

Uma heroína IMPROVÁVEL

Acostumada a ser desprezada por previsões inexatas (ou francamente erradas), a meteorologia é apontada como potencial salvadora de vidas nas próximas décadas. Alertas precisos podem reduzir em até 25% a mortalidade por eventos climáticos extremos

» ISABELLA ALMEIDA

Palavra de especialista

Melhorias sólidas

Daniel Antônio/Papesp



CARLOS NOBRE, membro da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza (RECN) e pesquisador do Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo (USP)

"A precisão das previsões meteorológicas tem aumentado consideravelmente. Contudo, é importante ressaltar que algumas, especialmente aquelas com um horizonte temporal muito curto, apresentam desafios relevantes. Fenômenos como tornados, que podem ocorrer em diversas localidades e diferir de outros eventos meteorológicos de maior escala, frequentemente não podem ser previstos com dias de antecedência. Em vez disso, a detecção de tornados, por exemplo, ocorre em um prazo muito curto, como uma ou duas horas, com auxílio de sistemas satelitais. Portanto, eventos de curta duração e baixa escala são naturalmente mais difíceis de prever. Em suma, esse trabalho meteorológico tem apresentado melhorias significativas, em grande parte devido à vasta quantidade de dados satelitais que alimentam os modelos e abrangem todo o planeta. Embora as previsões estejam em constante aprimoramento, a comunicação eficaz dessas informações à população é igualmente importante. É fundamental que as pessoas compreendam os riscos envolvidos e saibam como agir diante dessas situações."

que um elemento-chave na relação entre temperatura e mortalidade é a precisão da previsão do tempo. O maior índice de letalidade coincidiu com quando as previsões subestimaram o calor extremo.



Enchentes históricas, em 2024, deixaram cidades inteiras soterradas no Rio Grande do Sul: 2,4 milhões de pessoas foram afetadas

Mudanças em andamento

Em seguida, os pesquisadores examinaram o futuro da previsão do tempo e como os avanços tecnológicos poderiam aprimorar ainda mais seu potencial para salvar vidas. Para isso, conversaram com meteorologistas. Os entrevistados ofereceram informações sobre diversos fatores, incluindo avanços na inteligência artificial, os efeitos das mudanças climáticas e alterações nos níveis de financiamento e pessoal.

Essas respostas fundamentaram o desenvolvimento de três cenários de previsão futura: um em que a precisão da previsão corresponde às expectativas mais otimistas dos meteorologistas; outro baseado em projeções pessimistas; e um terceiro em que a previsão do tempo se torna perfeita. Usando os dados sobre mortalidade e clima, os pesquisadores estimaram então como cada cenário afetaria a mortalidade futura sob

diversas condições: um em que as temperaturas de 2095 a 2100 se assemelham às de 2015 a 2020; um em que o aquecimento é de 1,6°C; outro com elevação de 2,7°C; e um extremo, em que a elevação chega a 3,8°C.

Dependendo do nível de aprimoramento tecnológico e das mudanças climáticas, os pesquisadores descobriram diversos cenários em que previsões meteorológicas mais precisas poderiam compensar, em grande parte, o aumento projetado de mortes relacionadas ao calor, minimizando em até 25% a mortalidade. Eles também concluíram que, se o investimento nessa área diminuir e a qualidade do trabalho que é feito hoje se deteriorar, mais pessoas vão morrer.

Conforme Alexandre Prado, líder em mudanças climáticas do WWF-Brasil, além das ondas de calor é importante citar o aumento de chuvas intensas e de ciclones, no caso do Brasil.

"Obviamente, a temperatura do planeta está aumentando também ano a ano, assim como as emissões de gases de efeito estufa. Então, tudo converge para que esses eventos extremos ocorram cada vez mais, infelizmente. A importância da previsibilidade no curto prazo é para acionar os mecanismos de defesa o mais rápido possível. Primeiro, você tem que ter a ideia de que eles vão acontecer e se preparar e, quando eles estão para chegar, você aciona esses mecanismos de prevenção."

Saúde em jogo

Segundo Gabrielle R. Fonseca Franco, médica do Hospital Brasília Águas Claras, da Rede Américas, o calor extremo pode desregular completamente o funcionamento do corpo. "Inicialmente, vemos desidratação, queda de pressão, aumento dos batimentos cardíacos, mal-estar e tontura. Em

casos mais graves, pode evoluir para exaustão térmica e até insolação, que são extremos que podem levar ao óbito. Além disso, as altas temperaturas agravam doenças já existentes, especialmente cardiovasculares e respiratórias."

Para o cardiologista Marcelo Bergamo, os sistemas de saúde ainda não estão preparados para quem precisa de atendimento diante de extremos climáticos. "Esses eventos têm se tornado mais frequentes e intensos, e isso exige uma reorganização da estrutura de atendimento. Em períodos de forte calor, há aumento na demanda relacionada à desidratação, problemas cardiovasculares e agravamento de doenças crônicas. Nem sempre os serviços estão plenamente preparados para esse aumento súbito. É necessário investir em prevenção, educação da população e planejamento estratégico para responder melhor a esses cenários."

SAÚDE MENTAL

Solidão afeta a memória, mas não acelera declínio cognitivo

A solidão afeta a memória de idosos, mas não acelera o declínio cognitivo ao longo do tempo. É o que sugere o resultado de um novo estudo que acompanhou mais de 10 mil pessoas durante sete anos. Os participantes que relataram altos níveis de solidão apresentaram pior desempenho em testes de memória no início da pesquisa. No entanto, a capacidade de recordar informações das pessoas solitárias diminuiu a uma taxa semelhante à de quem não se sentia sozinho durante o período monitorado. O trabalho foi publicado, ontem, na revista científica *Aging & Mental Health*.

Os cientistas da Universidade del Rosario, na Colômbia, da Clínica Universitária de Navarra e da Universidade de Valência, na Espanha, e do Instituto Karolinska, na Suécia, avaliaram dados do Share, um estudo iniciado em 2002 que examinou a saúde e o envelhecimento de europeus com 50 anos ou mais, entre 2012 e 2019. No trabalho, a memória foi avaliada como a capacidade de recordar informações imediatamente e após um certo intervalo de tempo. Os testes

incluíram a tarefa de lembrar o máximo de palavras possível em um minuto. A solidão foi definida como "sentir-se sozinho" e categorizada em baixa, média ou alta.

"A descoberta de que a solidão impactou significativamente a memória, mas não a velocidade do declínio da memória ao longo do tempo, foi um resultado surpreendente", afirma o autor principal, Luis Carlos Venegas-Sanabria, pesquisador da Universidade del Rosario. "Isso sugere que a solidão pode desempenhar um papel mais proeminente no estado inicial da memória do que em seu declínio progressivo."

Para 92%, níveis de solidão no início da pesquisa foram sinalizados como médios ou baixos. O grupo que mais se sentia solitário era o de pessoas mais velhas, sobretudo mulheres. Além disso, apresentavam maior prevalência de depressão, hipertensão e diabetes. Aqueles que se diziam mais sozinhos apresentaram pontuações menores na capacidade de recordação no início do estudo em comparação com quem era menos solitário.



Mulheres mais velhas e com problemas de saúde se sentem mais solitárias

No entanto, o declínio cognitivo observado ao longo do estudo foi semelhante em todos os grupos.

Conforme Carolina Guedes psiquiatra e psicoterapeuta da plataforma de consultas Inki frisa que, na prática clínica, vê com frequência pacientes idosos que

chegam com queixas de "falhas de memória" e, quando aprofunda a anamnese, identifica um contexto de isolamento social significativo. "O que esse estudo reforça, e que já observo, é que a solidão parece comprometer o estado basal da memória; ou

Eu acho...

BRUNA BICUDO, geriatra e médica da família no Centro Clínico Saint Moritz, em Brasília

"A solidão é um fator de risco importante, mas potencialmente modificável. Identificá-la precocemente permite intervenções que vão além da saúde mental, impactando diretamente a saúde cognitiva e a qualidade de vida do idoso. O envelhecimento saudável depende não apenas de cuidados médicos, mas também da manutenção de vínculos, propósito e interação social, fundamentais para o bem-estar global."

seja, o paciente já chega à consulta funcionando em um patamar cognitivo inferior. Isso tem implicações diretas: pode levar a diagnósticos equivocados de comprometimento cognitivo leve ou até de demência inicial, quando, na verdade, estamos diante de um cérebro subativado por falta de estímulo social. O engajamento interpessoal é um fator de reserva cognitiva, quando ele falta, a memória sofre. Não é apenas uma questão emocional, mas também neurobiológica."

Segundo Josiane Duarte neurologista do Hospital Anchieta, em

Brasília, para reduzir os efeitos da solidão na saúde cognitiva, é importante focar em medidas simples, regulares e com significado no dia a dia do idoso. "Interações previsíveis, como encontros semanais, ligações frequentes ou participação em atividades em grupo são mais eficazes do que contatos ocasionais. Sempre que possível, essas interações devem envolver algum engajamento ativo, como conversas, jogos, leitura compartilhada ou atividades com propósito, pois estimulam múltiplas funções cognitivas ao mesmo tempo." (Isabella Almeida)