

Aprender uma nova língua pode prevenir a demência

SAÚDE Existem estudos em que se defende que bilinguismo pode atrasar o desencadeamento da doença até cinco anos. E há quem sublinhe que a idade com que se aprende outra língua pode não ser tão importante como a frequência com que se pratica.

TEXTO **DANA G. SMITH**, THE NEW YORK TIMES

O meu pai decidiu começar a aprender francês aos 57 anos. Contratou um professor para lhe dar aulas duas vezes por semana e completava diligentemente os trabalhos de casa antes de cada aula. Em pouco tempo, começou a visitar a padaria francesa no outro lado da cidade para praticar a sua pronúncia (e para comprar *macarons*). Atualmente, duas décadas depois, já vai no seu terceiro professor.

À primeira vista, o seu passatempo de reformado parece um pouco aleatório – a nossa família não tem qualquer ligação a países francófonos –, mas a sua motivação é mais profunda do que uma paixão por doces. A minha avó começou a apresentar sintomas da doença de Alzheimer aos 70 anos, e estudos sugerem que o bilinguismo pode atrasar o desencadeamento da doença até cinco anos.

Atraídas por esse potencial benefício, muitas pessoas, como o meu avô, tentaram aprender uma nova língua na idade adulta. De acordo com um inquérito realizado pela aplicação de ensino de línguas Memrise, 57% dos utilizadores indicaram a “melhoria da saúde do cérebro” como uma motivação para utilizar o programa.

Será isso realmente possível? Os estudos acerca do bilinguismo e da demência foram baseados em pessoas que falavam várias línguas no seu dia a dia desde, pelo menos, o início da sua vida adulta. É discutível se a aprendizagem casual e mais tardia de outra língua confere as mesmas vantagens cognitivas.

Como o bilinguismo beneficia o cérebro em envelhecimento

Várias atividades estão ligadas a uma melhor saúde cerebral na terceira idade, como o maior acesso à educação na juventude, a atividade física e os passatempos cognitivamente estimulantes. No entanto, especialistas afirmam que falar várias línguas com frequência pode ser particularmente benéfico.

“Utilizamos a linguagem em todos os aspetos da vida quotidiana, portanto um cérebro bilingue está

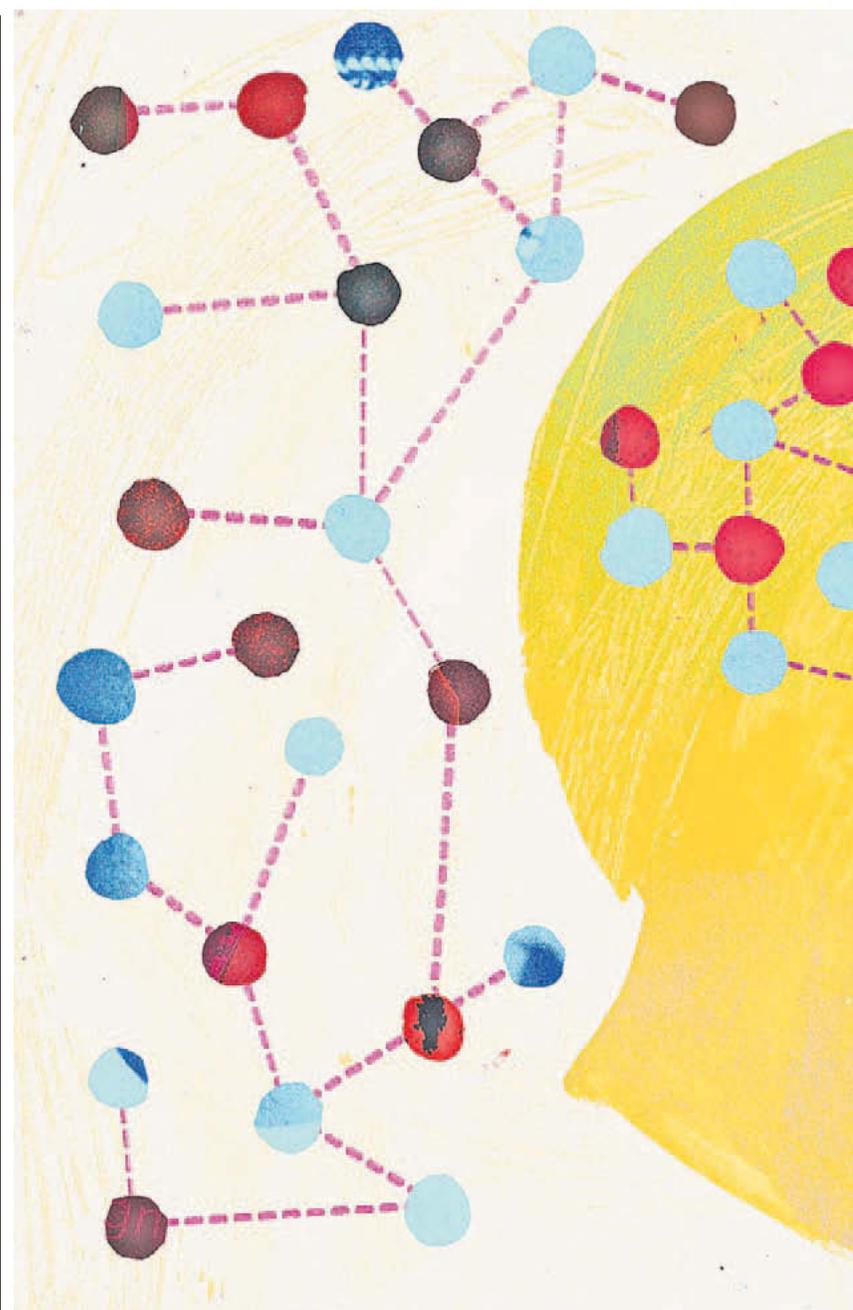
● **“Utilizamos a linguagem em todos os aspetos da vida quotidiana, portanto um cérebro bilingue está constantemente a trabalhar” declara Mark Antoniou, professor associado da Universidade de Western Sydney, na Austrália, especialista em bilinguismo.**

constantemente a trabalhar”, declara Mark Antoniou, professor associado da Universidade de Western Sydney, na Austrália, especialista em bilinguismo. “Não se obtém isso a partir de outras experiências enriquecedoras, como tocar um instrumento musical.”

A idade com que se aprende outra língua não aparenta ser tão importante como a frequência com que se pratica, afirma Caitlin Ware, engenheira de investigação no Hospital Broca em Paris, que estuda o bilinguismo e a saúde do cérebro. “O benefício cognitivo surge da inibição da língua materna”, disse, algo que o cérebro é forçado a fazer se tentar recordar as palavras certas noutra língua. “Logo, se a segunda língua for muito utilizada, recebe-se esse treino cognitivo.”

Esse processo, conhecido como inibição cognitiva, está associado à melhoria do funcionamento executivo. Teoricamente, ao melhorar estes tipos de processos, o cérebro torna-se mais resiliente face aos danos causados por doenças como a demência – conceito reconhecido como reserva cognitiva. Segundo essa lógica, quanto mais fortes forem as faculdades mentais, mais tempo se pode funcionar normalmente, mesmo que a saúde do cérebro se comece a deteriorar.

Num artigo pioneiro de 2007, investigadores de Toronto descobriram que os pacientes dementes que eram bilingues desenvolveram sintomas quatro anos depois, em média, dos que não o eram. Desde então, foram publicados diversos estudos que registaram resultados semelhantes, contudo,



● **Num artigo pioneiro de 2007, investigadores de Toronto descobriram que os pacientes dementes que eram bilingues desenvolveram sintomas quatro anos depois, em média, dos que não o eram.**

nenhuma outra investigação encontrou essa diferença.

Aprendizagem em idade avançada

As provas dos benefícios de aprender uma segunda língua como passatempo aos 60 anos são mais fracas.

A investigação de Antoniou e dos seus colegas averiguou que, apesar de os adultos chineses com 60 ou mais anos terem progredido nos seus testes cognitivos após um programa de ensino de línguas de seis meses, se verificou o mesmo com as pessoas que jogam jogos como o sudoku ou palavras cruzadas. Outro pequeno estudo concluiu que as pessoas italianas mais velhas que frequentaram aulas de inglês durante quatro meses não registaram diferenças nas suas pontuações cognitivas, mas as pessoas que não frequentaram essas aulas assistiram ao declínio da sua pontuação. Dois estudos adicionais sobre este assunto, publicados em 2023, não encontraram praticamente qualquer diferença no



KEITH NEGLEY/THE NEW YORK TIMES

desempenho cognitivo após as pessoas frequentarem programas de ensino de línguas.

Os cientistas que realizaram esses estudos ofereceram algumas potenciais explicações para os resultados insatisfatórios. A primeira seria que os participantes eram voluntários altamente motivados que poderiam já ter alcançado o nível máximo de desempenho na sua faixa etária, dificultando a percepção de melhorias.

“Quando recrutamos participantes, temos de ser cuidadosos, será que representam mesmo a população?” explica Ware, que auxiliou na condução de um dos testes. “Será o seu nível cognitivo demasiado elevado?”

A segunda é que as intervenções linguísticas poderão ter sido demasiado curtas. O punhado de estudos que analisaram o problema recorreram a aulas de línguas que “variavam imenso na sua duração e frequência”, declara Judith Grossman, que investigou o tópico no âmbito do seu doutoramento na Universidade de Heidelberg, na Alemanha. Alguns estudos instruí-

Mark Antoniou acredita que as aulas de línguas podem fornecer benefícios cognitivos através da sua estimulação intelectual. E lembra que não é o mesmo falar duas línguas durante uma vida inteira ou aprender uma durante seis meses.

ram os participantes durante oito meses, outros decorreram apenas durante uma semana intensiva.

Para Antoniou, as conclusões limitadas não são inteiramente surpreendentes. Ninguém afirmaria que aprender uma língua durante seis meses “seria o mesmo que falar duas línguas durante uma vida inteira”, diz. No entanto, acredita que as aulas de línguas podem fornecer benefícios cognitivos através da sua estimulação intelectual.

Quicá mais importante, menciona Grossman, aprender uma língua oferece outras possíveis vantagens, como viajar ou estabelecer uma conexão com novas comunidades. O meu pai, por exemplo, continuou a corresponder-se com a sua primeira professora quando ela regressou a Paris, e já viajou para França (e para as zonas francófonas do Canadá) diversas vezes. Aos 76 anos de idade, é tão perspicaz como sempre.

Este artigo foi originalmente publicado em The New York Times

c.2024 The New York Times Company

Ativistas do clima respondem em 32 processos

TRIBUNAL Ministério Público de Lisboa frisa que já houve quatro decisões sumárias que resultaram em diversas condenações de arguidos.

O Ministério Público de Lisboa instaurou, até final de fevereiro, 32 processos criminais relacionados com ações de protesto de ativistas do clima, estando em causa crimes como desobediência, atentado à segurança de transporte rodoviário, resistência e coação ou dano qualificado.

Segundo uma nota do Ministério Público (MP), destes processos, quatro foram já julgados em processo sumário no Juízo de Pequena Criminalidade de Lisboa, sendo que no primeiro desses casos, por sentença de 20 de outubro de 2023, foram condenadas três arguidas pelo crime de atentado à segurança de transporte rodoviário, na pena de um ano de prisão, substituída por 120 dias de multa.

Num segundo processo, por sentença de 23 de outubro de 2023, foram condenados três arguidos também pela prática do crime de atentado à segurança de transporte rodoviário, na pena de um ano de prisão, substituída por 140 dias de multa.

Em sentença de 4 de janeiro de 2024, foram condenados seis arguidos pelo crime de desobediência, na pena de 25 dias de multa, substituída por uma pena de admoestação. O MP adianta que interpôs recurso da decisão.

No quarto processo, por sentença de 11 de janeiro de 2024, três arguidos foram condenados por vários crimes, que em cúmulo jurídico tiveram uma pena única de 120 dias de multa.

DN/LUSA

Corrupção facilita tráfico e mina o Estado de Direito

EUROPA Relatório alerta para a violência que está associada à venda de droga. Refere também que este mercado vale mais de 30 mil milhões de euros.

A corrupção está a facilitar o tráfico de droga na União Europeia e a minar o Estado de Direito, segundo um relatório ontem divulgado, que alerta que a “extrema violência” ligada ao negócio pressiona comunidades locais e a sociedade.

Esta é a principal conclusão de um documento conjunto do Observatório Europeu da Droga e da Toxicoddependência (EMCDDA, na sigla em inglês) e da EUROPOL (agência da União Europeia para a cooperação policial) divulgado em Haia, com o título *Drug Markets: Key Insights for Policy and Practice* (Mercados de Drogas: Principais contribuições para Políticas e Práticas).

O documento estima que o mercado retalhista de droga da União Europeia (UE) valha

mais de 30 mil milhões de euros anualmente, o que o torna uma importante fonte de rendimento para o crime organizado.

A Europa ocupa uma posição central no fornecimento e no tráfico de drogas, como evidenciado pela produção em grande escala de canábis e drogas sintéticas na UE e pelos enormes volumes de cocaína que chegam da América Latina, refere o documento conjunto da EUROPOL e da agência europeia da droga, sediada em Lisboa.

Estes investigadores afirmam, na conclusão do documento, que “o mercado de droga da UE também se cruza com outras áreas de criminalidade, como o tráfico de armas de fogo e o branqueamento de capitais”.