural



Apoio

JK IGUATEMI



Apoio Institucional

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Embaixada da França
no Brasil

Parceria de Mídia



Livreria Oficial



Promoção

