

Segredo de longevidade

DR. JOÃO MANUEL C. MARTINS (IN MEMORIAM)

Hoje, quase ninguém mais se lembra de Lewis Terman. Mas basta dizer que foi um dos inventores do teste de QI. Terman tinha uma curiosidade: será que uma criança de 10 anos consegue mostrar o que vai ser quando crescer? Reuniu mais de mil meninos e meninas com idade média de 11 anos e aplicou um questionário que poderia ser resumido em cinco traços de personalidade: sociabilidade e extroversão; autoestima e confiança; energia física e nível de atividade; senso de responsabilidade; e uma combinação de otimismo e senso de humor, que poderia ser sintetizado na expressão “alegria de viver”. Todas tinham QI mínimo de 135.

O início foi a década de 20 do século passado. Terman ainda viveu o suficiente para satisfazer a sua curiosidade: as crianças que aos 10 anos guardavam as bicicletas, fechavam as portas e faziam as lições de casa tornaram-se naturalmente adultos responsáveis. Isso quer dizer o seguinte: adultos que pensavam antes de agir, procuravam seguir resoluções tomadas, adotavam normas convencionais de moralidade e eram limpos e organizados. Embora Terman tivesse morrido, outros pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Riverside, continuaram por 60 anos aplicando o questionário, um pouco mais alargado.

O estudo terminou nos anos 80, quando os estudados contavam mais de 70 anos. Agora, a surpresa: faz parte do senso comum dizer que quem não esquentava vive muito; isto é, quem leva a vida na flauta, tem vida longa. Ledo engano. Morrem antes. Quem tem bom humor, é piadista, curtidor, vive sacaneando, ou seja, “sabe levar a vida”, não se torna longo. Sabem por quê? Porque só pensam no curto prazo; se vão ao médico, têm pouca adesão, não obedecem a normas de segurança, expõem-se a riscos desnecessários, são mais impulsivos, assumem custos e riscos para terem mais entretenimento e prazeres. Quem é cauteloso, estoico, planeja a longo prazo e persegue seus objetivos gradual e lentamente com mais segurança, pode até sofrer um pouco mais, mas vive mais. Responsabilidade é regramento. Regramento é longevidade.



“São José com o Menino” (St Joseph with the Child), do pintor italiano Francesco Conti (1681-1760).

De todos os itens aferidos, só o senso de responsabilidade torna os indivíduos mais longevos, depois de descartados todos os fatores de riscos conhecidos. Por isso, se você for por natureza prudente, terá vida menos curta para acompanhar a longa arte; já se não for, aprenda rapidinho, pois ainda é tempo de adquirir senso de dever e objetivos de longo prazo. Pode não trazer uma vida tão condensada de alegria e prazer, mas torna o caminho mais longo para ser apreciado, com mais possibilidades e com um balanço final superavitário de alegria e prazer. Principalmente se associadas a liberdade e felicidade, conceitos que podem ser traduzidos por “um modo de ser e viver consentâneo com o de pensar”. **❶**

(artigo elaborado em março de 2003).