

**MEIO AMBIENTE /** Especialistas alertam que, além de afetar o bem-estar físico das pessoas, problemas ecológicos podem comprometer a saúde mental, causando ansiedade, distúrbios do sono, nervosismo e pânico

# Estresse climático em alta

» LUIS FELYPE RODRIGUES\*

As altas temperaturas e a baixa umidade do ar que atingem o Distrito Federal tendem a afetar as pessoas não só fisicamente, mas mentalmente, segundo especialistas. Nessa época, destacam os profissionais, os indivíduos experimentam uma sensação de impotência diante dos problemas ambientais.

A perda de biodiversidade e a degradação do meio ambiente podem causar sintomas de estresse, distúrbios do sono, nervosismo, sensação de sufocamento e desesperança, segundo Letícia Isabela, psicóloga do Grupo Mantevida. “A ecoansiedade — estado de medo em relação às mudanças climáticas e suas consequências — surge quando essa conexão é comprometida pelo descaso com as mudanças climáticas e a degradação da natureza”, explica.

No entanto, o transtorno não afeta todos igualmente e tende a ser mais prevalente em pessoas que são mais conscientes sobre a proteção do meio ambiente, afirmou Letícia. “Beber bastante água, fazer uso de umidificadores ou toalhas molhadas e bacias com água passam a ter ainda mais importância. A situação vivenciada atualmente nos força em direção a um despertar e enfrentamento em relação ao cuidado do meio ambiente”, pontuou.

Os impactos psicológicos das queimadas é sentido pela moradora de Taguatinga, Giovana Siqueira, 21 anos. “Estou bastante estressada e com perda de sono. Durante o dia, eu quero dormir, mas à noite ele vai embora. Algo que me impacta bastante é pensar em como será o mundo daqui para frente. Todo ano que passa, tudo está ficando pior, são várias queimadas, muitas enchentes, e parece que ninguém se importa com isso”, observou.

Para se distrair e não ficar pensando na situação ambiental,

Fotos: Luis Fellype Rodrigues/CB/D.A Press



**Giovana Siqueira, moradora de Taguatinga, perde o sono preocupada com as crises ambientais que, segundo ela, só pioram**

Giovana tenta se concentrar em algumas atividades. “Vou estudar ou ler alguma coisa. Também costumo fazer natação e correr ao ar livre. Se eu ficar focada em como o mundo está, eu acabo pirando a cabeça. Não gosto de pensar em como será o futuro para não perder o presente”, pontuou.

## Desafios

Os desafios de adaptação a novas condições tendem a ser mais desafiadores, explicou Sílvia Marchant Gomes, membro da diretoria da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr). “As mudanças do clima estão aparecendo nas manchetes e sendo vividas na pele, seja nas enchentes ou na seca. É importante não



**Gleydson Lennon pensou sobre a necessidade de estudar e trabalhar**



**A crise diante do novo é usual, não é normal porque traz sofrimento, mas é completamente compreensível\***

**Sílvia Marchant Gomes,**  
diretora da Associação  
Psiquiátrica de Brasília

## Cuidados

**Dicas para evitar a ansiedade e o estresse:**

- » Respiração profunda
- » Conversar
- » Buscar ajuda
- » Não entrar em desespero
- » Beber bastante água
- » Fazer uso de umidificador ou toalhas molhadas

virarmos o rosto, entendermos que somos parte desse sistema, e estudarmos o nosso impacto na linguagem do clima”, detalhou.

Moradores das áreas mais afetadas — pelas condições climáticas — são colocados à prova, de acordo com Sílvia. “Às vezes, as pessoas se veem em pânico, se desesperam, mas, quando passa, sentem-se mal. Nessa hora, é importante buscar ajuda e não ter vergonha. A crise diante do novo é usual, não é normal porque traz sofrimento, mas é completamente compreensível”, descreveu.

A crise diante do novo foi algo que fez Gleydson Lennon Dias, 22, refletir sobre a vida e a necessidade de frequentar a academia, já que, na visão dele, é algo que não terá tanta importância daqui para frente. “Esta semana, por conta dessa condição climática que estamos enfrentando, muitas pessoas acabam passando mal. Estou frequentemente com dores de cabeça. Sem contar o desânimo com relação ao futuro. Por exemplo, metade da Floresta Nacional de Brasília pegou fogo. Para reconstruir essa perda, vai demorar muito, e vamos sentir bastante daqui para frente”, comentou.

“É algo que me abate bastante. Já pensei se era necessário estudar e trabalhar tanto para o futuro não existir por conta das condições climáticas. Mas eu busco fazer coisas que gosto, para não pensar demais”, finalizou Gleydson.

## Atenção às doenças da seca

» LETÍCIA GUEDES  
» LUIS FELYPE RODRIGUES\*  
» MILA FERREIRA  
» ALINE GOUVEIA

Com ausência das chuvas, a poeira e a fumaça no ar abrem as portas para o aparecimento de inúmeras enfermidades. Segundo a Secretaria de Saúde do DF (SES-DF), doenças respiratórias, desidratação e doenças diarreicas — provenientes do aumento da circulação de vírus, como o rotavírus — estão entre os casos mais frequentes nos atendimentos da rede pública de saúde.

Jennifer Emerick, médica especialista em clínica médica, informou que as doenças podem atingir diferentes áreas do corpo humano. No caso do sistema respiratório, o ar seco e a fumaça irritam as vias aéreas, aumentando o risco de crises asmáticas. A inflamação dos brônquios é exacerbada pela poluição e a presença de partículas suspensas no ar, causando bronquite. A poeira e as partículas provenientes das queimadas desencadeiam alergias, provocando crises de espirros, coriza e congestão

nasal — a famosa rinite alérgica. A baixa umidade e a poluição contribuem para a inflamação dos seios nasais, levando a infecções e aumento das crises de sinusite.

Nos olhos, é comum o aparecimento de conjuntivite alérgica, pela exposição prolongada à poeira e à fumaça, que irrita os olhos, causando inflamação e desconforto. Na pele, pode haver desidratação e o aparecimento de doenças, como ressecamento, lábios rachados e irritações cutâneas.

“Quando a seca e a fumaça estão presentes, algumas medidas podem ajudar a proteger a saúde e minimizar os impactos das doenças, como evitar atividades físicas ao ar livre, pois a respiração intensa aumenta a inalação de partículas poluentes, e usar máscaras de proteção, como as do tipo N95, que ajudam a filtrar partículas finas e irritantes presentes no ar. Também é importante evitar a utilização de produtos de limpeza com odores fortes, velas e incensos, que podem piorar a qualidade do ar e aumentar a irritação nas vias aéreas”, apontou a especialista. Para os olhos, o uso de colírios lubrificantes ajudam a

proteger contra o ressecamento e os olhos de sol também são recomendados pela especialista.

No Hospital Materno Infantil de Brasília (HMIB), a equipe de reportagem encontrou Antônia Teixeira, 42 anos, que levou os dois filhos para serem atendidos. Miguel, de oito anos, e Ayla, de cinco, estavam com alergias causadas pelo calor. “A gente veio domingo, pois o Miguel estava com muita coceira e vermelhidão no rosto, no pescoço e nos olhos. A médica disse que era por conta do clima e passou um anti-inflamatório. Mas não melhorou, então voltamos”, disse. “A Ayla está com demarite no pescoço por conta do calor e do suor”, completou.

Já a vendedora Amanda Soares, 30, procurou atendimento no hospital para o filho, Bento, de quatro meses. O menino nasceu prematuramente e, por isso, sofre de desconfortos respiratórios. Com a seca e a presença de fumaça e poeira, a mãe conta que ele tem sofrido mais.

A especialista alerta que crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crônicas fazem parte

Minervino Júnior/CB/D.A Press



**Bento, de quatro meses, foi levado ao HMIB pois apresenta dificuldades para respirar**

diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) pontua que as partículas do tipo PM<sub>2,5</sub> são um tipo de poluente atmosférico com diâmetro inferior a 2,5 micrômetros. Elas podem ser inaladas e penetrar na região torácica do sistema respiratório — podendo causar problemas de saúde. Para a OMS, o número de partículas que representa “nível seguro” de PM<sub>2,5</sub> é cinco microgramas por metro cúbico.

Na terça-feira, o DF registrou concentração de poluentes 11,1 vezes maior do que o valor anual recomendado pela OMS. Já o índice de qualidade do ar na capital era insalubre para grupos sensíveis, como crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas. O céu da capital estava encoberto de fumaça por causa do incêndio que atingiu o Parque Nacional no último domingo. Na quarta-feira, o índice foi considerado moderado, mas a concentração de PM<sub>2,5</sub> ainda continuava acima do recomendado.

\* **Estagiário sob a supervisão de Márcia Machado**

do grupo vulnerável. “Essas pessoas devem receber atenção especial, sendo necessário, muitas vezes, limitar a exposição externa e aumentar a hidratação”, ensinou a médica.

A SES-DF orienta que, nesse período, a população beba bastante líquido, mantenha portas e janelas fechadas, e use máscara quando estiver próxima aos locais de queimadas. Quando os sintomas forem pertinentes, a ajuda médica deve ser buscada. Em caso de sintomas relacionados a problemas respiratórios, orientamos que procure

uma de nossas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), ou uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA).

## Qualidade do ar

Depois de quatro dias, a qualidade do ar em Brasília passou de insalubre e moderada para boa na manhã de ontem. Segundo a plataforma internacional IQAir, a concentração de partículas do tipo PM<sub>2,5</sub>, atualmente, atende às

## ARTIGO

» BENNY SCHVARBERG, PROFESSOR TITULAR DA FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO DA UNB

## Incêndio queimando a cidade-parque

Brasília foi concebida como cidade-parque, daí os generosos espaços verdes livres e públicos que compõem, sobretudo, a sua escala bucólica, mas também as escalas residencial e monumental da cidade. Essa concepção do projeto original vencedor do concurso de 1957, garantida pela legislação de preservação patrimonial,

sempre foi celebrada e reconhecida pelos moradores e visitantes como um urbanismo ambientalmente agradável, mesmo nos sazonais períodos de seca.

Os incêndios recentes colocaram a capital no noticiário nacional, ao lado de São Paulo e outras cidades, como um país em chamas. Eles podem ser vistos como

fruto de multifatores como a crise dos extremos climáticos do planeta, aqui percebidos numa das secas mais prolongadas da história de Brasília (mais de 140 dias), ao qual se associam intencionalidades excusas ambientalmente criminosas, e a negligência do poder público em antecipar e planejar ações preventivas mitigadoras. Um aspecto chama atenção: os focos mais graves não se dão, felizmente, por enquanto, nos parques urbanos centrais, nas superquadras residenciais, bordas do lago ou eixos monumental e rodoviário; eles ocorrem em áreas menos adensadas de população e atividades, portanto

de menor visibilidade e acesso cotidiano da população, o que não os torna menos impactantes, vide os efeitos prolongados na qualidade do ar da cidade chegando a suspender atividades escolares e afetando a saúde da população.

É um alerta de que, além de enfrentar aqueles focos e suas consequências, outras medidas e campanhas, urgentes e preventivas, devem ser tomadas de forma planejada em todo o Distrito Federal pelo poder público envolvendo toda a população. Sem alarmismo, os fatos demonstram que o DF está sob grave risco ambiental.

Além de ações imediatas, cabe também um planejamento de medidas territoriais de médio e longo prazos, pois tudo indica que a crise e os extremos climáticos não são passageiros. Uma delas, de cunho urbanístico e ambiental integrado, é elaborar um plano que reveja e redesenhe o uso e a ocupação do solo nas áreas lindas ao Parque Nacional e à Flona, além de outras áreas semelhantes. A tragédia das enchentes do Sul deu uma triste, mas clara lição, de que o Poder público e a sociedade civil não podem ser omissos, muito menos coniventes, diante de tragédias reiteradamente anunciadas por técnicos e cientistas.