

## Correr tem o mesmo efeito que os antidepressivos

A melhora dos sintomas é observada em voluntários acompanhados ao longo de 16 semanas. Segundo os autores, o resultado reforça a importância de incluir a prática de exercícios físicos na lista de cuidados pelo bem-estar mental

Correr pode ser tão eficiente para o equilíbrio da saúde mental quanto os antidepressivos, segundo um estudo apresentado, ontem, na Conferência do Colégio Europeu de Psicofarmacologia, em Barcelona. O trabalho é o primeiro a comparar os efeitos desses remédios com o exercício físico no combate à ansiedade, depressão e saúde em geral. Em 16 semanas de acompanhamento, os benefícios foram os mesmos, independentemente de o paciente tomar o medicamento ou fazer sessões de corrida. A pesquisa também foi publicada no *Journal of Affective Disorders*.

“Queríamos comparar como o exercício ou os antidepressivos afetam a sua saúde geral, não apenas a sua saúde mental”, conta Brenda Penninx, da Universidade de Vrije, na Holanda, que apresentou o trabalho. Para isso, os pesquisadores estudaram 141 pacientes com depressão e/ou ansiedade. Foi oferecida a eles a escolha de tratamento: antidepressivos por 16 semanas ou terapia de corrida em grupo pelo mesmo período. Quarenta e cinco ficaram com a primeira opção, enquanto 96 preferiram os exercícios físicos.

“Esse estudo deu às pessoas ansiosas e deprimidas uma escolha. Curiosamente, a maioria optou pelo exercício, o que fez com que os números no grupo de corrida fossem maiores do que no de medicação”, diz Penninx. É importante notar que aqueles que optaram pelo medicamento estavam, segundo os pesquisadores, ligeiramente mais deprimidos que os demais.

O tratamento com antidepressivos exigiu que os pacientes usassem medicamentos prescritos, mas isso geralmente não tem impacto direto nos hábitos diários, destaca a pesquisadora. Já o exercício ataca diretamente o estilo de vida sedentário, frequentemente detectado em pacientes com transtornos depressivos e de ansiedade. “A atividade física incentiva as pessoas a sair de casa, estabelecer metas pessoais, melhorar a condição física e participar em atividades de grupo”, afirma Penninx.

O grupo do antidepressivo tomou a substância escitalopram por 16 semanas. O de corrida pretendia realizar duas a três sessões supervisionadas de 45 minutos por semana, por quatro meses e meio. A adesão ao protocolo foi menor no grupo de corrida (52%) do

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Voluntários tinham depressão e/ou ansiedade: durante a pesquisa, mais gente abandonou a corrida do que o medicamento

que no grupo de antidepressivos (82%), apesar da preferência inicial.

No fim do ensaio, cerca de 44% dos pacientes dos dois grupos apresentaram uma melhoria na depressão e na ansiedade. No entanto, os da corrida também se beneficiaram, com melhoras no peso, na circunferência da cintura, na pressão arterial e na função cardíaca. Os que tomaram antidepressivos mostraram uma tendência de piora discreta nesses marcadores metabólicos.

“Ambas as intervenções ajudaram no tratamento da depressão na mesma medida”, diz Brenda Penninx. “Os antidepressivos, geralmente, tiveram um impacto pior no peso corporal, na variabilidade da frequência cardíaca e na pressão arterial, enquanto a terapia de corrida levou a um efeito melhorado no condicionamento físico geral e na frequência cardíaca, por exemplo. Atualmente, estamos analisando com mais detalhes os efeitos (da depressão) no envelhecimento biológico e nos processos de inflamação.”

### Estratégias combinadas

A pesquisadora enfatiza que é importante dizer que há espaço para ambas as terapias no cuidado da depressão. O estudo mostra que muitas pessoas gostam da ideia de fazer exercício, mas pode ser difícil realizá-lo, embora os benefícios sejam significativos. “Descobrimos que a maioria das pessoas adere ao uso de antidepressivos, enquanto cerca de metade do grupo de corrida aderiu à terapia de exercícios duas vezes por semana. Dizer aos pacientes para correrem não é suficiente. A mudança do comportamento da atividade física exigirá supervisão e incentivo adequados, como fizemos ao implementar a terapia de exercícios em uma instituição de cuidados de saúde mental”, relata.

A pesquisadora também ressalta que os antidepressivos são, geralmente, seguros e eficazes. “Eles funcionam para a maioria das pessoas. Sabemos que não tratar a depressão leva a resultados piores; portanto, os antidepressivos

geralmente são uma boa escolha.” No entanto, ela aponta para a necessidade de ampliar o arsenal de tratamento, uma vez que nem todos os pacientes respondem aos medicamentos ou estão dispostos a tomá-los. “Os nossos resultados sugerem que a implementação da terapia com exercícios é algo que deveríamos levar muito mais a sério, pois poderia ser uma boa — e, talvez, até melhor — escolha para alguns dos nossos pacientes.”

Segundo a psiquiatra, os médicos devem estar cientes da desregulação da atividade do sistema nervoso que certos antidepressivos podem causar, especialmente em pacientes que já apresentam problemas cardíacos. “Isso também fornece um argumento para considerar seriamente a redução gradual e a descontinuação dos antidepressivos quando os episódios de depressão ou ansiedade tiverem regredido. No final, os pacientes só são verdadeiramente ajudados quando melhoramos a sua saúde mental sem piorar desnecessariamente a sua saúde física.”

### O desafio da mudança de hábitos

Para Eric Ruhe, psiquiatra dos Centros Médicos da Universidade de Amsterdã, os resultados apresentados, ontem, na Conferência do Colégio Europeu de Psicofarmacologia, em Barcelona, mostram, mais uma vez, que a saúde física pode influenciar a mental, e que o tratamento da depressão e da ansiedade pode ser alcançado por meio do exercício, sem os efeitos adversos dos antidepressivos. “No entanto, várias observações são importantes. Primeiro, os pacientes seguiram suas preferências, o que é uma prática comum, mas o ideal é aconselhar sobre o que funcionará melhor”, ressalta.

Além disso, ele destaca que as comparações entre grupos podem ser tendenciosas, viés eliminado por estudos randomizados, onde se usa placebo. “Por exemplo, os pacientes do grupo antidepressivo estavam mais deprimidos, o que pode estar associado a menos chances de persistência nos exercícios. Portanto, temos que ter cuidado para não interpretar exageradamente as comparações entre grupos, o que os autores reconhecem adequadamente.”

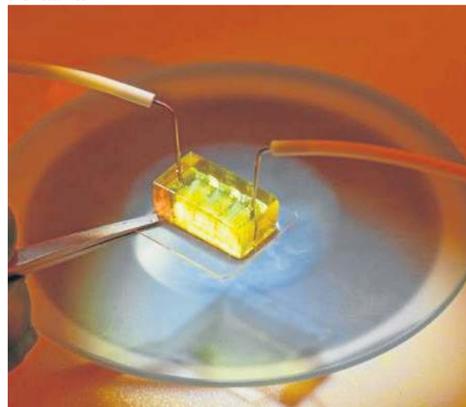
Por fim, uma descoberta considerada muito importante por Ruhe é a diferença na adesão entre as intervenções: 52% no grupo de exercícios e 82% no de antidepressivos. “Isso mostra que é mais difícil mudar um hábito de vida do que tomar um comprimido. É algo que não se encontra exclusivamente na psiquiatria, indicando que também temos de nos concentrar em como melhorar a adesão a um comportamento saudável. Isso poderia ter um impacto tremendo nos cuidados de saúde em geral, mas também nas doenças psiquiátricas.”

### » Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

#### SEGUNDA-FEIRA, 2 FÍGADO SINTÉTICO PARA TESTAR REMÉDIOS

Pesquisadores da Universidade Técnica da Dinamarca desenvolveram um modelo vivo do fígado humano para realizar testes de remédios para tratamento do órgão. Impressa em 3D, a solução tecnológica é formada por um conjunto de vasos sanguíneos artificiais com células hepáticas vivas. Os pesquisadores adicionaram paracetamol para avaliar como os níveis de oxigênio do fígado sintético eram afetados pelo analgésico. Os resultados, publicados na revista *Acta Biomaterialia*, indicaram a área do órgão em que a droga foi processada e sinalizam, segundo os autores, que o fígado sintético é um modelo de estudo viável para usos clínicos.

DTU Health Tech



#### TERÇA-FEIRA, 3 EUA MULTAM POR LIXO ESPACIAL

Autoridades dos Estados Unidos multaram a empresa Dish, uma operadora de satélites de televisão, em US\$ 150 mil (R\$ 760 mil, na cotação atual) por descarte de resíduos no espaço. Segundo a Comissão Federal de Comunicações (FCC), a penalidade inédita foi aplicada devido à empresa não respeitar a altitude em que deveria estar o satélite EchoStar-7, em órbita desde 2002 e que estava chegando ao fim da sua vida útil. A Dish, por sua vez, negou as alegações da FCC. Segundo dados da Organização das Nações Unidas, há pelo menos meio milhão de detritos em órbita que podem ser perigosos para naves espaciais.

#### QUARTA-FEIRA, 4 MUDANÇAS CLIMÁTICAS AMEAÇAM ANFÍBIOS

Estudo publicado na revista *Nature* mostra que as mudanças climáticas são o principal fator de extinção de sapos, rãs, salamandras e outros animais de sangue frio. Segundo a pesquisa, 41% dos anfíbios estão classificados como “ameaçados”, incluindo espécies vulneráveis, em perigo e em perigo grave. Além disso, é previsto que fenômenos como a redução das chuvas ameacem a reprodução desses animais, que dependem da umidade do solo e das folhas para evitar que seus ovos sequem. Além disso, essas criaturas são muito vulneráveis às alterações ambientais porque não têm penas, pelos, ou escamas para se protegerem, lembram os autores.

#### QUINTA-FEIRA, 5 UVA BENEFICIA A VISÃO DE IDOSOS

O consumo regular de uvas pode melhorar a visão de idosos, sugere estudo publicado na revista *Food & Function*. A equipe realizou um ensaio clínico com 34 voluntários, que ingeriram a fruta ou um placebo durante 16 semanas. Os resultados mostram que aqueles que comeram uva apresentaram aumento significativo na densidade óptica de pigmentos maculares — filtro natural protetor da retina —, na capacidade antioxidante do plasma e no conteúdo fenólico — compostos que exercem efeitos preventivos e curativos. Já o grupo que não consumiu a fruta apresentou altos níveis de glicação avançada ocular, moléculas que podem danificar componentes vasculares da retina.

Minervino Júnior/CB/D.A.Press

