Editora: Ana Paula Macedo
anapaula.df@dabr.com.br
3214-1195 • 3214-1172

A rotina de noites maldormidas leva a problemas, como alteração de humor, ansiedade e depressão, mostram estudos recentes

Com sono e sem equilíbrio mental

» VILHENA SOARES

Deitar na cama e não conseguir dormir é uma experiência frustrante e que rende prejuízos no dia seguinte. Noites maldormidas e sem descanso fazem com que a pessoa se sinta sobrecarregada, dificultando as tarefas cotidianas. Além desses prejuízos já conhecidos, a falta de horas dormidas tem impacto a longo prazo na saúde mental. Estudos internacionais recentes indicam problemas, como mudanças no humor e nas interações sociais, além de uma maior vulnerabilidade para o surgimento de complicações, como a ansiedade e a depressão.

Para entender melhor os efeitos da privação de sono, cientistas suecos recorreram ao rastreamento ocular. Eles usaram sensores eletrônicos para avaliar minuciosamente, em tempo real, os olhos de voluntários. "Selecionamos 45 homens e mulheres que passaram uma primeira noite de privação de sono quase constante e uma segunda noite com oito horas de sono (quantidade considerada normal). Nas duas situações, avaliamos seus movimentos oculares na manhã seguinte com a ajuda desse método apurado", detalham os autores do estudo, publicado na revista *Nature and Science of Sleep*.

Os participantes também precisaram analisar fotos com três tipos de expressões faciais: um rosto com medo, outro zangado e um neutro. As análises indicaram uma menor "dedicação" ao avaliar as feições depois de os voluntários terem dormido pouco na noite anterior. "Quando privados de sono, eles passaram menos tempo se fixando nos rostos. Como as expressões faciais são cruciais para entender o estado emocional de alguém, gastar menos tempo se fixando nelas após uma perda aguda de sono pode aumentar o risco de você interpretar o estado emocional de terceiros de forma imprecisa ou tardia", conclui Lieve van Egmond, professora do Departamento de Ciências Cirúrgicas da Universidade de Uppsala, na Suécia, e principal autora do estudo.

Os pesquisadores também constataram que, quando dormiram mal, os voluntários avaliaram rostos irritados como menos confiáveis e com aparência saudável. Já os neutros e medrosos pareceram menos atraentes. "Essas conclusões nos indicam que a perda de sono está associada a impressões sociais mais negativas dos outros. Isso pode resultar em menos motivação para interagir socialmente", avalia Christian Benedict, professor da instituição de ensino sueca e também autor do estudo.

A equipe adianta que mais pesquisas precisam ser feitas para detalhar os dados obtidos e acredita que o trabalho abre as portas para análises que ajudem a entender alterações comportamentais relacionadas à falta de sono. "Nossos participantes eram adultos jovens. Assim, não sabemos se nossos resultados são generalizáveis para outras faixas etárias", diz van Egmond. "Além disso, não temos como dizer se conclusões semelhantes seriam vistas entre aqueles que sofrem com a perda crônica de sono. Esse é um campo de estudo vasto, que pode ser explorado de inúmeras formas em investigações futuras", indica.

Segundo Dalva Poyares, neurologista e pesquisadora do Instituto do Sono, em São Paulo, os dados obtidos pelo grupo sueco corroboram resultados de investigações anteriores também voltadas para questões comportamentais . "Já vimos que pessoas que dormem mal apresentam falhas na interpretação de emoções de terceiros, falta de decisão e conduta social inapropriada. É o mesmo tipo de comportamento visto em pessoas que sofrem com o transtorno de estresse pós-traumático", diz.

Na avaliação de Poyares, os resultados servem como um alerta para pessoas que têm rotinas de trabalho mais extenuantes e realizam atividades de alta periculosidade. "Essa parcela da população precisa dormir bem. Quem executa, em seu cotidiano, ações complexas, que podem gerar danos graves, precisa ter um sono de qualidade", alerta.

Adolescentes

A privação do sono também pode afetar o humor significativamente, segundo pesquisadores da Central Queensland University, na Austrália. Eles chegaram a essa conclusão após avaliar rotinas noturnas de um grupo de 34 adolescentes. No experimento, os voluntários, com 14 e 15 anos, foram submetidos a três fases de análise. Na primeira, dormiram cinco horas durante cinco noites seguidas. Depois, tiveram 7,5 horas de sono por duas noites. Por fim, dormiram 10 horas também por duas noites.

> **Pessoas que dormem pouco e sem qualidade ficam com o corpo estressado, e isso favorece respostas agressivas, de rebaixamento de humor e possíveis descontroles emocionais"**
>
> ***Lara Umbelina,*** *psicóloga da Clínica Renoir, em Brasília*

Após as análises, os pesquisadores constataram que, ao terem apenas cinco horas de sono, os adolescentes declararam estar deprimidos, confusos, ansiosos, com medo e raiva. Já quando dormiram por 10 horas, relataram estar mais felizes. Para os especialistas, os resultados podem ajudar a melhorar a qualidade de vida de indivíduos nessa faixa etária.

"Dada a crescente incidência de transtornos de humor em adolescentes, nossos dados destacam a importância de ter uma quantidade de sono suficiente para mitigar esses riscos", enfatizam os autores do artigo, publicado na revista *Sleep*. A equipe foi liderada por Stephen A Booth.

Lara Umbelina, psicóloga da Clínica Renoir, em Brasília, explica a importância desse tipo de descanso para a saúde emocional. "O sono é o momento em que nosso corpo gera energia, limpa resíduos cerebrais, produz e regula hormônios que interferem no nosso aprendizado, no humor, na atenção e na disposição", lista. "Pessoas que dormem pouco e sem qualidade ficam com o corpo estressado, e isso favorece respostas agressivas, de rebaixamento de humor e possíveis descontroles emocionais. Além de que a dificuldade em dormir também sugere uma pessoa com dificuldade de relaxar e cheia de preocupações."

A médica recomenda àqueles que sofrem com a falta de sono que procurem a ajuda de um especialista. "A atividade cerebral é dinâmica. Nem sempre percebemos nossos pensamentos ao longo do dia porque estamos com atenção difusa. Mas, quando vamos dormir, temos menos estímulos para lidar. Então, os pensamentos chamam mais atenção. Pensar em coisas boas pode ajudar a relaxar, mas pensar em coisas ruins, antever o futuro, olhar para o passado e se revoltar por coisas antigas são possibilidades que mantêm a pessoa acordada", detalha. "Um psicólogo pode auxiliar a lidar com essas questões e diminuir os estímulos mentais que atrapalham a dormir e tiram nossa energia."

Os impactos da pandemia

Durante a pandemia da covid-19, uma série de restrições sociais impostas para evitar a disseminação do novo coronavírus foi adotada, e essas mudanças acabaram afetando a qualidade do sono de muita gente. De acordo com especialistas dos Estados Unidos, esse cenário contribuiu para taxas mais altas de problemas mentais.

Liderados por Mark Czeisler, pesquisador do Departamento de Psiquiatria do Brigham and Women's Hospital, os cientistas avaliaram dados de cerca de 5 mil pessoas que responderam a questionários relacionados à rotina de sono. Constataram que, durante a pandemia, a maioria dos avaliados passou a ir mais tarde para a cama, considerando os hábitos anteriores à crise sanitária.

A equipe também descobriu que aqueles participantes que dormiam menos de seis horas por noite antes e/ou no meio da pandemia tinham maiores risco de sofrerem com sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento. "Cerca de 20% dos participantes com menos horas dormidas relataram sintomas de ansiedade ou depressão e 30%, de burnout. Além disso, 20% relataram um aumento no uso de substâncias para lidar com o estresse", detalham os autores do artigo, publicado na revista *Sleep Health*.

Mais estudos

Os dados obtidos fazem parte dos primeiros passos para compreender melhor a relação entre o sono e problemas comportamentais, avalia Czeisler. "Não entendemos ainda muito bem essa relação — o grau em que a saúde mental influencia o sono e como o sono influencia a saúde mental —, mas já temos evidências do importante papel das horas que dormimos durante a pandemia", diz. "Fazer um esforço para priorizar o sono e desenvolver um horário regular para ir para cama pode oferecer proteção durante esses períodos de crise. Isso nós podemos dizer com certeza."

Para Rafael Vinhal, psiquiatra do Instituto Castro e Santos e do Hospital Santa Marta, em Brasília, o estudo americano acende uma luz de alerta principalmente para pessoas com problemas comportamentais. "Esse estudo vai de encontro a diversos outros que correlacionam o bom sono com a estabilidade emocional, bem como a privação de sono, com sintomas ansiosos, depressivos, de irritabilidade e até mesmo ideação suicida", diz. "Para quem tem disponibilidade em apresentar transtornos mentais ou para quem tem essas enfermidades instaladas, é fundamental que haja uma priorização da qualidade do sono." (**VS**)