

Exercícios combatem covid longa

Pesquisa apresentada em congresso médico sugere que a prática de atividades físicas direcionadas ajuda a modular o sistema imunológico em sobreviventes do Sars-CoV-2 que sofrem de fadiga e dores crônicas. Mais de 7,5 milhões vivem com essa condição

» ISABELLA ALMEIDA

Cinco anos após o início da pandemia de Sars-CoV-2, seis em cada 100 sobreviventes da doença ainda convivem com sintomas causados pela síndrome pós-covid, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Entre os mais relatados, estão fadiga e dores articulares crônicas, problemas associados ao desequilíbrio do sistema imunológico. Agora, um estudo da Universidade de Loughborough, no Reino Unido, constatou que atividades físicas podem ajudar a reverter o quadro.

De acordo com a pesquisa divulgada, ontem, no Congresso da Sociedade Respiratória da Europa, em Amsterdã, na Holanda, a inflamação causada pela síndrome prejudica severamente o sistema imunológico dos pacientes com a condição, estimados em 7,5 milhões ao redor do globo e 2,32 milhões no Brasil. O novo estudo foi apresentado por Enya Daynes, membro de uma equipe de pesquisadores liderada pela professora Nicolette Bishop, da Universidade de Loughborough.

Conforme Daynes, estudos sugerem que pessoas com síndrome pós-covid correm um risco maior de desregulação, quando, em vez de proteger o corpo, o sistema imunológico pode se tornar hiperativo ou mal direcionado. “Assim, acaba atacando as células saudáveis do próprio corpo ou reagindo a coisas que não são prejudiciais”, destacou a cientista. “Isso pode levar à inflamação contínua e a sintomas como fadiga, dor nas articulações e mal-estar geral.”

Reabilitação

O estudo incluiu 31 pacientes diagnosticados com síndrome pós-covid. Alguns voluntários foram selecionados aleatoriamente para um programa de reabilitação de oito semanas voltado à prática de exercícios. O projeto incluía caminhada em esteira, ciclismo e treinamento de força, enquanto outros pacientes recebiam cuidados padrão.

A equipe descobriu que os participantes que concluíram o programa de exercícios tiveram melhorias significativas nas células imunológicas ingênuas — aquelas que nunca encontraram seu

Enya Daynes/ERS



No estudo europeu, os voluntários participaram de um treinamento que incluía caminhada em esteira e resistência

antígeno específico e que são importantes para reconhecer e agir contra novas infecções —, em comparação ao grupo tratado somente com cuidados tradicionais. “Observamos melhorias nas células T CD4+ de memória central. Elas são responsáveis por fornecer uma resposta rápida a quaisquer infecções que o corpo já tenha enfrentado, incluindo a covid”, frisou Daynes.

Segundo a coautora do artigo, a equipe também constatou que as células T CD8+ de memória central e efetoras — que formam memória imunológica — apresentaram melhora em todo o corpo. “Elas podem identificar e combater infecções futuras mais rapidamente, proporcionando uma resposta imunológica sistêmica crucial e imunidade a longo prazo.”

Mecanismos

Daynes acredita que o exercício físico ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo, mobilizando as células imunológicas e aperfeiçoando a comunicação entre essas estruturas. Isso auxilia a coordenação da resposta a agentes prejudiciais e aumenta a produção e a renovação celular, reduzindo a inflamação crônica e criando um ambiente equilibrado, explica.

No entanto, Martim Elviro, médico da família e professor de Medicina na Faculdade Santa Marcelina, em Itaquera, São Paulo, alerta que, para alguns pacientes, especialmente os com fadiga intensa, disfunção autonômica ou inflamação persistente, o exercício de alta intensidade pode agravar o quadro inflamatório. Por isso, é essencial o acompanhamento profissional.

Matthias Huss / VAW / ETH Zurich



O Cantão de Glarus estava completamente derretido em setembro: condição atípica de um ano extremamente quente

a temperatura do ar atinge essa temperatura) chegando a mais de 5 mil metros em algumas regiões. Embora algumas frentes frias entre julho e setembro tenham levado neve acima de 2,5 mil metros, não foi

suficiente para reverter o quadro.

Matthias Huss, um dos autores do estudo, alertou que a redução contínua das geleiras também está contribuindo para a desestabilização das montanhas. “Isso

pode resultar em eventos como o ocorrido no Vale de Lötschental, onde uma avalanche de rochas e gelo destruiu a vila de Blatten”, afirmou, destacando os riscos associados à perda do gelo alpino.

Palavra de especialista

Imunomodulador natural

De forma geral, o exercício atua como um imunomodulador natural, potencializando a resistência a infecções futuras e acelerando a recuperação funcional. Na síndrome pós-covid, a reabilitação física vai além da melhora da capacidade física, configurando-se como uma estratégia terapêutica que também modula a imunidade, com potencial impacto positivo a médio e longo prazo na saúde geral do paciente. Pessoas com covid longa que não foram hospitalizadas também se beneficiam da reabilitação física. A prática regular de atividade promove saúde de múltiplos sistemas corporais e bem-estar geral, sendo necessária para a recuperação, tanto de sintomas como fadiga, dispnéia e capacidade funcional, quanto da possível disfunção imunológica parcial.

Juliana Carvalho, infectologista do Hospital Anchieta, em Brasília

AQUECIMENTO GLOBAL

Geleiras suíças derretem rapidamente

As Nações Unidas promovem, em 2025, o Ano Internacional da Preservação das Geleiras, mas 365 dias de conscientização não foram suficientes para deter o acelerado derretimento das formações do tipo na Suíça. A combinação de um inverno com precipitação abaixo da média e o calor extremo de junho resultou em uma perda significativa de massa congelada, que se aproximou dos recordes de 2022. Já na primeira metade de julho, as reservas de neve haviam se esgotado, e tudo começou a derreter mais cedo do que o habitual.

Embora uma onda de frio no mês seguinte tenha amenizado a situação, quase 3% do volume de gelo suíço foi perdido em 2025, marcando a quarta maior redução desde 2003, atrás somente de 2022 e 2023. Desde 2015, cerca de um quarto do volume congelado se foi, e mais de 1 mil pequenos glaciares desapareceram.

A situação foi especialmente crítica nas geleiras do inverno, que praticamente sumiram até a linha do cume. No Claridenfirn (Cantão de Glarus), nos glaciares Plaine Morte (Cantão

de Berna) e Silvretta (Cantão dos Grisões), a espessura do gelo diminuiu mais de 2m. Já nas estruturas do sul do Cantão de Valais, como os glaciares Allalin e Findel, a perda foi mais modesta, em torno de 1m.

Escassez

O inverno de 2024/2025 foi marcado pela escassez de frio, com o terceiro semestre mais quente da estação — de outubro a março — desde o início das medições. Em várias áreas dos Alpes, especialmente no norte e centro dos Grisões, as camadas frias foram as mais baixas já registradas, resultando em 13% a menos de neve nas geleiras em comparação com a média de 2010 a 2020.

O calor intenso de junho, sendo o segundo mais forte desde o início dos registros, acelerou o derretimento das camadas geladas até as altitudes mais elevadas. Após um julho mais ameno, agosto trouxe novas ondas de altas temperaturas, com a linha de zero grau (área, onde