

SUSAN PINKER
RESUMO

Conferência: *O efeito aldeia*

Por Luciana Thomé

O caminho para a longevidade

Reconhecida por seu trabalho na área da psicologia do desenvolvimento, a psicóloga canadense Susan Pinker possui mais de 25 anos de experiência clínica e como docente. Autora dos livros *O paradoxo sexual* e *The Village effect* – ainda não publicado no Brasil –, sua linha de pesquisa busca entender a mente humana no contexto da evolução. Em sua conferência no *Fronteiras do Pensamento* Porto Alegre apresentou dados e pesquisas do campo da neurociência social que comprovaram que, ao contrário do que se divulga amplamente, as dietas e os exercícios físicos não são os fatores mais importantes para que sejamos saudáveis e felizes e tenhamos uma vida longa e produtiva.

A psicóloga iniciou a sua fala perguntando de que temos mais medo em nossas vidas: solidão? Fracasso? Demência? Segundo Pinker, o antídoto para todos esses medos 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. 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. “No mundo desenvolvido, as mulheres vivem mais do que os homens em uma média de 6 a 8 anos. É uma diferença muito grande. Acabei de saber que, no Brasil, de acordo com as estatísticas, também há essa diferença. Um motivo está relacionado à vida social das mulheres. O contato social foi algo negligenciado no campo da pesquisa. Mas o fato de que, em geral, as mulheres têm uma vida social mais complexa não é só estatística.”

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. “Há ali, em algumas áreas, seis vezes mais centenários do que no continente italiano, que fica a 120 quilômetros de distância. Há dez vezes mais centenários do que na América do Norte e no restante da Europa. E é o único lugar em que está documentado pelos cientistas que os homens

Apresentação



Patrocínio



Parceria Cultural



Universidade Parceira



Empresas Parceiras



Parceria Institucional



Apoio Institucional



Promoção



vivem tanto quanto as mulheres. Mas por quê? O que é necessário para chegar aos 100 anos, principalmente quando se é um homem?”

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 planejamento dessas cidades. Essas prioridades mudaram depois da Revolução Industrial, quando o saneamento básico começou a ser a principal preocupação junto com o controle das doenças infecciosas. Hoje em dia, o isolamento social é um dos principais riscos de saúde pública no mundo desenvolvido. Cerca de 24% da população têm duas pessoas ou menos em quem se apoiar. É pouquíssima gente. Tem gente que só tem uma pessoa em quem se apoiar. É uma queda enorme que aconteceu em uma única geração. Na década de 1980, quando fizeram pesquisas com as pessoas, eram 8% das pessoas nessa situação.”

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. “A história desses centenários, assim como a ciência que as explica, me levou a me questionar e perguntar algumas coisas. Por exemplo, quando é que eu vou morrer? E será que eu posso adiar essa data? E essa é uma pergunta que, à medida que nós chegamos à meia-idade, muita gente se faz. O que eu posso fazer para diminuir a probabilidade de morrer?”

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;

Apresentação



Patrocínio



Parceria Cultural



Universidade Parceira



Empresas Parceiras



Parceria Institucional



Apoio Institucional



Promoção





- abandonar o álcool;
- abandonar o cigarro;
- relações mais próximas;
- integração social.

“Fiquei muito surpresa com esse resultado. Integração social é a forma científica de falar que essas são as relações não tão fortes, aqueles vínculos que você encontra no dia a dia. Podem ser os seus colegas no trabalho, seus vizinhos, as pessoas com quem você joga baralho. As pessoas que você encontra ao fazer trabalho voluntário na igreja. São vínculos mais fracos, mas é o fator mais importante para prever o quanto uma pessoa na meia-idade vai viver. Então, imagina só: até hoje, mais de 100 mil estudos já estabeleceram um vínculo entre exercício, saúde e longevidade. Mas aqui a gente vê que, muito mais do que exercícios, os dois fatores mais importantes para prever a longevidade são os aspectos da vida social.”

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 pessoal vai liberar vários neurotransmissores, vários hormônios que aumentam a confiança entre as pessoas. E também diminui o estresse, e isso pode ser medido pelos níveis de cortisol na saliva e no sangue. E também é algo analgésico. Vocês sabiam que o contato pessoal é analgésico natural? E também induz o prazer. Dopamina é gerada quando você dá um *high five* e um tapinha nas costas. Ou, como vocês fazem aqui em Porto Alegre, que é dar um beijo na bochecha.”

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. “Quais são os fatores importantes para prever o sucesso acadêmico? As pesquisas dizem que o fator mais importante que prevê o sucesso de uma criança, fora os genes, é ter um bom professor. Ter um bom professor faz uma diferença enorme.” Novamente as relações acabam trazendo mais benefícios do que o acesso à tecnologia, por exemplo. De acordo com Pinker, depois de apenas um ano com um professor bem qualificado entre o terceiro e o oitavo anos, as crianças apresentam muitos resultados positivos.

Apresentação

Patrocínio

Parceria Cultural

Universidade Parceira



Empresas Parceiras



Parceria Institucional



Apoio Institucional



Promoção





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. “Não eram as entrevistas presenciais, mas ainda assim o que eles descobriram é que as mesmas pessoas que eles tinham entrevistado por e-mail pareciam mais inteligentes quando eles de fato ouviam a voz dessas pessoas numa entrevista ao telefone. Mas era exatamente a mesma pessoa. Então, a voz, esses sinais, essa proximidade, afeta a forma como as pessoas nos veem. Mas por quê?”

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, por exemplo. “As duas coisas têm seus prós e contras. Mas na consulta presencial você tem o médico tradicional examinando o paciente, tocando, olhando e conversando. E tudo isso além da empatia que, em tese, o médico transmite e tem efeitos fisiológicos nos pacientes. O médico também pode detectar uma dinâmica comportamental, uma *Gestalt* comportamental quando nos vê pessoalmente. Através dos sinais não verbais.” 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. “Eles eliminaram os carros, aumentaram o policiamento, mas colocaram mesas e cadeiras para que as pessoas pudessem se encontrar e ter uma interação social num ambiente livre e não organizado. Porque nós sabemos, com base numa pesquisa Gallup, que, quanto mais tempo a gente passa com amigos ou familiares em algum dia, mais felicidade a gente sente e menos estresse. E a felicidade não se estabiliza antes de seis ou sete horas de tempo social por dia.”

Apresentação

Patrocínio

Parceria Cultural

Universidade Parceira



Empresas Parceiras



Parceria Institucional



Apoio Institucional



Promoção





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. “Vocês têm três pessoas em quem podem se apoiar, que podem ligar no meio da noite ou pedir um empréstimo? Se vocês não tiverem, seria bom tentar nutrir. É um poder protetivo desse contato que diminui a probabilidade de demência nas pessoas que têm engajamento social. O poder do contato social é o motivo pelo qual as mulheres com câncer de mama, mas que têm uma rede social mais forte, têm quatro vezes mais chance de sobreviver à doença. Em comparação a mulheres solitárias. É por isso que homens depois de um AVC, mas que encontram os seus amigos para tomar um café ou jogar baralho ou têm um trabalho voluntário, têm uma proteção maior pelo contato social do que pelo medicamento.”

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. “Em primeiro lugar, podemos planejar e construir as nossas cidades em comunidades com lugares de encontros – aqueles Terceiros Espaços, lugares em que a gente se sente à vontade. Nós podemos construir interações pessoais e incluir esses relacionamentos nos nossos sistemas de educação e de saúde, incluir isso no nosso tempo livre, na nossa vida profissional. Você pode colocar isso na sua agenda como você faz com o exercício. Isso fortalece o seu sistema imunológico, libera hormônios de bem-estar na sua corrente sanguínea e no cérebro. Ajuda as crianças a florescerem e a aprenderem. Ajuda os adultos a viverem uma vida mais longa, mais feliz e mais saudável. Eu chamo isso de ‘O efeito aldeia’. E você construir e sustentar esse tipo de comunidade é uma questão de vida ou morte”, finalizou.

Apresentação



Patrocínio



Parceria Cultural



Universidade Parceira



Empresas Parceiras



Parceria Institucional



Apoio Institucional



Promoção

