

## VENCER O MEDO

Investigadores britânicos e turcos desenvolveram um simulador de sismos que ajuda as vítimas de um abalo a combater o stresse pós-traumático

Para Metin Basoglu a melhor forma de vencer o medo é assumir o controlo sobre este. O investigador do Instituto de Psiquiatria de Londres e do Centro para a Pesquisa e Terapia do Comportamento de Istambul dedicou os últimos anos à procura da forma mais rápida e eficaz de tratar o stress pós-traumático em pessoas que haviam sobrevivido a um terramoto. A solução, acredita, está num simples simulador de sismos, concebido para ajudar as vítimas a criarem um sentimento de controlo sobre os abalos e o stress que lhes está associado.

Segundo Basoglu, a extensão do problema em comunidades que sofreram grandes abalos exige respostas adequadas. Por exemplo, o stress pós-traumático

foi identificado em 40% dos sobreviventes do violento sismo de 1999 (7,4 na escala de Richter) que atingiu as cidades turcas de Izmit e Istambul. Entre os sintomas mais prevalentes está o «medo generalizado» em relação a actividades que lembram a tragédia ou que são vistas como potencialmente perigosas, «como entrar em edifícios, estar em ambientes insustentáveis, dormir com as luzes desligadas ou ficar sozinho em casa».

Para combater esta perturbação do foro psicológico, o cientista turco e a sua equipa conceberam uma pequena casa pré-fabricada, assente numa plataforma mecânica fundamental para abanar o edifício e capaz de simular sismos com nove graus de intensidade com a ajuda de um computador. Durante a sessão, os pacientes são encorajados a aumentar a intensidade do sismo quando se sentem confortáveis, mas são eles que, com um controlo remoto, decidem quando o devem fa-

zer, podendo parar o simulador a qualquer momento. O nível mais alto atingido até agora foi de cinco, que simula sismos tão fortes como o de 1999. O tratamento consiste numa única sessão de uma hora. A razão é simples: em caso de catástrofe, os investigadores querem ajudar o maior número possível de pessoas no mais curto espaço de tempo.

Os resultados são animadores. Oito dos 10 sobreviventes do terramoto de 1999 que se submeteram à terapia num primeiro estudo revelaram uma redução significativa dos sintomas de stress

ILUSTRAÇÃO DE JOSÉ CARLOS FERNANDES

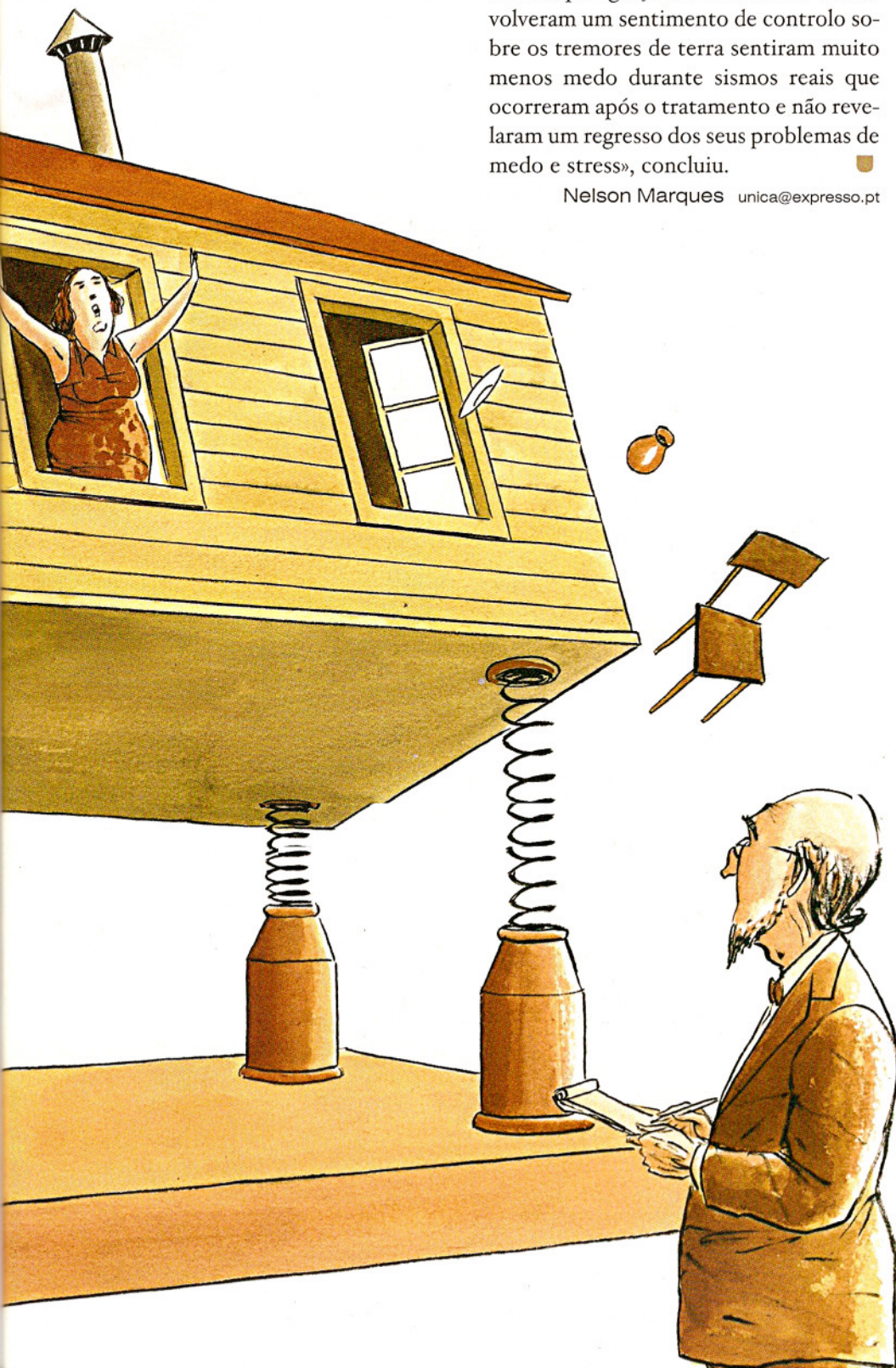


pós-traumático numa avaliação realizada três meses após a sessão no simulador. Um outro estudo, publicado na edição de Fevereiro da revista «Psychological Medicine», demonstrou que as melhorias conseguidas com uma sessão única com conselhos sobre a melhor forma de lidar com estas situações, outra terapia proposta pelos investigadores, podem ser aumentadas em 20% quando esta é combinada com a experiência do simulador. «Desta forma, cerca de 90% dos sobrevi-

ventes podem ser ajudados da maneira mais eficaz possível», garantiu o psiquiatra turco ao EXPRESSO.

Basoglu acredita que o simulador pode ser útil em países mais predispostos a riscos sísmicos, «como a Turquia e o Paquistão», não só no tratamento daqueles que passaram por uma experiência traumática mas também como forma de preparação para um possível abalo. «A intervenção pareceu aumentar a resiliência ao stress pós-traumático relacionado com um terramoto. Por exemplo, os sobreviventes que (graças ao simulador) desenvolveram um sentimento de controlo sobre os tremores de terra sentiram muito menos medo durante sismos reais que ocorreram após o tratamento e não revelaram um regresso dos seus problemas de medo e stress», concluiu.

Nelson Marques unica@expresso.pt



## PASSEIO ALEATÓRIO

### A REGRA E A EXCEÇÃO

Srinivasa Varadhan, da Universidade de Nova Iorque, acaba de receber o Prémio Abel, que é um dos mais prestigiados e valiosos prémios de matemática existentes. É concedido anualmente desde 2003, em memória do matemático norueguês Niels Henrik Abel (1802-1829), e ascende a 750 mil euros. Desta vez foi atribuído pelo trabalho no estudo de desvios extremos em processos aleatórios. O matemático israelita George Szpiro comentou tratar-se de mais uma prova da maturidade das probabilidades e da estatística, áreas que ao longo das últimas décadas têm vindo a ganhar um estatuto cada vez mais importante no edifício matemático. O estudo das probabilidades e da estatística surgiu na procura de grandes regularidades e teve um momento alto nas chamadas leis de grandes números e nos ditos teoremas de limite central, que mostram como muitos fenómenos aleatórios se comportam de forma semelhante, desde que suficientemente repetidos. Pegue-se, por exemplo, num par de dados e atire-se o par ao ar 50 vezes. Somem-se os números obtidos de cada lançamento e faça-se um gráfico de barras com o número de vezes que a soma deu 2, 3... 12. Recomece-se tudo. Façam-se de novo 50 lançamentos e descreva os novos diagramas. É surpreendente como os dois gráficos podem ser parecidos. A estatística nasceu do sucesso de tratar regularidades deste tipo. Mais recentemente, contudo, desenvolveu-se dando destaque às exceções, aos acontecimentos altamente improváveis, que são decisivos em seguros, por exemplo. Varadhan é um nome maior desta área da estatística. O seu trabalho é estudar as exceções à regra.

Nuno Crato  
unica@expresso.pt

