

## **Como evitar ou tratar a depressão? Com exercício físico,oras**

### **Educação Física**

Enviado por: \_kkpi@seed.pr.gov.br

Postado em:10/12/2018

A ciência confirma o papel da atividade física na prevenção e no controle da depressão, um mal que se alastra em proporções epidêmicas. Por Maurício Brum, Juan Ortiz e Henrique Kanitz. É triste dizer, mas a depressão está no ar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem com o problema atualmente — houve um aumento de 18% entre 2005 e 2015. E a tendência é que esse número não pare de crescer. Alarmada, a própria OMS lançou um apelo aos países: é hora de todos incluírem o tema em suas políticas públicas de saúde. Acontece que não basta dar remédio a esse montão de gente que está com a mente em apuros. A solução, tanto em matéria de prevenção como no tratamento, engloba outros ajustes, como mudanças de hábito. Nesse sentido, pode apostar: teremos de suar a camisa para reverter a situação. Literalmente. Novos estudos reforçam o poder da atividade física para o bem-estar psicológico. A ponto de o exercício virar prescrição para pessoas deprimidas (ao lado da psicoterapia e dos medicamentos). “Hoje, em toda especialidade, qualquer médico vai listar uma série de benefícios das atividades esportivas. Na psiquiatria, isso se aplica à depressão”, diz o psiquiatra Marcelo Fleck, chefe do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Embora os impactos do esforço físico na esfera mental sejam um campo de pesquisa novo, multiplicam-se evidências de que caminhar, pedalar e malhar melhoram a qualidade de vida de quem anda pra baixo. “É provável que o efeito do exercício se aproxime muito ao dos antidepressivos”, conta Fleck. Sabe-se que os esportes promovem a liberação de endorfina, o hormônio do prazer, e de outros neurotransmissores por trás da sensação de bem-estar. Experimentos recentes mostram que suar a camisa também estimula o crescimento de células nervosas no hipocampo, região do cérebro que rege a memória e o humor. Um alento e tanto se você pensar que essa estrutura costuma ser menor entre os sujeitos deprimidos. Esse estímulo aos neurônios é o que ajuda a entender os reflexos positivos de longo prazo — vai muito além, portanto, da sensação imediata de prazer e dever cumprido após a academia. “A liberação de hormônios não é o que faz a pessoa melhorar. A superação da doença tem a ver com a regeneração neuronal”, revela o educador físico e doutor em psiquiatria Felipe Schuch, do Centro Universitário La Salle, em Canoas (RS). Só que esse efeito terapêutico depende de regularidade. Atividades do dia a dia que também afastam a depressão. Volta no parque: existem indícios de que o contato com a natureza aprimora o bem-estar mental. Que tal caminhar sob as árvores? Hora da limpeza: até uma vassoura pode ajudar quem não curte exercícios. Um estudo diz que fazer faxina melhora em até 23% o humor no dia. Estica-e-puxa: alongar-se com frequência faz o oxigênio circular melhor pelo corpo e traz alívio à mente por um momento. Jardinagem: cuidar de uma horta ou de plantas ornamentais ocupa a cabeça e nos obriga a abaixar, levantar... A cuca agradece.

---

\_\_\_ Esta notícia foi publicada no site Saúde em 10 de dezembro de 2018. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.

---