

Crise sanitária leva grávidas a interromperem ou a reduzirem a prática de exercícios físicos, o que as deixa ainda mais vulneráveis ao surgimento do transtorno mental. Pesquisa americana mostra que o risco é dobrado entre as que moram nas grandes cidades

Pandemia agrava o risco de depressão

» VILHENA SOARES

Um dos problemas enfrentados por grande parte da população durante a pandemia da covid-19 é a interrupção de um hábito saudável: a prática de atividades físicas. Essa mudança na rotina pode gerar efeitos negativos à saúde, principalmente para grupos de indivíduos que mais precisam dos ganhos imediatos proporcionados pelos exercícios, como as gestantes. Uma pesquisa americana mostrou que grávidas cujas rotinas de atividades físicas foram afetadas pelo período pandêmico apresentam níveis mais altos de depressão do que aquelas que continuaram a se exercitar. A descoberta foi apresentada na última edição da revista especializada *Plus One* e, segundo os autores, poderá ajudar no combate à depressão pré-natal e pós-parto.

No artigo, os cientistas explicam que, devido às mudanças fisiológicas causadas pela gestação, as grávidas correm risco maior de terem depressão. Por esse motivo, a equipe de pesquisa decidiu investigar se as rotinas de exercício dessas mulheres haviam mudado devido à pandemia, se as interrupções estariam relacionadas a depressão e como esse efeito poderia variar entre as futuras mães que vivem em grandes cidades e as de áreas não metropolitanas.

Os cientistas utilizaram dados de uma pesquisa chamada Covid-19 e seus efeitos reprodutivos (CAFE, em inglês). Na investigação, mais de 1.850 grávidas foram entrevistadas, por meio de plataformas on-line, entre abril e junho. As participantes responderam a questões sobre como o novo coronavírus afetou seu bem-estar pré-natal, o pós-parto e a saúde geral. "No momento em que a pesquisa foi feita, 92% das participantes informaram que orientações e restrições para ficar em casa estavam em vigor onde moravam", contam os autores do estudo.

As participantes também foram questionadas se a rotina de exercícios havia mudado em decorrência da pandemia e precisaram informar o número de dias por semana que praticavam atividades físicas por pelo menos 30 minutos. As voluntárias responderam ainda a questionários que compõem a Pesquisa de Depressão Pós-natal de Edimburgo (EPDS), que é considerada, entre cientistas, o padrão ouro para medir a depressão pré-natal e pós-parto.

Anthony Wallace/AP - 11/3/20



Especialistas alertam que a falta de atividades físicas pode ter efeito no bem-estar psicológico das mulheres antes e depois do parto

Os resultados mostraram o impacto da crise sanitária na rotina de exercícios das entrevistadas: 56% relataram que praticavam atividades físicas moderadas pelo menos três vezes por semana antes da pandemia. Com a crise sanitária, 47% delas passaram a se exercitar menos e 9%, a se exercitar mais. Os cientistas também constataram que as grávidas que relataram mudanças na prática de exercícios exibiram taxas de depressão significativamente mais altas, quando comparadas às mulheres que relataram não ter alterado esse hábito.

"Nossos dados demonstram que a pandemia da covid-19 pode exacerbar o risco já elevado que as mulheres grávidas têm de serem acometidas pela depressão pré-natal", afirma, em comunicado, Theresa Gildner, pesquisadora da Universidade de Dartmouth, nos Estados Unidos, e principal autora do estudo. "Foi demonstrado que exercícios moderados diminuem o risco de depressão em mulheres grávi-

das e que interrupções nas rotinas de exercícios podem levar a uma piora na saúde mental", enfatiza a cientista.

Situação financeira

O estudo também revelou que as mulheres que viviam em áreas metropolitanas tinham duas vezes mais risco de experimentar mudanças nos exercícios diários, quando comparadas às moradoras de cidades menores.

"Nossos resultados entram em concordância com o que ocorreu este ano, com muitas academias e centros de recreação fechados. Sem espaço para treinar em casa, para muitas mulheres grávidas nas áreas metropolitanas, as rotinas de atividades físicas foram suspensas", afirmam os autores do artigo.

Outro ponto de destaque da pesquisa, segundo a equipe, é a observação de que mulheres que estavam financeiramente estressadas apresentaram taxas de depressão mais altas. "A maioria das gestantes era branca e tinha altos

níveis de escolaridade e renda familiar. Um pouco mais de 57% indicaram que estavam preocupadas com as finanças devido à pandemia. Entretanto, mulheres mais velhas e mais ricas, tiveram índices de depressão mais baixos, demonstrando como a idade e a riqueza podem ter um efeito mediador", contextualizam.

Renata Nayara Figueiredo, médica psiquiatra e presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília, avalia que o estudo americano mostra dados interessantes e que a equipe fez uma boa escolha ao incluir outros fatores que podem influenciar os níveis de depressão, como a situação financeira. "Isso é importante porque sabemos que esses problemas também aumentam o mau humor, o estresse. E de se esperar que gestantes com essas preocupações apresentem níveis mais altos de depressão", justifica. "Outro ponto também a se destacar é que, além de não realizarem exercícios como antes, as mulheres têm o medo de serem infectadas por um vírus desconhecido e não sabem se isso pode causar problemas ao bebê. Isso tudo gera ansiedade e dúvidas, que pioram o cenário"

Além de não realizarem exercícios como antes, as mulheres têm medo de serem infectadas por um vírus desconhecido e não sabem se isso pode causar problemas ao bebê. Isso tudo gera ansiedade e dúvidas"

Renata Nayara Figueiredo, médica psiquiatra e presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília

Perda da conexão social

Com base nos dados vistos no estudo, os pesquisadores estadunidenses defendem que os especialistas na área de saúde materna perguntem às pacientes sobre as rotinas de exercícios físicos e se houve mudanças em decorrência da pandemia. Segundo Zaneeta M. Thayer, professora-assistente de antropologia na Universidade de Dartmouth e coautora da pesquisa, essas informações podem ser usadas para ajudar a identificar as mulheres com maior risco de depressão materna.

"Com a pandemia do novo coronavírus interrompendo os regimes de exercícios, nosso estudo mostra que as mulheres grávidas não estavam apenas perdendo a ida à loja", ilustra. "Não é apenas o fato de que o exercício lhe dá endorfinas, mas as participantes indicaram que também estavam perdendo a conexão social que se obtém por ter outras pessoas ao redor. Pesquisas anteriores também já mostraram os benefícios para a saúde mental de se conectar com outros indivíduos. Isso mostra que nossa pesquisa está também em sintonia com esses trabalhos."

A psiquiatra Renata Nayara Figueiredo acredita que os dados vistos no estudo mostram como medidas que ajudam a evitar problemas como depressão pré-natal e pós-parto são necessárias. "Vamos, mais uma vez, como é importante trabalhar com a prevenção, com a melhora da qualidade de vida. É a melhor estratégia para evitar esse tipo de problema", afirma. "Extrapolando ainda mais o estudo, podemos falar sobre como é importante fazer os exercícios ao ar livre, já que a luz solar contribui para o bem-estar", frisa a especialista brasileira. "Outro ponto importante que a pesquisa mostra é que as atividades físicas são estratégias para ter um contato social. Isso troca com os outros e é essencial para a saúde mental. Temo esses dados vistos em um cenário de pandemia, mas são lições que podemos levar para a vida." (VS)

Júlio César Aguiar/AP - 1/12/20



Algoritmo aperfeiçoa os resultados do hemograma tradicional e pode ajudar no tratamento da doença

Novo teste prevê gravidade da covid

Cientistas holandeses conseguiram prever a gravidade da covid-19 por meio de análises apuradas do sangue. No trabalho publicado na última edição da revista científica *eLife*, os pesquisadores chegaram a esse resultado com a ajuda de algoritmos, que conseguiram apontar alterações moleculares específicas nas células sanguíneas. Segundo os especialistas, a ferramenta pode ajudar os profissionais de saúde a escolherem melhores medidas durante o tratamento da doença causada pelo Sars-CoV-2.

Os autores explicam que o novo coronavírus gera alterações específicas nas células sanguíneas circulantes, que, em

sua maioria, podem ser observadas por meio de um hemograma completo. Mas algumas dessas mudanças moleculares não aparecem no exame tradicional, e são elas que podem revelar se a doença pode evoluir para um caso mais grave. "Essas nuances podem ser identificadas por meio de novas técnicas", explica, em comunicado, André van der Ven, infectologista do centro médico da Universidade de Radboud, na Holanda, e principal autor do estudo. "Ao usar essas novas técnicas em conjunto, as alterações das células do sangue podem ser melhor determinadas e, com isso, seremos capazes de desenvolver um prognóstico confiável."

Estes dados mostram que a prevenção, com a melhora da qualidade de vida. É a melhor estratégia para evitar esse tipo de problema", afirma. "Extrapolando ainda mais o estudo, podemos falar sobre como é importante fazer os exercícios ao ar livre, já que a luz solar contribui para o bem-estar", frisa a especialista brasileira. "Outro ponto importante que a pesquisa mostra é que as atividades físicas são estratégias para ter um contato social. Isso troca com os outros e é essencial para a saúde mental. Temo esses dados vistos em um cenário de pandemia, mas são lições que podemos levar para a vida." (VS)