

Pesquisa identifica populações mais vulneráveis a transtornos mentais graves

Homens jovens, minorias étnicas e moradores de áreas com baixos indicadores socioeconômicos têm maior propensão a apresentar um primeiro episódio psicótico, como é definida a manifestação inédita de transtornos mentais que incluem esquizofrenia, transtorno afetivo bipolar e depressão com sintomas psicóticos – como alucinações, ideias delirantes e desorganização do pensamento

Elton Alisson/Agência FAPESP

A constatação é de estudo realizado por um consórcio internacional que estimou a incidência do primeiro episódio psicótico em cinco países europeus – Inglaterra, França, Holanda, Espanha e Itália – e no Brasil. Aqui, o trabalho foi coordenado por Paulo Rossi Menezes, professor do Departamento de Medicina Preventiva da FM-USP, e por Cristina Marta Del Ben, professora do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da FMRP da USP.

“Esse é o segundo estudo feito no Brasil sobre a incidência dos primeiros episódios psicóticos e o mais recente estudo da incidência internacional de transtornos psicóticos foi realizado na década de 1980”, disse Menezes. Nos últimos anos, pesquisas têm indicado que a incidência do primeiro episódio psicótico apresenta uma variação entre regiões e grupos populacionais. Em países europeus, tem sido observada maior incidência desses transtornos em grandes centros urbanos em comparação com pequenas vilas e áreas rurais e em grupos étnicos minoritários, como imigrantes negros do Caribe e da África.

A fim de corroborar ou refutar essas observações, os pesquisadores do consórcio fizeram um trabalho de identificação de pacientes que apresentavam o primeiro episódio psicótico. A investigação foi feita em 17 centros urbanos e rurais dos seis países participantes, entre 2010 e 2015. No Brasil, o levantamento foi feito em 26 municípios da região administrativa de Ribeirão Preto, no interior de São Paulo. Os pesquisadores identificaram 2.774 pacientes que apresentaram um primeiro episódio de

transtornos psicóticos, dos quais 1.578 eram homens e 1.196 mulheres, com idade média de 30 anos.

As análises dos dados indicaram uma variação de oito vezes na incidência dos transtornos psicóticos entre as áreas estudadas. Enquanto em Santiago, na Espanha, a incidência foi de seis novos casos por 100 mil habitantes por ano, em Paris, na França, o número subiu para 46 novos casos também por 100 mil habitantes por ano. Na região de Ribeirão Preto, a incidência foi de 21 novos casos por 100 mil habitantes por ano.



“O estudo confirmou que a incidência do primeiro episódio psicótico varia muito entre grandes centros urbanos e regiões mais rurais e indicou que os fatores determinantes centrais para essa grande variação são, provavelmente, ambientais”, disse Menezes. “Até o fim do século XX acreditava-se que os principais fatores etiológicos [origem e causa] de transtornos psicóticos seriam genéticos, mas os dados do estudo apontam que os fatores ambientais desempenham um papel muito relevante”, afirmou.

de primeiro episódio psicótico em minorias étnicas e em áreas com menor porcentagem de casas ocupadas por seus proprietários. “Isso sugere que as condições socioeconômicas das pessoas e do ambiente onde vivem têm papel importante na etiologia dos transtornos psicóticos. É preciso compreender melhor os mecanismos envolvidos para explicar a variação da incidência desse problema entre populações”, avaliou Menezes.



Em mulheres adultas, entre 45 e 54 anos, a incidência de transtornos mentais é um pouco maior do que a dos homens nessa mesma faixa etária.

Os pesquisadores pretendem analisar os dados sobre o histórico de vida dos pacientes, além de suas condições socioeconômicas, e compará-los com controles da população (pessoas que não apresentaram esse quadro) a fim de analisar os fatores de risco para o desenvolvimento de um primeiro episódio psicótico. Experiências traumáticas na infância e experimentar maconha na adolescência ou início da vida adulta, por exemplo, são fatores que aumentam o risco de transtornos mentais, segundo Menezes.

“Se conseguirmos identificar os fatores de risco para o desenvolvimento desses transtornos mentais em populações mais vulneráveis, é possível intervir para diminuir a incidência”. Transtornos psicóticos são responsáveis por uma proporção significativa da carga global de doenças, em razão da incapacitação que causam. Têm ainda evolução bastante variada e podem levar a graus elevados de incapacitação. “Grande parte dos pacientes requer cuidados especializados em centros de psiquiatria e saúde mental”, afirmou Menezes.

O estudo também apontou que há maior incidência de primeiro episódio psicótico em homens de 18 a 24 anos em comparação com mulheres na mesma faixa etária, o que confirma um dado relativamente consistente na literatura. De acordo com o pesquisador, estudos anteriores já indicavam maior incidência de primeiro episódio psicótico em homens jovens e também que, conforme os homens se aproximam da idade de 35 anos, a incidência de transtornos mentais neles tende a se equiparar à das mulheres.

Em mulheres adultas, entre 45 e 54 anos, a incidência de transtornos mentais é um pouco maior do que a dos homens nessa mesma faixa etária. “Não se sabe exatamente a razão dessa diferença da incidência do primeiro episódio psicótico entre sexos e faixas etárias. Mas isso pode estar relacionado ao processo de amadurecimento cerebral, uma vez que o cérebro atinge sua maturidade entre os 20 e 25 anos. Nesse período, os homens parecem ficar mais vulneráveis do que as mulheres para desenvolver transtornos mentais”, disse Menezes.

Os pesquisadores também constataram alta incidência



Pesquisa confirma benefícios do exercício físico no sono de idosos

Júlia Gracioli/Jornal da USP

Pesquisa na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP confirma o que já vem sendo largamente difundido por especialistas, que ter uma vida saudável, especialmente para o idoso, depende tanto da prática regular de exercícios físicos, como de uma boa noite de sono.

Ao analisar um grupo de idosos hipertensos submetidos a dois tipos de treinamento, exercício aeróbico isolado ou treinamento combinado aeróbico e de força, o fisioterapeuta

Thiago Bonardi concluiu que houve melhora nos aspectos emocionais, na qualidade do sono e, ainda, esses idosos se tornaram mais ativos fisicamente. Os participantes relataram sentir melhora na saúde e na autoestima, principalmente em relação ao peso e à composição corporal.

O pesquisador explica que essa melhora pode estar relacionada a substâncias produzidas pelo corpo durante e após o exercício, como as endorfinas, serotonina e opióides. Bonardi lembra que a prática regular de exercícios físicos no idoso traz inúmeros benefícios, entre eles a redução dos triglicerídeos e da gordura corporal devido ao aumento do gasto calórico diário, diminuição da pressão arterial e também das lesões causadas por quedas e, ainda, ganho de massa muscular.

“Os exercícios também ajudam a prevenir doenças cardíacas e vasculares, hipertensão arterial, diabetes, câncer de mama e próstata, obesidade, osteoporose, estresse e depressão”, afirma Bonardi.

Participaram do estudo 44 idosos, com idade entre 60 a 75 anos, divididos em três grupos. O primeiro grupo fez exercício aeróbico; o segundo grupo combinou exercícios aeróbico e de força; e o terceiro grupo era controle, não



Com o exercício, foi reduzido o índice de fragmentação do sono nos idosos.

fez exercício. O treinamento durou dez semanas, com exercícios em esteira e musculação, e as atividades foram continuamente supervisionadas.

A avaliação do sono foi realizada por um monitor de atividade física, os movimentos dos idosos eram registrados em intervalos de um minuto em um minuto por um período de 96 horas antes da primeira e após a última sessão de treinamento.

Os dois tipos de exercícios realizados, aeróbico isolado e treinamento combinado aeróbico e de força, melhoraram de forma semelhante à qualidade do sono dos participantes. Segundo Bonardi, foi reduzido o índice de fragmentação do sono, ou seja, diminuíram os despertares frequentes, que podem ser breves ou de longa duração. Todos os idosos passaram por avaliação cardiológica que mediu a capacidade máxima de esforço.



De acordo com estudo, idosos hipertensos tiveram melhora no sono com exercício físico.