

Psicologia

Exercício físico ajuda muito no tratamento da depressão

Atividades cardiovasculares como corrida, natação e dança parecem ser especialmente eficazes para aliviar sintomas de depressão e ansiedade. Este conceito, que já era arraigado na área de saúde, acaba de ganhar confirmação em pesquisa científica internacional de larga escala.

Síntese de dados publicada on-line no British Journal of Sports Medicine constatou que o exercício realizado em ambientes supervisionados ou em grupo pode oferecer os maiores benefícios para pessoas com depressão. No caso da ansiedade, programas mais curtos, com duração de até oito semanas e envolvendo atividades de menor intensidade, podem ser os mais úteis.

De modo geral, todos os tipos de exercício avaliados tiveram desempenho igual ou superior ao de medicamentos e terapias baseadas em conversa. Esses efeitos foram observados independentemente da idade ou do sexo.

Prevalência

A depressão e a ansiedade atingem até 1 em cada 4 pessoas globalmente, sendo que jovens e mulheres apresentam as maiores taxas. Estudos anteriores já su-

geriam que a atividade física se compara favoravelmente à psicoterapia e à medicação na redução dos sintomas.

Ainda assim, permaneciam questões importantes. Não estava totalmente claro como o exercício atua em diferentes faixas etárias, níveis de intensidade ou frequências.

Os pesquisadores decidiram avaliar como o exercício afeta depressão e ansiedade ao longo de toda a vida. Também examinaram se fatores como tipo de exercício, duração, frequência, intensidade, supervisão e realização individual ou em grupo influenciavam os resultados.

A equipe pesquisou bases de dados científicas em busca de análises de dados agrupados de ensaios clínicos randomizados publicados em inglês até julho de 2025. Esses ensaios comparavam programas estruturados de exercício com outras atividades, placebo ou ausência de tratamento ativo.

Para depressão, a síntese incluiu 57 análises de dados agrupados, abrangendo 800 estudos individuais e 57.930 participantes com idades entre 10 e 90 anos. Os participantes tinham diagnóstico clínico de depressão ou apresentavam sintomas depressivos. (ScienceDaily)



Prática de atividades físicas é decisiva contra depressão



Quais atividades físicas são melhores em cada caso

Os programas de exercício foram classificados como aeróbicos, treinamento de resistência, como musculação, práticas mente-corpo, incluindo ioga, tai chi e qigong, ou programas mistos combinando múltiplos formatos.

Quando os resultados foram combinados, o exercício demonstrou uma redução de tamanho médio nos sintomas de depressão e uma redução pequena a média nos sintomas de ansiedade. As melhorias mais fortes foram observadas entre jovens adultos de 18 a 30 anos e mulheres que haviam dado à luz recentemente.

Todos os formatos de exercício estiveram associados a melhorias na saúde mental. Para depressão, a atividade aeróbica — especialmente quando realizada em ambientes supervisionados ou em grupo — produziu os maiores benefícios. Para ansiedade, programas aeróbicos, de resistência, mente-corpo e mistos tiveram cada um um efeito positivo de magnitude média.

No geral, os benefícios do exercício foram comparáveis e, em alguns casos, superiores aos de medicamentos ou terapias baseadas em conversa. (SD)

Exposição de bebês a produtos químicos acende um alerta

Bebês nascidos entre 2003 e 2006 foram expostos, ainda no útero, a uma quantidade muito maior de “químicos eternos” do que os pesquisadores haviam reconhecido anteriormente, segundo um estudo publicado na revista Environmental Science & Technology.

Essas substâncias, conhecidas como substâncias per- e polifluoroalquil (PFAS), incluem milhares de compostos que ainda são amplamente utilizados. Os cientistas ainda não compreendem totalmente seus efeitos sobre a saúde humana, o que torna especialmente importante medir o nível de exposição antes do nascimento.

A pesquisa norte-americana, com colaboração de cientistas canadenses, foi liderada por Shelley H. Liu. O método baseou-se em ciência de dados para estimar a exposição total de recém-nascidos aos PFAS, utilizando análises químicas avançadas do cordão umbilical.

Os PFAS são substâncias químicas sintéticas encontradas em produtos como painéis antiade-

rentes, tecidos resistentes a manchas, embalagens de alimentos e espumas de combate a incêndio. São frequentemente chamados de “químicos eternos” porque se degradam muito lentamente e podem se acumular no meio ambiente e no corpo humano.

Os pesquisadores analisaram amostras armazenadas de sangue do cordão umbilical de 120 bebês que participaram do Estudo HOME, nos EUA. As amostras foram coletadas entre 2003 e 2006. Como essas crianças agora são adolescentes, a equipe poderá futuramente examinar como a exposição precoce afeta a saúde.

No total, a equipe identificou 42 substâncias PFAS confirmadas ou presumivelmente identificadas nas amostras. “Nosso estudo ajuda a mostrar que a exposição pré-natal aos PFAS é mais complexa e disseminada do que estudos anteriores sugeriam”, afirmou a autora. “Compreender o quadro completo é essencial se quisermos proteger a saúde infantil e reduzir riscos ambientais evitáveis.” (SD)



Estudo avaliou contaminação ainda antes do nascimento



Alunos de escolas públicas são foco do programa estadual

Municípios têm até 13 de março para aderir ao Geração Consciente

A Secretaria da Saúde (SES) do Estado alerta os gestores municipais que o processo de adesão ao programa Geração Consciente 2026 está na reta final. O período para envio da documentação, aberto em 2 de fevereiro, segue até 13 de março e deve ser feito por meio de formulário e termo de adesão assinados pelo gestor municipal, disponíveis na página da atenção primária.

O Geração Consciente é um programa de educação e promoção da saúde voltado a adolescentes da rede pú-

blica de ensino, com atividades que unem gamificação, metodologias ativas, ações culturais e educativas, formações online e acompanhamento das práticas realizadas pelas escolas.

O que é

Criado em 2022 e chegando à sua quinta edição, o Geração Consciente é uma iniciativa da SES, em parceria com a Secretaria da Educação, a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (Unesco), o Programa Conjunto das Nações Uni-

das sobre HIV/Aids (Unaid) e o programa estadual RS Seguro.

A iniciativa é destinada a estudantes do 8º e do 9º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio, com foco na prevenção às infecções sexualmente transmissíveis e ao HIV/aids, bem como na saúde mental e na prevenção de violências. A proposta utiliza metodologias ativas, que promovem o protagonismo juvenil e o cuidado individual e coletivo.

As ações do Geração Consciente se desenvolvem

ao longo de todo o ano letivo. O trabalho começa com formações on-line para profissionais da saúde, da educação e demais envolvidos. As atividades são orientadas por cartilhas metodológicas especialmente desenvolvidas para o programa.

Após receberem as formações, os professores aplicam as metodologias em sala de aula, e as produções dos estudantes são enviadas à SES conforme o cronograma. Cada atividade acumula pontuação para a escola, que poderá ser selecionada para um encontro regional.