

CLIMA interfere no bem-estar EMOCIONAL

De acordo com a pesquisa, liderada por cientistas ingleses, a procura por atendimento em centros especializados tem-se tornado mais frequente. Ansiedade e depressão são os sintomas mais relatados nos consultórios

» ISABELLA ALMEIDA

Cientistas da Universidade de East Anglia, na Inglaterra, sugerem que mesmo mudanças climáticas modestas e de curto prazo podem impactar a busca por serviços relacionados à saúde mental. De acordo o estudo, publicado recentemente na revista *Frontiers in Psychiatry*, as flutuações de temperatura e os níveis de luz solar estão ligados à mudança na procura por profissionais dessa área. Segundo a pesquisa, mudanças nos regimes de chuva tiveram um efeito pouco efeito consistente, sugerindo que padrões climáticos específicos, e não as condições gerais, sejam os principais fatores que influenciam questões psicológicas. Para os autores, os resultados destacam o papel das condições ambientais na influência da procura por cuidados relacionados com a saúde mental. Para o trabalho, um dos maiores desse tipo já realizado até hoje, os cientistas usaram dados de mais de 4,6 milhões de contatos com serviços de saúde mental em departamentos de emergência, serviços de atendimento médico de urgência fora do horário comercial e de linhas telefônicas de aconselhamento na Inglaterra.

O pesquisador principal, Richard Elson, da Escola de Ciências Ambientais Universidade de East Anglia, afirma que uma das descobertas mais importantes da pesquisa é que as condições climáticas do dia a dia influenciam a saúde mental e quando e como as pessoas buscam apoio, “e não apenas condições climáticas extremas, como ondas de calor”.

“Compreender os fatores que influenciam as flutuações na procura por cuidados de saúde mental é uma importante prioridade de saúde pública e pode ajudar nos esforços de planejamento e preparação dos serviços de saúde mental nas condições climáticas atuais e futuras”, diz o pesquisador. Segundo a psicóloga e psicoterapeuta Silvia Oliveira, o cérebro responde constantemente aos estímulos do ambiente. “Temperaturas elevadas, por exemplo, podem aumentar o desconforto físico, favorecer a irritabilidade, dificultar a concentração e prejudicar a qualidade do sono. Já a redução da exposição à luz natural interfere no ritmo biológico, alterando a produção de hormônios e neurotransmissores relacionados ao humor e ao ciclo do sono.” De acordo com a pesquisa, as condições climáticas já foram associadas a consequências negativas para a saúde mental,

AFP



Condições climáticas, principalmente as ondas de calor, influenciam o dia a dia das pessoas e podem interferir no equilíbrio emocional

e a crescente preocupação com as mudanças aumentou o interesse nessas associações. No entanto, a maioria das pesquisas, até agora, concentrou-se em eventos extremos e há poucas evidências sobre o impacto do tempo do dia a dia no uso de serviços de saúde relacionados à saúde mental.

Dados metereológicos

Agora, a equipe liderada pela Escola de Ciências Ambientais da Universidade de East Anglia, em parceria com a Escola de Medicina de Norwich, junto à Agência de Segurança da Saúde do Reino Unido (UKHSA), estimou as associações entre a exposição às condições climáticas e os cuidados de saúde em toda a Inglaterra. Eles utilizaram dados de vigilância nacional coletados pela UKHSA e dados meteorológicos do período de janeiro de 2014 a dezembro de 2022. As variáveis

meteorológicas incluíram a temperatura média diária, as horas de sol pleno e a quantidade de chuva em cada dia.

Ao analisar o conjunto de informações, os cientistas notaram que a procura por serviços de saúde aumentou com a subida das temperaturas e foi mais elevada nos dias com menos horas de sol. Dias mais curtos foram associados a mais consultas médicas fora do horário normal e idas ao pronto-socorro por ansiedade e depressão. Adultos com mais de 64 anos buscaram socorro quando estava mais frio e também quando as temperaturas eram mais altas.

Entre os motivos para ligações ao serviço de emergência estavam automutilação, intoxicação alcoólica ou dificuldades para dormir. Os contatos com médicos de clínica geral, fora do horário comercial, incluíram ansiedade, depressão, automutilação ou problemas de sono. Os atendimentos no pronto-socorro por condições de saúde

mental foram ansiedade, depressão, automutilação e intoxicação alcoólica.

Segundo Cristiane Vaz de Moraes Per-tusi, psicóloga e psicoterapeuta e presidente da Associação Brasileira de terapia Familiar, a literatura tem mostrado um crescimento da chamada ecoansiedade, que é a angústia relacionada às mudanças climáticas e às incertezas sobre o futuro. “No consultório, ela costuma aparecer não apenas como medo de desastres ambientais, mas também como sentimento de impotência, culpa, preocupação com os filhos e com as próximas gerações, além de uma percepção constante de que o mundo está menos previsível”, revela.

“É importante destacar que a ecoansiedade, por si só, não é um transtorno mental. Em muitos casos, ela representa uma resposta compreensível diante de um problema real. Entretanto, quando esse sofrimento passa a comprometer o funcionamento diário, o sono, o

Palavra de especialista

Grupos de risco

“É importante, principalmente para pacientes idosos, ficarmos mais atentos aos períodos de maior calor. O sono também é bastante prejudicado nesse público durante as noites quentes. Os acamados e idosos, mesmo aqueles que não têm alterações psiquiátricas, acabam apresentando piora em razão da redução da qualidade do descanso. Da mesma forma, adolescentes autistas podem apresentar mais alterações, tanto no padrão de sono quanto no padrão de humor, tornando-se mais depressivos e mais irritados. As mulheres no período da menopausa também merecem mais atenção, principalmente no ambiente de trabalho. É importante observar como será o comportamento, fazer avaliações da temperatura dos ambientes e que os serviços de medicina do trabalho compreendam que pode haver uma demanda maior por atendimento e tratamento. Além disso, é importante já adotar medidas preventivas em relação, por exemplo, às infecções.”

Fabio Leite, coordenador da psiquiatria do Hospital Anchieta

trabalho ou os relacionamentos, merece atenção profissional”, completou a especialista.

Para Silvia Oliveira, um dos aspectos mais relevantes do estudo é mostrar que não apenas eventos climáticos extremos afetam a saúde mental. “As condições comuns do cotidiano também influenciam o comportamento humano e podem aumentar a procura por atendimento psicológico e psiquiátrico. Isso amplia nossa compreensão sobre saúde mental, que não depende apenas de fatores individuais, mas também do ambiente em que vivemos.” A psicóloga finaliza: “A medida em que as mudanças se tornam mais frequentes, será cada vez mais importante integrar a saúde mental às políticas de adaptação climática, investir em prevenção e fortalecer estratégias que aumentem a resiliência emocional da população”.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 27

AVANÇO DO HIV, UM PERIGO REAL

Especialistas em aids alertaram que a luta contra o HIV está em sério perigo, depois que seu financiamento caiu 20% no ano passado. A advertência foi feita no Rio de Janeiro, no primeiro dia da maior conferência internacional sobre a doença, a primeira desde que os Estados Unidos cortaram significativamente a ajuda externa após o retorno de Donald Trump à Casa Branca. Países europeus como França, Alemanha e Reino Unido seguiram o mesmo caminho. “Nunca antes do financiamento dos doadores caiu tanto e tão rápido, e os mais vulneráveis já estão pagando o preço”, afirmou Beatriz Grinsztejn, presidente da Sociedade Internacional de Aids (IAS), que anunciou para um “perigo real” no combate ao HIV, o vírus responsável pela aids. “O fim da aids já não está limitado pela ciência. Os cientistas fizeram sua parte. Agora o que limita é a desigualdade”, declarou a diretora-executiva do programa da ONU sobre aids (Unaid), Winnie Byanyima.

Reprodução/Freepik



TERÇA-FEIRA, 28

TRAVESSIA MILENAR

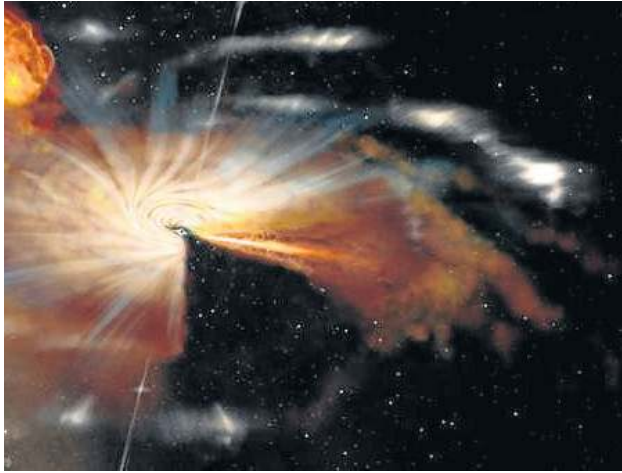
As primeiras viagens marítimas de longa distância no Mediterrâneo foram realizadas ao longo de pelo menos um milênio, concluiu um estudo realizado por especialistas do Instituto Max Planck de Geoantropologia e das universidades de Malta, de Cambridge e de Liverpool. Segundo a pesquisa, publicada na *Pnas Nexus*, novas evidências mostram que caçadores-coletores realizavam repetidas travessias de longa distância, de pelo menos 100 km, provavelmente entre a Sicília e Malta, por pelo menos um milênio. O estudo mostrou que as ilhas maltesas eram pequenas demais para sustentar uma população grande o suficiente para sobreviver isolada por séculos. A presença contínua de caçadores-coletores no local durante um milênio só pode ser explicada se a ocupação foi sustentada por redes sociais ultramarinas, alicerçadas em repetidas viagens marítimas de longa distância.

QUARTA-FEIRA, 29

DINOSSAURO AFRICANO

O fóssil de dinossauro descoberto no Zimbábue oferece novas pistas sobre como esses animais se diversificaram. E, segundo os cientistas, sugere que eles se espalharam por diferentes ecossistemas do sul da África. O esqueleto, da espécie *Musango matusadonaensis*, foi escavado em 2018 às margens do Lago Kariba, no norte do Zimbábue. Trata-se do quinto dinossauro identificado no país. O exemplar viveu há cerca de 210 milhões de anos, quando os dinossauros começaram a se espalhar pelo planeta, mas ainda não haviam se tornado os animais terrestres dominantes, explicou a equipe internacional de paleontólogos responsável pela descoberta. Diferentemente dos dinossauros de pescoço comprido que evoluíram milhões de anos depois, o Musango tinha uma constituição relativamente leve, media cerca de 4,5m de comprimento e pesava aproximadamente 22kg, o equivalente a um porco adulto.

John A. Paice & Noel Castro Segura/Divulgação



Quinta-feira, 30

REFLUXO CÓSMICO

Liderado pela Universidade de Warwick, na Inglaterra, astrônomos descobriram o sistema digestivo cósmico de um buraco negro. O estudo mostra que, mesmo quando essa região do espaço parece ténue, ela não é simplesmente um poço sem fundo. Frequentemente retratados como glútes, que engolem tudo o que se aproxima demais, os buracos negros, na verdade, teria uma outra dinâmica, de acordo com a nova pesquisa, baseada em observações de uma dramática explosão cósmica ocorrida em 2023 no então recém-descoberto Swift J1727.81613. Verificou-se que à medida que o buraco negro consumia gás de uma estrela próxima, ele simultaneamente lançava parte desse material de volta para o espaço na forma de jatos e ventos. “Uma quantidade surpreendente é expelida novamente”, relatou Noel Castro Segura, autor principal.