

Perspectivas para alongar a vida: as últimas notícias

Recentemente, tem havido algumas manchetes impressionantes sobre as perspectivas de alongar a vida. "Droga tentadora permite que ratos vivam mais tempo, mantendo uma aparência juvenil", anunciou o *Times*. "Medicação anti-envelhecimento é 'o Santo Graal' da luta contra o câncer", afirmou o *Telegraph*.

Não é apenas essa droga milagrosa que está fazendo notícias. Em março, pesquisadores anunciaram que, balanceando adequadamente dois tipos de células imunes, eles conseguiram melhorar a capacidade de camundongos idosos de combater infecções virais e, assim, viverem mais. Isso se soma à pesquisa do ano passado de outro grupo que revelou que injeções de drogas dasatinib e quercetin rejuvenesceram os corações de camundongos e os tornaram menos frágeis.

Isso soa muito encorajador. A ciência médica está avançando e os camundongos estão vivendo mais tempo – embora alguma cautela seja necessária.

Para começar, traduzir experimentos de ratos para humanos é um negócio notoriamente difícil. Um exemplo é fornecido pelo medicamento fialuridina, que foi desenvolvido na década de 1990 para tratar pessoas com hepatite B. Funcionou bem **blaze roleta** camundongos (e **blaze roleta** ratos, cães e primatas), mas **blaze roleta** ensaios clínicos **blaze roleta** humanos, ele desencadeou falência hepática. Cinco indivíduos morreram como resultado.

Ainda está por ver como tratamentos envolvendo o bloqueio da ação da IL-11 se sairão quando os resultados dos ensaios clínicos **blaze roleta** humanos forem publicados, um ponto destacado por Ilaria Bellantuono, professora de envelhecimento musculoesquelético na Universidade de Sheffield. "O problema com todas essas intervenções é que não temos evidências **blaze roleta** pacientes", ela argumenta. "Embora ensaios clínicos estejam **blaze roleta** andamento nos EUA, há obstáculos científicos a serem superados para usar essas intervenções **blaze roleta** pacientes, como entender quem se beneficiaria da intervenção. Toda droga tem efeitos colaterais e há um custo associado a ela."

Em qualquer caso, apenas perseguir o alongamento da vida humana por si só está sendo questionado por um número crescente de cientistas que acreditam que deveríamos estar abordando a saúde, não a longevidade, como o principal objetivo da pesquisa sobre o envelhecimento. Em outras palavras, precisamos fazer muito mais do que apenas aumentar a longevidade e, **blaze roleta** vez disso, perseguir o objetivo específico de aumentar o número de anos extras que experimentamos quando somos independentes, livres de doenças crônicas e ricos o suficiente para ter vidas gratificantes.

É um ponto resumido por Susan Howlett, professora de farmacologia e medicina na Universidade Dalhousie **blaze roleta** Nova Escócia. "Quem quer melhorar a longevidade se você está **blaze roleta** más condições e não pode desfrutar da vida? Algo vai te pegar no final. Todos nós sabemos disso. O que deveríamos realmente temer é um longo período de incapacitação antes que isso aconteça."

É uma abordagem para o envelhecimento perfeitamente resumida pela resposta à pergunta antiga: "Qual é a melhor maneira de morrer?" Ser baleado por um amante ciumento aos 85 anos ainda é minha resposta favorita.

Ou como Howlett coloca, nós deveríamos buscar o objetivo simples de morrer saudável.

"Você quer passar a maior parte de seus anos mais velhos na melhor saúde possível. Isso deve ser nosso objetivo principal." Um olhar nos estatísticas populacionais britânicas revela a importância dessa abordagem.

A expectativa de vida no Reino Unido se estabilizou. No entanto, os números de pessoas que vivem até idades relativamente avançadas aumentaram dramaticamente.

Em uma década, haverá cerca de 13 milhões de pessoas com mais de 65 anos no Reino Unido, quando elas formarem mais de um quinto da população nacional.

Isso é muito diferente do que o Reino Unido experimentou apenas algumas décadas atrás, quando as pessoas acima da idade da aposentadoria eram uma minoria.

Em 1950, por exemplo, havia 5,3 milhões de pessoas com mais de 65 anos, um número que representava apenas 10,8% da população geral.

Dessa perspectiva, está claro que as pessoas idosas precisam estar aptas e capazes de aproveitar suas vidas, não apenas para o seu próprio bem, mas para evitar se tornarem uma carga para o restante da nossa sociedade, um grupo que está diminuindo **blaze roleta** números à medida que a população envelhece.

Precisamos, **blaze roleta** suma, nos preparar para uma sociedade com uma população funcional de idosos. Pense nisso como uma campanha morra saudável. A chave, é claro, será a saúde mental, insiste o Dr. Richard Siow, diretor de pesquisas sobre o envelhecimento no King's College de Londres.

"Precisamos começar a nos preparar para a velhice enquanto ainda estamos na idade média. Precisamos andar **blaze roleta** vez de pegar o ônibus, usar escadas **blaze roleta** vez do elevador, evitar o estresse, adotar um padrão de sono saudável e não assistir a Netflix até às 3 da manhã, comer bem e cuidar como usamos as mídias sociais.

"Precisamos entrar na velhice com uma mentalidade saudável, caso contrário, se tornará opressiva para muitas pessoas e elas afundarão **blaze roleta** ansiedade e depressão. Não precisa ser assim, mas precisamos pensar sobre o assunto agora se quisermos que as pessoas desfrutem de seus anos mais velhos de uma maneira gratificante.

Robert: Ansiedade e perda de motivação face à automação

Robert é um jovem de 19 anos, animado e brilhante, que sempre sonhou **blaze roleta** se tornar engenheiro. Ele gostava de matemática e ciências durante a escola e foi aceito **blaze roleta** um programa de engenharia da universidade local. No entanto, apenas alguns meses no primeiro ano, Robert começou a ter sérias dúvidas se valia a pena seguir essa trilha profissional, dada a enorme quantidade de esforço necessário.

"Sinto que estou perdendo meu tempo e dinheiro", disse ele **blaze roleta** uma de nossas sessões. "Em quatro anos, quando me formar, a IA será muito melhor do que os humanos **blaze roleta** engenharia, e **blaze roleta** tudo! Qual é mesmo o ponto de obter este diploma se todos os empregos serão automatizados?"

A ansiedade e perda de motivação de Robert eram palpáveis à medida que ele falava. Ele duvidava se os objetivos que havia estabelecido antes da rápida aceleração das capacidades de IA eram ingênuos. A cada dia, Robert começava a duvidar se alguma profissão realmente é à prova de futuro contra a automação.

Para um jovem que antes estava repleto de ambição e otimismo sobre seu futuro, Robert sucumbiu a uma visão fatalista de que nenhuma quantidade de educação ou esforço poderia fugir das máquinas. Infelizmente, essa visão se transformou **blaze roleta** uma sensação de desespero sobre as perspectivas profissionais de longo prazo e se espalhou sobre **blaze roleta** vida diária. O sono e o apetite de Robert sofreram, suas notas despencaram e ele começou a se afastar de amigos e atividades que costumava desfrutar.

Ao trabalhar ao lado de Robert para ajudá-lo a desenvolver uma visão mais otimista, nossa primeira etapa foi completamente validar a realidade de suas preocupações com o rápido mundo **blaze roleta** mudança do trabalho. Concordamos com ele: é assustadoramente rápido e não podemos conhecer o impacto total. Ele também estava certo de que os efeitos seriam provavelmente sentidos mais por trabalhadores iniciantes e de meio de carreira.

Além dessa validação emocional, também foi importante para Robert aprender que, embora pessoal para ele, seus medos eram experimentados por muitos jovens **blaze roleta** todo o mundo. Embora as números variem, um consenso **blaze roleta** pesquisas da MIT e McKinsey prevê que cerca de 30% dos atuais empregos podem enfrentar automação nos 2030. Sim, o campo de engenharia escolhido por Robert está entre os setores de maior risco. Embora não tenha compartilhado essa pesquisa diretamente com ele, usamos a analogia juntos de "movimentos sísmicos" no mercado de trabalho, o que ressoou com o que ele ouviu de figuras da indústria.

Discutimos extensivamente que seu medo de ser substituído por máquinas cada vez mais inteligentes era uma resposta psicológica compreensível, não um defeito de personalidade ou falha de vontade própria. Construímos sobre uma perspectiva psicológica, trabalhamos juntos para reduzir suas tendências para pensamento **blaze roleta** "tudo ou nada", especialmente a fazer esforços para seguir uma carreira era completamente sem esperança.

Destacamos ideias para permanecer enraizado **blaze roleta**

Em vez disso, um determinado skill que nos concentrados foi praticar uma "mente Zen" – aceitar a realidade atual da transformação tecnológica enquanto *também* cultiva uma atitude de curiosidade e abertura sobre o futuro. Destacamos ideias para Robert tentar permanecer enraizado nos presente realidade dos locais de trabalho liderados por humanos, **blaze roleta** vez de catastrofizar sobre cenários do juízo final décadas de distância, que, embora possíveis, não podem ser previstos com certeza.

Embora justificadas, as preocupações de Robert refletem uma visão excessivamente determinista do cenário futuro do mercado de trabalho. Muitos especialistas prevêem que a transformação desencadeada pela IA será mais uma evolução do que a decimação iminente da força de trabalho.

Também resolvimos problemas sobre como habilidades humanas importantes como inteligência emocional, criatividade e gerenciamento de incerteza são exatamente as forças das quais as pessoas precisam para coexistir ao lado da IA **blaze roleta** locais de trabalho dinâmicos do futuro. Cultivando flexibilidade emocional e cognitiva **blaze roleta** vez de especializar-se muito cedo, Robert pode se posicionar para oportunidades diversas.

Usando um framework de psicologia positiva, também passei algum tempo ajudando Robert a explorar opções além de um título de emprego e se reconectar com suas motivações intrínsecas para se tornar engenheiro **blaze roleta** primeiro lugar – suas habilidades naturais de resolução de problemas e **blaze roleta** vontade de inovar e criar soluções que beneficiem a sociedade. Ele criou um salvador de tela **blaze roleta** seu laptop para lembrá-lo de que fontes profundas de significado humano, engajamento e realização permanecerão essenciais, mesmo que papéis e indústrias evoluam.

Um passo final foi incentivar Robert a investigar conhecimentos experientes e previsões precisas sobre IA **blaze roleta** vez de notícias sensacionalistas **blaze roleta** preto e branco.

De acordo com psicólogos organizacionais, Dr. Reece Akhtar e Tomas Chamorro-Premuzic, "Se você ficar curioso, praticar humildade e se concentrar **blaze roleta** outras pessoas, você estará bem posicionado para prosperar."

Da mesma forma, a pesquisadora **blaze roleta** ética Karina Vold, da Universidade de Toronto, disse: "Novos papéis que tratam dos desafios criados pelos sistemas de IA avançados provavelmente se abrirão ... humanos criativos, adaptáveis e empreendedores continuarão a serem muito procurados."

E um relatório do Fórum Econômico Mundial estimou que, até 2025, a IA poderá

1. gerar

97 milhões de novos empregos **blaze roleta** diferentes indústrias à medida que as oportunidades emergem ao lado dos riscos de deslocamento. Muito longe de um futuro sem empregos, **blaze roleta** análise sugeriu uma parceria essencial entre humanos e máquinas e a necessidade de educação contínua para recapacitar ao longo da mudança tecnológica.

É realista ser otimista, mesmo diante das transformações tecnológicas rápidas que estão moldando o futuro do trabalho.

A realidade para Robert e outros jovens é que ninguém pode prever os impactos precisos da IA com certeza. Mas cultivando uma mentalidade flexível, praticando conforto com a ambiguidade e desenvolvendo adaptabilidade **blaze roleta** relação às habilidades profissionais, é realista ser otimista, mesmo diante das transformações tecnológicas rápidas que estão moldando o futuro do trabalho.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: blaze roleta

Palavras-chave: **blaze roleta - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-01