

Poluição sonora afeta nossa chance de envelhecer bem

**FOLHA, 100
COMO CHEGAR
BEM AOS 100**

Alexandre Kalache

Médico gerontólogo, presidente do Centro Internacional de Longevidade no Brasil

Há mais de cem anos, a poluição sonora foi reconhecida como problema de saúde pública. Em 1910, o alemão Robert Koch, pai da microbiologia e Nobel de medicina, disse: "Um dia a humanidade precisará lutar contra a poluição sonora com a mesma determinação que luta contra a peste ou a cólera".

Cinquenta anos depois, os efeitos deletérios do ruído passaram a ser documentados cientificamente em diferentes contextos. Em 1975,

o então presidente da Sociedade Britânica de Psiquiatria, Michael Shepherd, publicou um artigo sobre o impacto nocivo à saúde física e mental da poluição sonora.

Era um mundo muito mais silencioso. O ruído do trânsito e os amplificadores potentes eram incipientes. Não existiam motos envenenadas. O que diria ele se vivesse não na mais pacata Inglaterra de então e sim no Brasil de hoje?!

Em termos qualitativos, a poluição sonora é definida como a "exposição a fontes sonoras desagradáveis, não desejadas e não demandadas". A reação é subjetiva e individual. Quantitativamente, pode hoje ser facilmente medida e patamares do que é "aceitável" foram definidos há décadas.

Em 2016, artigo na revis-

ta Lancet descreveu a extensão dos problemas causados pela poluição sonora. Incluem hipertensão, aceleração do ritmo cardíaco, distúrbios da circulação periférica, arritmia, aumento de doenças cardiovasculares, diabetes, perda de acuidade auditiva e equilíbrio.

E ainda irritabilidade, distúrbios do sono, diminuição do desenvolvimento cognitivo em crianças, irritabilidade, ansiedade e problemas graves de saúde mental, podendo levar ao suicídio.

Em 2017, a revista Scientific Research in Public Health publicou artigo comparando a saúde mental entre indivíduos mais ou menos expostos à poluição sonora em zonas urbanas —confirmando o descrito no artigo acima

+ Seção discute questões da longevidade

A seção Como Chegar Bem aos 100 é dedicada à longevidade e integra os projetos ligados ao centenário da **Folha**, celebrado neste ano de 2021. A curadoria da série é do médico Alexandre Kalache, ex-diretor do Programa Global de Envelhecimento e Saúde da OMS (Organização Mundial da Saúde).

e acrescentando aumento da agressividade.

Em 2019, a OMS (Organização Mundial da Saúde) indicou a existência de três epidemias globais: obesidade, solidão e poluição sonora, ficando essa atrás apenas de poluição atmosférica como problema ambiental. Em estudo conjunto com a Agência Europeia do Meio Ambiente, calculou-se que ela foi responsável naquele ano por 18 mil mortes e 80 mil hospitalizações só na Europa ocidental.

A cacofonia em altos decibéis contribui para transformar nossos centros urbanos em ambientes insalubres. No Rio de Janeiro, por exemplo, a orla foi "privatizada". Em Copacabana, os quiosques, um ao lado do outro, competem para ver qual toca mais alto.

Os inúmeros bares das ruas laterais invadiram as calçadas, e os clientes perdem a inibição à medida que o nível alcoólico aumenta. Gritam, cantam, torcem por seus times que competem a milhares de quilômetros. Os bares fecham, mas eles seguem aglomerados e alterados, e aí surgem os vendedores ambulantes de bebidas. Tudo às barbas da polícia.

A OMS define como poluição sonora ruídos acima de 65 decibéis. Bares e restaurantes ao ar livre passam dos 110. E não ouse reclamar, seja onde for que você more.

De afáveis e cordiais, os brasileiros estão se tornando hostis e irritadiços. Nosso maior patrimônio, a forma de ser, está sob ameaça. A poluição sonora é um fator para tal.

Saiba que tudo isso impacta sua chance de bem envelhecer.



MINORIA

Um flamingo rosa entre outros cinzas durante operação anual que monitora a evolução da espécie na França Pascal Guyot/AFP



Barack Obama, as duas filhas e Michelle em foto postada em rede social Arquivo Pessoal

Ex-presidente Obama faz 60 anos, mas festa para 475 é cancelada

O ex-presidente americano Barack Obama, que fez 60 anos nesta quarta (4), cancelou a festa ao ar livre que estava programada para o próximo sábado. A razão é o avanço da variante delta nos EUA, o que levou diversos políticos a criticarem a ideia.

A festa, anunciada há meses, teria 475 convidados e 200 funcionários, segundo a

imprensa americana.

No Instagram, sua mulher Michelle postou foto da família e escreveu: "De todas as suas realizações, eu sei que ser um pai presente e amoroso para nossas meninas supera todas elas. Obrigado por nunca permitir que o peso do mundo atrapalhe o fato de você ser um marido e pai maravilhoso. Feliz 60º aniversário".

ACERVO FOLHA | Há 100 anos 5.ago.1921

Sem policiamento, 'mictório' se forma fora do Theatro Municipal

Um leitor enviou carta para a Folha da Noite chamando a atenção das autoridades para a necessidade de policiamento nas vizinhanças do Theatro Municipal, na região central de São Paulo, devido à falta de educação observada no local.

De acordo com o relato do leitor, a arcada do Theatro foi transformada em "mictório público, com flagrante desrespeito aos mais comensais princípios de educação".

O leitor cobra uma punição e destaca que o problema tem sido muito frequente. "Parece incrível, mas é uma triste verdade, que podeis verificar a qualquer hora", escreveu.



LEIA MAIS EM
acervo.folha.com.br

Os fascistas saíram do armário

Os psicopatas genocidas estão destruindo a saúde física e mental dos brasileiros

Mirian Goldenberg

Antropóloga, professora da UFRJ e autora de "A invenção de uma bela velhice"

Com tantos fascistas saindo descaradamente do armário, está cada vez mais difícil ter esperança no amanhã e enxergar um fim para a tragédia brasileira.

Já passei por várias fases desde o início da pandemia. Na primeira, de março a maio de 2020, ficava 24 horas acompanhando as notícias do Brasil e do mundo, chorava muito, não conseguia dormir nem comer, emagreci sete quilos e envelheci dez anos.

Na segunda, de junho a novembro de 2020, me tornei uma militante em tempo integral contra a velhofobia no Brasil. Participei de incontáveis lives

e entrevistas, fiz dois TEDx sobre a violência cometida contra os velhos pelos próprios filhos e netos, escrevi e trabalhei compulsivamente tentando produzir algo de útil e significativo para os velhos de hoje e os velhos de amanhã.

Na terceira, de dezembro de 2020 a abril de 2021, mergulhei profundamente nos livros de filosofia e psicologia para aprender como enfrentar o pânico, o desespero e a depressão. Entrei em uma nova fase em maio de 2021.

Dois fatos importantes aconteceram nesse período: concluí o meu pós-doutorado com uma pesquisa sobre "Envelhe-

cimento e Felicidade" com trinta nonagenários ativos, saudáveis, lúcidos, independentes e alegres: os chamados superidosos. E lancei o livro "A Invenção de uma Bela Velhice".

Em cada uma dessas fases aprendi lições essenciais para toda a vida.

Aprendi que, apesar das circunstâncias dramáticas, ninguém pode roubar ou destruir a minha liberdade de escolher a melhor atitude que posso ter frente ao sofrimento inevitável. Aprendi a usar todo o meu tempo e energia nos propósitos que dão significado à minha vida. Aprendi a viver um dia de cada vez com tudo

o que me faz bem.

Aprendi a não brigar, não discutir nem reclamar por coisas sem importância. Aprendi a controlar a minha ansiedade excessiva e a encontrar o equilíbrio necessário para escrever, estudar, pesquisar e cuidar de quem eu amo.

Aprendi que cuidar dos meus amigos nonagenários é a melhor forma de cuidar de mim mesma. Aprendi a fazer os meus amores darem risadas, recitarem poesias e cantarem para mim. Aprendi a arte de "escutar bonito".

Aprendi a me afastar dos vampiros emocionais, das pessoas egoístas que só se preocu-

pam com o próprio umbigo, dos parasitas que não cuidam de ninguém e só culpam, atrapalham, criticam e reclamam dos outros. Aprendi a fazer a faxina existencial e deletei da minha vida todos os amigos e parentes que apoiam, defendem e se identificam com psicopatas genocidas.

Aprendi a não invejar as pessoas que têm tudo o que me falta: dormem ao menos seis horas por noite, não sentem culpa nem medo de errar, são autoconfiantes, seguras e realizadas, não precisam fazer grandes esforços ou sacrifícios para serem reconhecidas e amadas. Tudo parece tão mais fácil para elas, não é mesmo?

Aprendi que comparação, culpa e cobrança excessiva — dos outros, mas principalmente de mim mesma — são os piores venenos para a felicidade.

Aprendi a sofrer um pouco menos com os erros do passado e do presente. Aprendi que

é impossível acertar 100% das vezes, já que não tenho uma bola de cristal para enxergar todas as consequências das minhas escolhas.

Aprendi a ter a coragem de dizer não. Sempre tive muita dificuldade para dizer não e já fiquei doente por não respeitar os meus limites físicos e emocionais. Encontrei um jeito de recusar delicadamente os inúmeros pedidos que recebo todos os dias: "Infelizmente, nesse momento eu não posso, pois a minha prioridade é cuidar de quem mais precisa de mim. Quem sabe quando a situação melhorar?"

Analisando as diferentes fases, percebo que o que mais me ajuda a sobreviver é colocar o foco nos meus projetos de vida, escutar e cuidar de quem eu amo, enfrentar meus medos e inseguranças, respeitar meus limites, dizer não e ter a coragem de "ser eu mesma".

O que você está aprendendo em meio à tragédia brasileira?