

Mulheres estão mais tristes e estressadas, revela pesquisa

Levantamento aponta piora na saúde feminina no mundo de 2020 para 2021. Brasil está em 104º na lista do bem-estar

CONSTANÇA TATSCH
constanca.tatsch@oglobo.com.br
SÃO PAULO

A saúde das mulheres em todo o planeta piorou em 2021 em relação a 2020, apesar do recuo da pandemia. Elas tiveram mais dificuldade no acesso à comida, apenas 12% fizeram algum exame para diagnóstico de câncer e estão mais estressadas, preocupadas, irritadas e tristes do que em qualquer momento da última década.

A pesquisa Hologic Global Women's Health Index, feita pela empresa americana Hologic, voltada para saúde feminina, em parceria com a Gallup, avaliou 127 mil mulheres e homens em 122 países.

Se a situação global é ruim, com a pontuação máxima de apenas 70 pontos (de 0 a 100) obtida por Taiwan, seguida por Letônia, Áustria e Dinamarca, ela é especialmente preocupante no Brasil, se-

gundo a pesquisa. Estamos na 104ª colocação, com apenas 44 pontos, e atrás de países como Uganda, Bolívia e Paquistão. Os três últimos são Venezuela (120º lugar, com 39 pontos), República do Congo (121º, 38) e, como pior lugar para a saúde da mulher, Afeganistão, com apenas 22 pontos.

CINCO TEMAS

Os participantes responderam questões sobre cinco áreas: cuidado preventivo (como medição da pressão, do diabetes, testes para câncer e infecções sexualmente transmissíveis), saúde emocional (sentiu preocupação, estresse, tristeza ou raiva nos últimos dias?), acesso a serviços de saúde, sensação de segurança para circular, necessidades básicas (falta de dinheiro para alimentação ou moradia), e saúde individual (tem problemas de saúde ou sente dor).



Em frangalhos. Participantes relataram preocupação, estresse, tristeza e recorde em níveis recordes na pesquisa, que avaliou 127 mil pessoas em 122 países

O estudo identificou que o bem-estar das mulheres piorou de forma mundial no segundo ano da pandemia. O estresse, a preocupação e a raiva aumentaram três pontos percentuais cada um no período de um ano (de 2020 para 2021), enquanto a tristeza aumentou notavelmente seis pontos. Mais de quatro em cada dez mulheres em 2021 disseram que sentiram preocupação (43%) e estresse (41%) durante grande parte do dia anterior à pesquisa, quase uma em cada três experimentou tristeza (32%) e mais de uma em cada quatro vivenciou raiva (26%) — todos em níveis recordes.

As mulheres também disseram mais que os homens que houve momentos no ano passado em que não tinham dinheiro suficiente para comprar alimento (37% delas contra 33% deles). Essa diferença foi maior em 2021 do que em 2020, pois houve piora para elas, enquanto eles seguiram estáveis.

A percepção de violência delas também piorou nesse intervalo. Mais de uma em cada três não se sente segura para andar sozinha em seu bairro, ou seja, que quase 1 bilhão de mulheres no mundo sente insegurança.

Em 2021, 60% das mulheres disseram não ter feito ne-

nhum exame para os quatro problemas de saúde apresentados (pressão arterial, câncer, diabetes e ISTs). No caso de câncer, por exemplo, apenas 12% fizeram algum exame, ou seja, mais de 2 bilhões de mulheres do mundo não sabem se têm a doença.

Para os pesquisadores, o estudo soa um alarme: “Apesar da esperança de que a pandemia de Covid-19 teria chegado ao fim em 2021, assim como as interrupções nos serviços essenciais de saúde terminariam e a situação da saúde das mulheres começaria a melhorar, os resultados do Índice 2021 sugerem que a situação pode ser ainda mais

urgente agora do que era no primeiro ano da pandemia”.

A pesquisa mostra que a saúde da maioria das mulheres não melhorou em 2021 e a das que já estavam vulneráveis, piorou. A diferença de pontuação entre mulheres que vivem em países de alta e baixa renda quase duplicou em um ano, e o fosso entre aquelas em áreas urbanas e rurais aumentou duas vezes.

“As mulheres também perderam terreno em quatro das cinco dimensões de sua saúde enquanto lutavam mais pelo básico, se sentiram menos seguras, suas emoções mais sofridas e experimentaram mais dor”, diz o estudo.

‘Biohacking’ propõe volta à vida simples com auxílio tecnológico

Tendência busca contato com natureza aliado a monitores digitais de saúde

MELANIE SHULMAN
Do La Nación

Você já imaginou a possibilidade de hackear a si mesmo? De acordo com especialistas, assim como acontece com um aparelho eletrônico, também é possível influir em processos do organismo através do biohacking, técnica que propõe incorporar hábitos ancestrais para reduzir o estresse, desinflar células e assim melhorar a qualidade de vida.

Marcos Apud, psicólogo, wellness coach, é uma das principais referências dessa tendência. Ele começou a se aventurar em maneiras de melhorar sua qualidade de vida e, no biohacking, encontrou a solução. Trata-se de uma corrente cujos alicerces são assentados no estilo de vida que as primeiras sociedades levavam: despojado, simples, ao ar livre e nômade.

— A passagem do tempo deteriorou nosso sono, dormimos duas horas a menos que décadas atrás, pioramos nossa alimentação, ficamos sedentários e nos enchemos de estresse — afirma.

O método propõe buscar o equilíbrio integral, combinando o uso da tecnologia com a biologia de cada pessoa, para empoderá-la. O objetivo é viver como se vivia há milhares de anos. O psicólogo destaca a importância de ter liberdade na hora de escolher o que consumir, quais atividades praticar e o tipo de vida que deseja levar.

Dentro desta técnica, existem três tipos de hacks que coexistem. Em primeiro lugar estão os naturais, que entre os mais destacados são: andar descalço no chão — seja na grama ou na areia —, estar em contato com o verde, comer alimentos naturais, estar exposto diretamente ao

frio e ao sol, e acima de tudo, fazer atividade física. O objetivo final é recriar um vínculo entre as sociedades e o que a natureza oferece. Segundo Apud, a intenção é viver em harmonia, com paciência e calma, fortalecer o sistema imunológico e viver o maior tempo possível.

Por outro lado, a tecnologia foi incorporada para se medir os resultados das ações que cada um está realizando. Nesse sentido, é possível encontrar uma variedade de elementos tecnológicos apelidados de rastreadores, que podem medir a qualidade do sono, os sinais vitais, calcular o nível de estilo de vida sedentário e a nutrição.

Apud elaborou uma lista que pode parecer longa, mas segundo o psicólogo “desenvolver esses hábitos permitirá que você tenha uma vida mais longa e com qualidade”.



Pé na lama. Pisar diretamente na terra é uma das recomendações dos especialistas para reforçar sistema imunológico

- Receba a luz natural do nascer e do pôr do sol para melhorar o ciclo circadiano.
- Faça aterramento, ou seja, pise diretamente na terra para esvaziar as células e se conectar com a natureza.
- Exponha-se ao frio e ao calor. Essa prática fortalece o sistema imunológico, até a autoconfiança ao ousar fazer algo disruptivo.
- Alimente-se bem. Procure evitar produtos ultrapro-

- cessados e coma aqueles que vêm da natureza.
- Descanse. Cuide do sono e durma em torno de oito horas por noite.
- Exercite-se. O ideal é estar em movimento mas, na falta disso, faça pausas ativas de dois minutos quando estiver sentado e parado. Dessa forma, a vitalidade é restaurada ao corpo.
- Use técnicas de respiração como uma ferramenta para

- relaxar e aumentar as noções cognitivas.
- Seja sustentável. Viva de forma ecológica, sem agredir o ecossistema, ou seja, ajude o meio ambiente.
- Use produtos saudáveis para o corpo e cabelo, evitando toxinas que podem afetar nossa saúde.
- Use placas de luz infravermelha. Através deles, o colágeno é aumentado e há redução de dores físicas.