



Sociedade Brasileira de  
Geriatria e Gerontologia

## ***SBGG ARTIGOS COMENTADOS ATUALIZADOS***

***Prof. Rubens De Fraga Júnior***

Professor titular da disciplina de gerontologia da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná. Médico especialista em geriatria e gerontologia pela SBGG.

Coordenador do SBGG ARTIGOS.

Editor do SBGG ARTIGOS COMENTADOS.

E-mail: [geripar@gmail.com](mailto:geripar@gmail.com)

### ***Lançamento das Diretrizes da European Society of Cardiology sobre COVID-19***

***Diretrizes da European Society of Cardiology (ESC) para o diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares durante a pandemia de COVID-19 foram publicadas no European Heart Journal.***

Essa orientação reuniu um grande número de líderes de opinião importantes no início da pandemia.

O documento de duas partes fornece informações práticas para ajudar os médicos a diagnosticar e controlar doenças cardiovasculares em pacientes com a COVID-19.

### **A primeira parte inclui:**

- O impacto das comorbidades cardiovasculares na epidemiologia do COVID-19, observando que:
- Condições cardiovasculares são comuns em pacientes com COVID-19.
- A presença de doença cardiovascular está associada a COVID-19 grave e maior mortalidade.
- Os fatores de risco cardiovascular estão associados a COVID-19 grave e maior mortalidade.

### **Resumo das manifestações cardiovasculares de COVID-19:**

- Lesão miocárdica, arritmias, insuficiência cardíaca, disfunção vascular e doença tromboembólica são consequência de infecção grave.
- As manifestações cardiovasculares de longo prazo de COVID-19 não são claras, portanto, é necessário um acompanhamento cuidadoso.

### **Como diagnosticar condições cardiovasculares em pacientes com a infecção:**

- Cobrindo a apresentação clínica (por exemplo, dor no peito, falta de ar), eletrocardiograma (ECG), biomarcadores cardíacos relevantes e modalidades de imagem (quando realizar e como fazê-lo com segurança).

### **A segunda parte inclui:**

#### **Manejo e vias de tratamento para doenças cardiovasculares comuns, como:**

- Vias de diagnóstico e algoritmos de tratamento para pacientes com suspeita de síndromes coronárias agudas.
- Diagnóstico e gestão de pacientes com síndromes coronárias crônicas

- Manejo de pacientes com insuficiência cardíaca, valvopatia, hipertensão arterial, embolia pulmonar aguda e arritmias.
- Acompanhamento via telessaúde.

Tratamento da infecção por SARS-CoV-2 em pacientes com doenças cardiovasculares, incluindo:

- Manutenção de medicamentos cardiovasculares.
- Interações medicamentosas, particularmente em relação às propriedades pró-arrítmicas potenciais.

Informações do paciente, como:

- Como reduzir o risco de transmissão, manter um estilo de vida saudável e controlar as doenças cardiovasculares.

Os autores observam que os artigos resumem o conhecimento e as orientações atuais: "As recomendações são principalmente o resultado de observações e experiências pessoais de profissionais de saúde [na Europa].

Fonte: *European Heart Journal* (2021). [DOI: 10.1093/eurheartj/ehab696](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab696)

## ***Os sintomas de ansiedade podem ser indicadores precoces da doença de Alzheimer***

***Uma nova pesquisa sugere que os sintomas de ansiedade em adultos de meia-idade podem ser um indicador do estágio inicial da doença de Alzheimer.***

O estudo, liderado pela Monash University Turner Institute for Brain and Mental Health, e os pesquisadores Stephanie Perin e o professor associado Yen Ying Lim, examinaram a relação entre os sintomas de depressão e ansiedade, memória e pensamento, em 2.657 adultos de meia-idade.

A ansiedade mais elevada está relacionada a uma atenção e memória insuficientes.

"A observação de que os sintomas de ansiedade estão relacionados à memória fraca, particularmente em adultos de meia-idade, sugere que a ansiedade também pode ser um indicador do estágio inicial da doença de Alzheimer, ou que pode estar relacionada ao desenvolvimento de demência em alguns caminhos", disse o professor associado Lim.

O professor associado Lim disse que os indivíduos com sintomas depressivos e ansiosos também relataram mais preocupações com sua própria memória e pensamento.

"Isso sugere que as preocupações subjetivas sobre a própria memória e habilidades de pensamento podem estar relacionadas a sintomas psicológicos ou de humor, ao invés de disfunção verdadeira na memória ou pensamento, pelo menos em adultos de meia-idade", disse o professor associado Lim.

O professor associado Lim disse que as descobertas sugerem que os sintomas de ansiedade na meia-idade podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver demência mais tarde na vida.

"A triagem para esses sintomas pode ser um meio de identificar as pessoas que experimentam ou estão em risco de declínio cognitivo", disse o professor associado Lim.

"Mais pesquisas são necessárias para entender exatamente o que está acontecendo no cérebro que liga os sintomas de depressão e ansiedade ao declínio cognitivo e, em última análise, ao desenvolvimento de demência."

Os resultados foram publicados no *Journal of Affective Disorders*.

Fonte: Stephanie Perin et al, Elucidating the association between depression, anxiety, and cognition in middle-aged adults: Application of dimensional and categorical approaches, *Journal of Affective Disorders* (2021). [DOI: 10.1016/j.jad.2021.10.007](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.007)

## ***Depressão pandêmica persiste entre idosos, segundo estudo***

***A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos idosos que vivem na comunidade, com aqueles que estão solitários se saindo muito pior, de acordo com uma nova pesquisa da Universidade McMaster.***

Usando dados do Estudo Longitudinal Canadense sobre Envelhecimento (CLSA), uma equipe nacional de pesquisadores descobriu que 43% dos adultos com 50 anos ou mais experimentaram níveis moderados ou altos de sintomas depressivos no início da pandemia COVID-19, e que aumentaram durante Tempo.

A solidão foi o preditor mais significativo de agravamento dos sintomas depressivos, com outros estressores relacionados à pandemia, como conflito familiar, também aumentando as chances.

O estudo foi publicado na revista Nature Aging today.

A pesquisa foi liderada por Parminder Raina, professor do Departamento de Métodos de Pesquisa em Saúde, Evidências e Impacto e diretor científico do Instituto McMaster para Pesquisa sobre Envelhecimento.

“A pandemia COVID-19 teve um impacto desproporcional sobre os idosos, com grupos de pessoas que já eram marginalizadas sentindo um impacto negativo muito maior”, disse Raina, investigadora principal do CLSA.

"Aqueles que estavam socialmente isolados, com saúde precária e de nível socioeconômico mais baixo eram mais propensos a piorar a depressão em comparação com seu estado de depressão pré-pandêmica coletado como parte do Estudo Longitudinal Canadense sobre Envelhecimento desde 2011."

A equipe de pesquisa incluiu os principais investigadores do CLSA, Christina Wolfson, da McGill University, Susan Kirkland, da Dalhousie University, Lauren Griffith, da McMaster, junto com uma equipe nacional de investigadores.

Eles usaram dados de pesquisa por telefone e web para examinar como fatores relacionados à saúde e determinantes sociais, como renda e participação social, impactaram a prevalência de sintomas depressivos durante o bloqueio inicial iniciado em março de 2020 e após a reabertura após a primeira onda de COVID-19 no Canadá.

Responsabilidades de cuidar, separação da família, conflito familiar e solidão foram associados a uma maior probabilidade de níveis moderados ou altos de sintomas depressivos que pioraram com o tempo.

As mulheres também eram mais propensas a ter maiores chances de sintomas depressivos durante a pandemia em comparação aos homens, e um maior número de mulheres relatou separação da família, maior tempo de cuidado e barreiras para o cuidado.

No geral, os adultos idosos tiveram duas vezes mais chances de sintomas depressivos durante a pandemia em comparação com a pré-pandemia. Mas aqueles com renda mais baixa e saúde precária, devido a problemas de saúde pré-existentes ou problemas de saúde relatados durante a pandemia, experimentaram um impacto maior.

"Essas descobertas sugerem que os impactos negativos da pandemia na saúde mental persistem e podem piorar com o tempo e enfatizam a necessidade de intervenções sob medida para abordar os estressores da pandemia e aliviar seu impacto na saúde mental dos idosos", acrescentou Raina.

Os resultados marcam a primeira pesquisa COVID-19 publicada emergindo da CLSA, uma plataforma de pesquisa nacional sobre envelhecimento envolvendo mais de 50.000 adultos de meia-idade e idosos residentes na comunidade no recrutamento. A plataforma é financiada pelo Governo do Canadá por meio dos Institutos Canadenses de Pesquisa em Saúde e da Fundação do Canadá para Inovação.

Fonte: Parminder Raina, A longitudinal analysis of the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of middle-aged and older adults from the Canadian Longitudinal Study on Aging, *Nature Aging* (2021). [DOI: 10.1038/s43587-021-00128-1](https://doi.org/10.1038/s43587-021-00128-1). [www.nature.com/articles/s43587-021-00128-1](https://www.nature.com/articles/s43587-021-00128-1)

## ***Telemedicina durante COVID-19: Video vs. visitas por telefone e a exclusão digital***

***As visitas de telemedicina foram responsáveis por mais de 60 por cento do atendimento ao paciente em centros de saúde comunitários de Nova York durante o pico da pandemia da COVID-19 na primavera de 2020, relata um novo estudo realizado por pesquisadores da Escola de Saúde Pública Global da NYU.***

Embora as visitas de vídeo tenham suas vantagens, as visitas por telefone foram responsáveis por uma proporção maior dos cuidados com a telemedicina e são essenciais para fornecer acesso e abordar a "exclusão digital", de acordo com o estudo publicado no Journal of the American Board of Family Medicine.

"Nosso estudo sugere que as visitas por vídeo e telefone continuarão a moldar a forma como os cuidados de saúde são prestados em um mundo pós-pandêmico", disse Ji Eun Chang, professor assistente de políticas e gestão de saúde pública na Escola de Saúde Pública Global da NYU e o líder autor do estudo.

A pandemia COVID-19 catalisou transformações profundas em todo o sistema de prestação de serviços de saúde, incluindo uma mudança abrupta em direção à telemedicina. Embora uma quantidade significativa de pesquisas tenha se concentrado na rápida adoção da telemedicina nas primeiras semanas da pandemia COVID-19, menos se sabe sobre a viabilidade, o uso e os benefícios das visitas por telefone versus vídeo nos meses após a ampla transição para cuidados remotos, particularmente para provedores de "rede de segurança" que cuidam de populações vulneráveis.

Chang e seus colegas acompanharam o uso de telefone, vídeo e visitas pessoais em 36 centros de saúde comunitários de Nova York de fevereiro a novembro de 2020 e entrevistaram 25 provedores de cuidados primários, saúde comportamental de oito centros de saúde comunitários sobre sua experiência com telemedicina durante a pandemia.

Ambos os tipos de visitas aumentaram significativamente durante a primeira onda de COVID-19 no estado de Nova York. Em seu pico (11 de abril a 2 de maio de 2020), mais de 60 por cento das visitas foram

realizadas por telemedicina, a maioria das quais fornecida por telefone. As visitas de telemedicina diminuíram gradualmente no início de agosto de 2020, respondendo por menos de 30 por cento das visitas. As visitas por telefone foram responsáveis por uma proporção maior de visitas de telemedicina do que as visitas de vídeo ao longo do período estudado, mas a lacuna diminuiu com o tempo.

Os prestadores de cuidados de saúde entrevistados consideraram as visitas de telemedicina de qualidade semelhante às visitas pessoais e úteis na redução de não comparências. Eles também relataram que a telemedicina melhorou o acesso aos cuidados para os pacientes, proporcionando flexibilidade; diminuição de barreiras, como transporte, creche e restrições de tempo relacionadas ao trabalho; e reduzir o estigma em torno dos serviços de saúde mental.

Visitas de telemedicina por vídeo são frequentemente consideradas a alternativa "padrão ouro" para atendimento face a face devido à capacidade de ver os pacientes, o que pode fornecer informações clínicas úteis, bem como construir relacionamento e melhorar a comunicação paciente-provedor. Os provedores no estudo expressaram uma forte preferência por visitas de vídeo, mas reconheceram que elas podem estar exacerbando a "divisão digital" entre as populações de pacientes com mais ou menos acesso à tecnologia. Especificamente, conectividade Wi-Fi ruim, falta de dispositivos com recursos de vídeo e planos de dados limitados foram citados como restrições para visitas de vídeo bem-sucedidas.

"Quando se trata de igualdade no acesso à saúde, a telemedicina é uma faca de dois gumes", disse Chang.

As visitas por telefone tiveram benefícios únicos, incluindo maior privacidade, viabilidade e facilidade de uso. Os provedores enfatizaram a necessidade de que as visitas de áudio e vídeo permaneçam reembolsáveis para que os provedores possam fornecer suporte e cuidados contínuos aos pacientes.

"Embora os provedores geralmente prefiram o vídeo, eles confiam muito no telefone como uma tábua de salvação", acrescentou Chang.

Os participantes do estudo também relataram limitações da telemedicina, incluindo dificuldade em realizar exames físicos e incapacidade de fornecer vacinas ou outros cuidados pessoais. Eles sugeriram maneiras de melhorar o atendimento remoto, incluindo tornar as plataformas mais



fáceis de usar para pacientes com baixa alfabetização em tecnologia, integrá-los a registros eletrônicos de saúde e fornecer assistência financeira para telemedicina, incluindo financiamento para plataformas para fornecedores, equipamentos de monitoramento doméstico, como pressão arterial algemas para pacientes e treinamento.

"Apesar dos desafios, os provedores tiveram experiências positivas na prestação de cuidados remotamente usando telefone e vídeo durante a pandemia de COVID-19 e acreditam que ambos são essenciais para permitir o acesso a cuidados na rede de segurança", disse Chang. "O crescimento da telemedicina durante a pandemia significa uma mudança tectônica na prestação de cuidados de saúde que dificilmente será revertida."

Fonte: Ji Eun Chang et al, Telephone vs. Video Visits During COVID-19: Safety-Net Provider Perspectives, *The Journal of the American Board of Family Medicine* (2021). [DOI: 10.3122/jabfm.2021.06.210186](https://doi.org/10.3122/jabfm.2021.06.210186)

## ***Ouvir música favorita melhora a plasticidade cerebral e o desempenho cognitivo de pacientes com Alzheimer***

***Pesquisadores da University of Toronto e Unity Health Toronto demonstraram que ouvir músicas pessoalmente significativas induz plasticidade cerebral benéfica em pacientes com deficiência cognitiva leve ou doença de Alzheimer precoce.***

Mudanças nas vias neurais do cérebro se correlacionaram com o aumento do desempenho da memória em testes neuropsicológicos, apoiando o potencial clínico de intervenções personalizadas baseadas em música para pessoas com demência.

O estudo multimodal de referência foi publicado hoje no *Journal of Alzheimer's Disease*.

"Temos novas evidências baseadas no cérebro de que a música autobiográfica - ou seja, música que tem um significado especial para uma pessoa, como a música que dançaram no casamento - estimula a

conectividade neural de maneiras que ajudam a manter níveis mais elevados de funcionamento", diz Dr. Michael Thaut, autor sênior do estudo, diretor do Music and Health Science Research Collaboratory, Tier One Canada Research Chair in Music, Neuroscience and Health, e professor da Faculdade de Música da Universidade de Toronto e da Faculdade de Medicina de Temerty.

"Normalmente, é muito difícil mostrar mudanças cerebrais positivas em pacientes com Alzheimer. Esses resultados preliminares, embora encorajadores, mostram uma melhora na integridade do cérebro, abrindo a porta para novas pesquisas sobre aplicações terapêuticas da música para pessoas com demência - músicos e não músicos parecido."

A equipe de pesquisa relatou mudanças estruturais e funcionais nas vias neurais dos participantes do estudo, principalmente no córtex pré-frontal, o centro de controle do cérebro onde ocorrem os processos cognitivos profundos. Os pesquisadores mostraram que expor os cérebros de pacientes com declínio cognitivo em estágio inicial à música autobiograficamente saliente ativou uma rede neural distinta - uma rede musical - composta por diversas regiões cerebrais que mostraram diferenças na ativação após um período de escuta musical diária. Diferenças também foram observadas nas conexões do cérebro e na substância branca, fornecendo mais evidências de neuroplasticidade.

"Intervenções baseadas em música podem ser uma intervenção viável, econômica e prontamente acessível para aqueles em declínio cognitivo em estágio inicial", disse a Dra. Corinne Fischer, autora principal, diretora de Psiquiatria Geriátrica do Hospital St. Michael's de Unity Health Toronto e professor associado da Faculdade de Medicina Temerty da U of T.

"Os tratamentos existentes para a doença de Alzheimer mostraram benefícios limitados até o momento. Embora estudos controlados maiores sejam necessários para confirmar os benefícios clínicos, nossos resultados mostram que uma abordagem individualizada e domiciliar para ouvir música pode ser benéfica e ter efeitos duradouros no cérebro. "

Para o estudo, 14 participantes - oito não músicos e seis músicos - ouviram uma lista de reprodução com curadoria de músicas autobiograficamente relevantes e conhecidas por uma hora por dia ao longo de três semanas. Os participantes foram submetidos a ressonância magnética estrutural e funcional baseada em tarefas antes e depois do período de escuta para determinar as mudanças na função e estrutura do cérebro. Durante essas

varreduras, eles ouviram clipes de músicas já conhecidas e compostas recentemente. Ouvida uma hora antes da digitalização, a nova música era semelhante em estilo, mas não tinha nenhum significado pessoal.

Quando os participantes ouviram a música recém-composta e ouvida, a atividade cerebral ocorreu principalmente no córtex auditivo, centrada na experiência auditiva. No entanto, quando os participantes ouviram música há muito conhecida, houve ativação significativa na rede profundamente codificada do córtex pré-frontal, uma indicação clara do envolvimento cognitivo executivo. Houve também um forte envolvimento nas regiões subcorticais do cérebro, áreas mais antigas minimamente afetadas pela patologia da doença de Alzheimer.

Os pesquisadores relataram diferenças sutis, mas distintas nas mudanças estruturais e funcionais do cérebro associadas à audição de música em músicos em relação a não músicos, embora mais estudos em amostras maiores sejam necessários para verificar essas descobertas. A exposição repetida à música com saliência autobiográfica melhorou a cognição em todos os participantes, independentemente da musicalidade.

"Quer você seja um músico ao longo da vida ou nunca tenha tocado um instrumento, a música é uma chave de acesso à sua memória, seu córtex pré-frontal", diz Thaut.

"É simples - continue ouvindo a música que você amou durante toda a sua vida. Suas músicas favoritas de todos os tempos, aquelas peças que são especialmente significativas para você - fazem disso seu cérebro funcionar".

Este artigo se baseia em um estudo anterior no mesmo grupo de participantes que primeiro identificou os mecanismos cerebrais que codificam e preservam as memórias musicais em pessoas com declínio cognitivo em estágio inicial.

Em seguida, os pesquisadores planejam replicar o estudo em uma amostra maior e instituir uma forte condição de controle para investigar o papel da musicalidade na moderação das respostas cerebrais, e se é a música ou o conteúdo autobiográfico que induz mudanças na plasticidade.

Fonte: Corinne E. Fischer et al, Long-Known Music Exposure Effects on Brain Imaging and Cognition in Early-Stage Cognitive Decline: A Pilot Study, *Journal of Alzheimer's Disease* (2021). [DOI: 10.3233/JAD-210610](https://doi.org/10.3233/JAD-210610)

## **Anormalidades cerebrovasculares na doença de Alzheimer: uma abordagem adrenérgica**

***A Aging-US publicou "Envolvimento de anomalias cerebrovasculares na patogênese e progressão da doença de Alzheimer: uma abordagem adrenérgica", que relatou que a doença de Alzheimer, como a doença neurodegenerativa mais comum na população idosa, é patologicamente caracterizada por placas  $\beta$ -amilóides, emaranhados neurofibrilares composto de proteína tau altamente fosforilada e, conseqüentemente, neurodegeneração progressiva.***

Linhas crescentes de evidência de estudos clínicos e pré-clínicos indicaram que disfunções cerebrovasculares relacionadas à idade, incluindo as mudanças na microestrutura cerebrovascular, integridade da barreira hematoencefálica, reatividade cerebrovascular e fluxo sanguíneo cerebral, acompanham ou mesmo precedem o desenvolvimento de patologias semelhantes à DA .

Nesta revisão, os autores fornecem uma avaliação das alterações cerebrovasculares na DA e a relação com o comprometimento cognitivo e as patologias da DA. Além disso, os mecanismos adrenérgicos que levam a doenças cerebrovasculares e DA foram discutidos mais detalhadamente.

O Dr. Song Li e o Dr. Jun Tan, de Chinare, relatam que "a doença de Alzheimer (DA) é a forma mais comum de doença neurodegenerativa na população idosa em todo o mundo."

Estima-se que, em 2060, o número de pacientes com DA em americanos com 65 anos ou mais pode aumentar de 6,2 milhões para 13,8 milhões. A DA é clinicamente caracterizada como declínio cognitivo e manifestações psiquiátricas. A DA é uma doença neurodegenerativa progressiva que pode começar décadas antes do aparecimento dos sintomas clínicos. Embora vários mecanismos patológicos da DA tenham sido identificados, os autores acreditam que nenhuma terapêutica satisfatoriamente eficaz foi desenvolvida. Recentemente, as disfunções cerebrovasculares, como uma possível causa no desenvolvimento e progressão da DA esporádica, têm ganhado cada vez mais atenção.

Descobertas recentes destacaram ainda mais a prevalência de distúrbios cerebrovasculares em pacientes com síndrome de Down e adicionadas a um crescente corpo de evidências que implicam anormalidades cerebrovasculares como uma característica central da DA em vez de uma simples comorbidade.

Além disso, o sistema adrenérgico, incluindo os receptores  $\beta$  adrenérgicos e seu processo de sinalização molecular a jusante, pode servir como a abordagem chave para modular essas anormalidades cerebrovasculares e neurodegeneração progressiva.

A Equipe de Pesquisa Li / Tan concluiu que o aumento das linhas de evidência de estudos pré-clínicos ou clínicos revelaram que as alterações vasculares cerebrais durante os estágios iniciais da DA podem contribuir para a patogênese e progressão da doença. A avaliação vascular cerebral pode fornecer ferramentas promissoras para o diagnóstico precoce da DA e a remodelação vascular cerebral pode trazer benefícios para a terapia da DA.

Fonte: Song Li et al, Involvement of cerebrovascular abnormalities in the pathogenesis and progression of Alzheimer's disease: an adrenergic approach, *Aging* (2021). [DOI: 10.18632/aging.203482](https://doi.org/10.18632/aging.203482)

## ***A solidão pandêmica foi uma experiência positiva para muitos***

***O tempo gasto sozinho durante a pandemia levou a efeitos positivos no bem-estar em todas as idades, descobriu uma nova pesquisa.***

O estudo com mais de 2.000 adolescentes e idosos, publicado na *Frontiers in Psychology*, descobriu que a maioria das pessoas experimentou benefícios da solidão durante os primeiros dias da pandemia global COVID-19.

Todas as faixas etárias experimentaram efeitos positivos e negativos de estarem sozinhos. No entanto, os pesquisadores descobriram que as descrições da solidão incluíam mais efeitos positivos do que negativos. Em média, as pontuações de bem-estar quando os participantes estavam

sozinhos eram de 5 em 7 em todas as idades, incluindo adolescentes de 13 a 16 anos.

Alguns participantes do estudo falaram sobre piora do humor ou bem-estar, mas a maioria descreveu suas experiências de solidão em termos de sentimento, competência e sensação de autonomia. 43% de todos os entrevistados mencionaram que a solidão envolvia atividades e experiências de competência - tempo gasto na construção de habilidades e atividades, e isso era consistente em todas as idades. Enquanto isso, a autonomia - autoconexão e confiança em si mesmo - era uma característica importante, especialmente para os adultos, que a mencionavam duas vezes mais do que os participantes adolescentes.

Adultos em idade produtiva registraram as experiências mais negativas com mais participantes mencionando perturbações no bem-estar (35,6% vs 29,4% em adolescentes e 23,7% em adultos mais velhos) e humor negativo (44% vs 27,8% em adolescentes e 24,5% em adultos mais velhos). As experiências de alienação, ou o custo de não interagir com os amigos, foram duas vezes mais frequentes entre os adolescentes (cerca de um em sete, ou 14,8%) do que entre os adultos (7%) e os idosos mencionaram com menor frequência (2,3%).

A Dra. Netta Weinstein, Professora Associada de Psicologia da Universidade de Reading e principal autora do artigo disse:

"Nosso artigo mostra que os aspectos da solidão, uma forma positiva de descrever estar sozinho, são reconhecidos em todas as idades como proporcionando benefícios para o nosso bem-estar.

"Conduzimos a pesquisa no verão de 2020, que coincidiu com o fim do primeiro lockdown nacional no Reino Unido. Sabemos que muitas pessoas se reconectaram com hobbies e interesses ou valorizaram cada vez mais a natureza em caminhadas e passeios de bicicleta naquela época, e esses elementos do que descrevemos como 'motivação autodeterminada', em que escolhemos passar um tempo sozinhos para nós mesmos, é aparentemente um aspecto crítico do bem-estar positivo.

"Ver adultos em idade ativa experimentando uma perturbação do bem-estar e humor negativo pode, de fato, estar relacionado à pandemia, reduzindo nossa capacidade de encontrar solidão pacífica. Como todos nós nos ajustamos a um 'novo normal', muitos adultos que trabalham

descobriram os momentos usuais de estar sozinho, seja em seu trajeto ou durante uma pausa no trabalho, onde interrompido.

Os resultados vêm de uma série de entrevistas aprofundadas nas quais participantes do Reino Unido responderam a perguntas abertas sobre suas experiências de solidão. A equipe de pesquisadores codificou as respostas para encontrar experiências compartilhadas e mediu dados quantitativos sobre dois aspectos do bem-estar associados à solidão, a motivação autodeterminada (a escolha de passar um tempo sozinho) e o humor pacífico.

Fonte:

***Netta Weinstein et al, What Time Alone Offers: Narratives of Solitude From Adolescence to Older Adulthood, Frontiers in Psychology (2021). DOI: [10.3389/fpsyg.2021.714518](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714518)***

## ***Isolamento social está ligado a marcadores de inflamação em idosos***

***Em um estudo publicado no Journal of the American Geriatrics Society, idosos dos Estados Unidos que vivenciaram o isolamento social tinham níveis mais elevados de interleucina-6 e proteína C reativa no sangue, dois marcadores de inflamação que podem ter consequências negativas de longo prazo para a saúde de indivíduos à medida que envelhecem.***

O estudo incluiu uma amostra nacionalmente representativa de 4.648 beneficiários do Medicare com 65 anos ou mais.

Os autores observaram que as intervenções clínicas e sociais que abordam o isolamento social entre idosos podem influenciar processos biológicos como a inflamação, bem como seus efeitos potencialmente negativos.

"Nossas descobertas demonstram uma importante associação entre isolamento social e processos biológicos. Este trabalho é um passo na jornada para desvendar os mecanismos pelos quais o isolamento social leva a níveis mais altos de morbidade e mortalidade", disse o autor principal Thomas K.M. Cudjoe, MD, MPH, da Johns Hopkins School of Medicine. "Minha esperança é que os investigadores incorporem medidas objetivas de isolamento social e marcadores biológicos em estudos longitudinais futuros, para que possamos continuar a avançar em nossa compreensão dessas complexas interações biopsicossociais."

Fonte: Thomas K. M. Cudjoe et al, Getting under the skin: Social isolation and biological markers in the National Health and Aging Trends Study, *Journal of the American Geriatrics Society* (2021). [DOI: 10.1111/jgs.17518](https://doi.org/10.1111/jgs.17518)