

Depressão sazonal: Simepar explica sensação que atinge locais com menos tempo de sol

10/09/2025

Desenvolvimento Sustentável

A falta de exposição à luz solar pode afetar a produção de neurotransmissores relacionados ao humor e ao sono, levando a alterações emocionais em muitas pessoas. O Transtorno Afetivo Sazonal (TAS) é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um transtorno depressivo, mais frequente no outono e no inverno, e com maior incidência em pessoas que vivem em regiões mais distantes da linha do Equador, onde os dias de inverno são mais curtos e há menos exposição ao sol.

No Paraná, as condições climáticas são diversas. Os dados do Simepar apontam que, nos 252 dias que se passaram de 1º de janeiro até 03 de setembro, Curitiba teve 97 dias com chuva; Telêmaco Borba teve 100; Pinhão, 105; Cascavel, 89; Pato Branco teve 92; já Antonina teve 131 dias chuvosos.

No Noroeste o cenário é diferente: Paranavaí registrou chuva por 76 dias no mesmo período, sendo apenas 11 desde 20 de junho, quando teve início o inverno; Maringá teve chuva por 74 dias, sendo apenas 13 no inverno; Apucarana teve chuva por 76 dias, sendo apenas 13 no inverno; e Londrina teve 77 dias de chuva, sendo apenas 9 no inverno.

- **Massa de ar frio vai baixar temperaturas na quarta no Paraná; na quinta, elas já sobem**

“No Norte do Estado é muito raro ter quatro dias seguidos, por exemplo, com o tempo fechado e chuvoso. Já no Litoral e Região Metropolitana isso não é tão difícil e, às vezes, é possível ter períodos muito maiores do que isso no Sul do Estado, onde também tem dias bem mais frios do que em outras regiões”, afirma o coordenador de operações do Simepar, Marco Jusevicius.

Dentro dos mesmos 252 dias de 2025, Curitiba teve 55 dias com temperaturas abaixo de 10°C, enquanto Guarapuava registrou 60 dias, e Palmas registrou 81 dias na mesma condição. Em Maringá foram apenas 15 dias com temperatura abaixo de 10°C no mesmo período.

De acordo com a psicóloga Izabela Neves Freitas, especialista em luto e depressão, nas regiões onde o tempo é mais frio e mais chuvoso o índice de casos de TAS tende a ser maior. Ele está relacionado à influência dos ritmos circadianos (variações das funções biológicas ao longo de um dia) e ao desequilíbrio dos neurotransmissores no cérebro pela redução da exposição à luz solar.

“Percebo no atendimento clínico, no período chuvoso, as pessoas pedindo mais a consulta online. E muitas das pessoas que vêm presencialmente estão com menor qualidade do estado emocional”, afirma Izabela. “A pessoa, por exemplo, vai ter um prejuízo no trabalho, porque não está indo trabalhar, ou vai ganhar peso porque não está indo para a academia, e é aí que a precisamos estar de olho. A tristeza do inverno pode ser comparada com a preguiça. Já a depressão sazonal é realmente a intensidade de não fazer as coisas”.

- **Paraná recebe conferência sobre desafios do setor energético e cenários do mercado**

SONO – Manter a regularidade do sono, de acordo com Izabela, é essencial para manter o ciclo circadiano regulado e prevenir os efeitos do TAS. “O tempo cinza leva as pessoas a também dormirem mais. Ou estando em um ambiente fechado, por exemplo, as crianças e os adolescentes ficam mais tempo nas telas. Isso muda o ciclo circadiano da pessoa. A gente precisa dormir de noite e acordar com a luz do dia”, ressalta.

Para quem tem uma rotina diferente e trabalha de madrugada, por exemplo, o mais indicado pela psicóloga é respeitar a quantidade e os horários de sono nos dias em que não estiver de plantão. “Precisamos ensinar o hábito para o nosso cérebro. Se a pessoa estiver em um plantão noturno, necessita receber a luz do dia pela manhã, mesmo que não tenha dormido. E quando for pra cama, buscar um ambiente escuro e dormir a mesma quantidade de horas que os outros dias”, explica.

Um ciclo de sono irregular e pouco tempo de exposição solar, além de aumentar os sintomas de TAS, também causam baixa na vitamina D. “A falta dela, mesmo que seja em proporções pequenas, causa um desânimo e bloqueia também a entrada de outras vitaminas que são importantes para nós, como a vitamina C e a B12. Mesmo com um suplemento vitamínico às vezes fica difícil de suprir, e aí a pessoa pode entrar em um processo depressivo que leve a situações mais graves, que necessitem de medicação”, afirma a psicóloga.

SENSAÇÃO – Marco Jusevicius lembra que a sensação do calor ou do frio é diferente para todas as pessoas. Por este motivo existe o cálculo de índice de calor ou índice de frio (sensação térmica), que utiliza outros fatores além da temperatura dos termômetros para chegar mais próximo do que as pessoas podem estar sentindo naquele local. No verão, além da temperatura, a umidade influencia na sensação de calor. No frio, além da temperatura, é o vento que muda a percepção individual.

Os índices de calor ou de frio, entretanto, não são levados em consideração para a climatologia. É a temperatura do termômetro que aponta se está mais frio ou mais quente do que a média dos últimos anos, por exemplo.

“A meteorologia fala pelos números. Não usa a percepção, pois ela é bem pessoal e pode ser enganosa quanto aos dados reais. O sensor de temperatura da estação meteorológica fica abrigado. O ar está constantemente passando por ele, mas não está sendo aquecido nem resfriado, mesmo que esteja formando gelo ou sob sol intenso do lado de fora do sensor. Assim é possível saber a temperatura real do ar naquele local”, conta Jusevicius.

Mas são os dados constatados pelos termômetros que ajudam a traçar a previsão do tempo, e ela pode ser importante para o planejamento de quem possui o TAS: é possível incluir na rotina atividades que aumentem a produção dos neurotransmissores bons.

- [**Produção mineral do Paraná bate recordes e alcança R\\$ 2,65 bilhões, aponta informe do IAT**](#)

De acordo com Izabela, a ingestão de água também é essencial para um melhor funcionamento das células do nosso organismo. “O primeiro passo é o impulso para fazer mais coisas, para amenizar os sintomas, para que o organismo consiga reagir e que não entre no processo depressivo. Por exemplo, a pessoa pode ter bons relacionamentos, fazer amizades, exercício físico, coisas que sejam prazerosas, que deem sensação de satisfação, para suprir a falta que já

vai ter do clima, do tempo”, ressalta.

Nos dias mais difíceis, muitas atividades podem ser deixadas para depois, mas a psicóloga lembra que é indispensável tentar cumprir, ao menos, as ações de rotina. “É válido também ter um plano B, para saber o que fazer caso as coisas não aconteçam como o planejado. O que a gente escolhe tem que ser bom para nós. E o que não escolhemos, como, por exemplo, a temperatura, a cor do céu, a gente precisa lidar e ter tolerância à frustração, porque nem tudo é sempre como queremos”, lembra Izabela.