

11 • Correio Braziliense • Brasília, terça-feira, 23 de julho de 2024

Chapada dos Veadeiros (GO): espaços externos com formações aquíferas foram os mais associados à melhora nos sintomas de transtornos mentais, mas parques e outras intervenções urbanas também tiveram impacto positivo



DIVÃ NATURAL

Três décadas de estudo sobre saúde mental e contato com o verde mostram benefícios a curto prazo, especialmente nos transtornos de humor, como depressão. Dez minutos de exposição já são suficientes para melhorar os sintomas, diz artigo

Passar algum tempo — mesmo que só 10 minutos — em meio à natureza pode trazer benefícios mentais a curto prazo, incluindo redução do estresse e melhora no humor, diz um estudo publicado na revista *Ecopsychology*, que compilou 30 anos de pesquisas sobre o tema. A análise mostra que os espaços externos com água — rios, lagos, oceanos — e as atividades de acampamento e jardinagem resultaram nos efeitos mais positivos. Porém, desfrutar de plantas, árvores e fontes nas áreas urbanas também traz vantagens significativas.

“Sabemos que a natureza desempenha um papel importante na saúde humana, mas os prestadores de cuidados de saúde em geral e mesmo de saúde mental, muitas vezes, não pensam nela como uma intervenção”, comenta Joanna Bettmann, professora da Faculdade de Serviço Social da Universidade de Utah, nos Estados Unidos, e autora principal do estudo. “Decidimos, então, fornecer algumas orientações baseadas em evidências para esses profissionais.”

Dos 14.168 estudos que preencheram os critérios de pesquisa iniciais, Joanna Bettmann e a equipe multidisciplinar concentraram a análise em 45 artigos, que incluíram um total de 1.492 participantes adultos com alguma doença mental diagnosticada. As experiências examinadas incluíam intervenções terapêuticas estruturadas, enquanto outras envolviam vivências voluntárias.

Para saber mais

Campo de estudo recente

Nascida do encontro entre ecologia e psicologia, a chamada ecopsicologia é um campo de estudos que reconhece que a natureza não é algo separado do indivíduo, mas que as pessoas também integram o biosistema. Segundo os teóricos, essa compreensão muda toda atitude e comportamento em

relação ao ambiente.

A correlação entre a atenção dispensada ao bem-estar interior individual e a destinada ao ambiente natural, com a consciência da importância da natureza no equilíbrio psíquico e espiritual do indivíduo, é tão antiga quanto o mundo. Porém, na ciência contemporânea, o

campo só adquiriu nome e direção bem definidos a partir da década de 1990. Antes disso, muitos professores, terapeutas, assistentes sociais, médicos e filósofos fizeram estudos individuais, aplicando uma linha de pensamento no sentido conjunto das duas frentes. Os termos que distinguem as abordagens são muitos: psicologia verde, psicocologia, terapia verde, terapia global, ecologia transpessoal e ecoterapia, entre outros.

FONTE: INTERNATIONAL ECOPSYCHOLOGY SOCIETY

University of Utah/Divulgação



Sabemos que a natureza desempenha um papel importante na saúde humana, mas os prestadores de cuidados de saúde, muitas vezes, não pensam nela como uma intervenção”,

Joanna Bettmann, professora da Faculdade de Serviço Social da Universidade de Utah

Imersão

O tempo em que os participantes do estudo passaram na natureza variou: alguns ficaram apenas 10 minutos em um parque da cidade, enquanto outros dedicaram vários dias, em experiências

imersivas. Determinadas pesquisas utilizaram a abordagem de exposição intervalada: períodos curtos, várias vezes por semana ou por mês.

Outros apostaram em vivências de exposição contínua. A meta-análise, porém, mostra que os benefícios do

contato com árvores, rios, montanhas etc. foi independente da duração da experiência. “Dez minutos na natureza urbana são muito menos intimidantes, caros e demorados para pessoas que não têm tempo, recursos, interesse, apoio comunitário ou equipamento para se aventurarem na natureza durante dias ou semanas”, escreveram os autores.

“A relação entre natureza e saúde mental está em todo lugar. As intervenções variam de estudo para estudo e, portanto, os resultados também são variados”, comenta a coautora Dorothy Schmalz, professora do Departamento de Parques, Recreação e Turismo da universidade. “O trabalho feito agora é uma contribuição incrivelmente valiosa para entender essa conexão.”

Apesar dos resultados variados, Bettmann destaca que todos os espaços externos tiveram alguma influência positiva na saúde mental dos participantes. “Isso sublinha a importância de preservar os espaços verdes nos nossos ambientes naturais e construídos”, defende.

Bipolaridade

Independentemente do tipo de doença mental diagnosticada, a exposição à natureza resultou em melhorias significativas a curto prazo nos sintomas. Os efeitos positivos pareceram ainda maiores para os diagnosticados com transtornos de humor, como depressão ou transtorno bipolar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada oito pessoas tem algum tipo de doença mental, observa a análise. O custo desses transtornos na qualidade de vida geral, assim como o impacto econômico, torna importante identificar e promover apoios de saúde mental acessíveis, destacam os autores.

“Fazer uma curta caminhada ou acampar não deve, necessariamente, ser considerado um substituto para outras intervenções terapêuticas ou clínicas”, esclarece Bettmann. “Em vez disso, deveríamos considerar o tempo na natureza como um recurso barato e amplamente disponível para apoiar a saúde mental e o bem-estar geral dos adultos.”

HIV/AIDS

Menos pessoas têm a doença, mas mundo está longe da meta

Na abertura da 25ª Conferência Internacional sobre a Aids, iniciada ontem em Munique, na Alemanha, autoridades das Nações Unidas destacaram que as medidas tomadas por políticos neste ano serão decisivas para que a doença deixe de ser uma ameaça à saúde pública em 2030. Em 2023, quase 40 milhões de pessoas viviam com o vírus HIV, segundo o relatório anual da agência da ONU Unids. Dessas, quase 1,3 milhão são novas infecções — 100 mil a menos do que em 2022, uma redução significativa em relação a 1995, quando foram registrados 3,3 milhões de casos.

A Aids também matou menos: 630 mil mortes em 2023, em comparação com 670 mil no ano anterior. Esse número é 69% inferior ao de 2004, pior ano da pandemia. Porém, a Unids não está satisfeita com os dados, ainda longe da meta de 330 mil diagnósticos em 2030. “O mundo não está no caminho certo e não está fazendo o suficiente para eliminar as desigualdades que permitem a

pandemia do HIV”, disse Winnie Byanyima, diretora-executiva da Unids.

A estigmatização e a discriminação, às vezes a criminalização, às quais alguns grupos de pessoas são vítimas, resultam em taxas de infecção mais elevadas porque isso não dificulta o acesso aos cuidados necessários, ressaltou Byanyima. Os números são eloquentes: a prevalência global do HIV entre adultos de 15 a 49 anos é de 0,8%. Entre mulheres de 15 a 24 anos na África Oriental e Meridional, o percentual sobe para 2,3%. Já entre homossexuais, é de 7,7%.

Vacina

Os resultados do ensaio da vacina PrEP-Vacc contra o HIV, realizado na África Oriental e Austral, que ocorreu entre 2020 e 2024, mostram conclusivamente que nenhum dos dois regimes de imunizantes experimentais testados reduziu as infecções pelo vírus. O estudo foi apresentado ontem, na 25ª Conferência Internacional

PrEPVacc Investigators/Divulgação



sobre a Aids, em Munique.

Surpreendentemente, os resultados apontaram mais infecções nos dois braços da vacina do que nos grupos de placebo.

Os pesquisadores afirmaram que não podem tirar uma conclusão definitiva sobre o que isso significa. Eles também destacaram que a taxa de HIV observada entre os

Voluntário recebe vacina experimental em Uganda, na África

não vacinados foi baixa.

O estudo PrEPVacc, liderado por pesquisadores africanos com o apoio de colegas europeus, consiste em três ensaios em um. O exploratório de eficácia de fase IIb testou dois regimes de vacinas diferentes para ver se algum deles poderia prevenir a infecção pelo HIV em populações que podem ser vulneráveis à aquisição do vírus.

No período em que os participantes receberam as três primeiras doses, uma nova forma de profilaxia oral pré-exposição (PrEP) também foi testada, para verificar se era eficaz na prevenção de infecções por HIV. Os resultados da PrEP oral da PrEPVacc são separados e serão anunciados no fim de 2024.