

## Covid tira o sono por muito tempo

Mais de 70% de pacientes que sofreram a forma leve da doença, sem necessidade de internação, desenvolveram insônia depois de já não testarem mais positivo. Ansiedade e depressão pioram o quadro

Getty Images/iStockphoto/Divulgação



Caso a insônia realmente o incomode, consulte um terapeuta do sono.”

### Ansiedade

Dois grupos de pessoas apresentaram taxas mais altas de insônia estatisticamente significativas. Eram as que tinham uma condição crônica pré-existente ou sofriam de sintomas depressivos e de ansiedade. Em todos esses casos, o distúrbio do sono foi mais grave. Pacientes depressivos e ansiosos apresentaram os maiores escores da amostra.

No entanto, estas doenças não são completamente independentes umas das outras, ressalta Hoang. A insônia pode piorar a saúde física e mental, além de ser causada por esses mesmos problemas.

Os cientistas salientaram que a taxa de insônia relatada pelos pacientes não só é muito superior à verificada entre a população em geral, mas também à encontrada em pessoas hospitalizadas com covid-19.

Os pesquisadores também sublinham que é necessária uma abordagem holística para abordar todos os fatores que contribuem para a insônia, além de uma investigação mais aprofundada da relação entre covid-19, problemas de saúde mental e a insônia. “Como este é um estudo transversal, a relação da ansiedade e da depressão com a insônia não pode ser totalmente investigada”, alertou Hoang.

Um dos sintomas persistentes após a infecção por covid-19 é a insônia. Segundo um estudo publicado, ontem, na revista *Frontiers in Public Health*, pessoas que sofreram da forma leve da doença têm, de fato, um risco 76% mais elevado de desenvolver o distúrbio do sono. Ansiosos ou pacientes com depressão estão entre os mais vulneráveis, diz o estudo da Universidade de Phenikaa, no Vietnã.

“Como pesquisador do sono, recebi muitas perguntas e reclamações de parentes, amigos e colegas sobre seus distúrbios do sono após a recuperação da covid-19”, relata Hoang, principal autor do estudo. “Descobri que a maioria dos artigos se concentrava em pacientes hospitalizados. O ambiente de seu tratamento e quarentena seriam muito diferentes daqueles com sintomas mais leves.”

Utilizando a rede oficial de sobreviventes da covid-19 do país asiático, os cientistas recrutaram 1.056 pessoas com mais de 18 anos, que tinham sido diagnosticadas com a infecção, mas não foram hospitalizadas nos últimos seis meses, e que não relataram histórico de insônia ou problemas psiquiátricos antes do Sars-CoV-2.

### Gravidade

A pesquisa perguntou sobre características sociodemográficas,



**Se você sentir insônia após a covid-19, não pense que isso é normal”**

**Huong T. X. Hoang,**  
pesquisador da Universidade de Phenikaa

como idade, sexo e condições crônicas, além da duração e da gravidade da infecção por covid-19. Também mediu sintomas de ansiedade, estresse e depressão vivenciados pelos pacientes. Para investigar os níveis de insônia, os participantes foram convidados a comparar a qualidade e o tempo de sono, e quão fácil foi adormecer nas últimas duas semanas, em comparação com antes de contrair a doença.

No total, 76,1% dos participantes

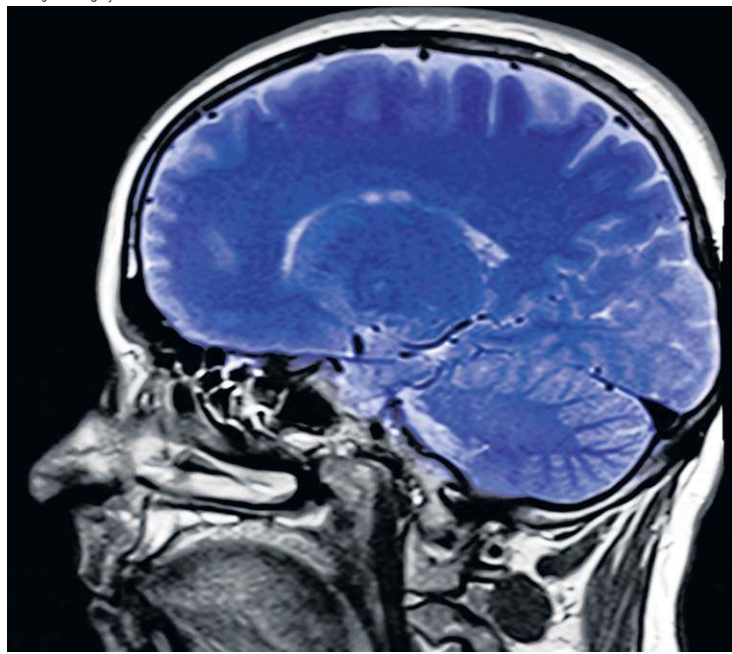
relataram ter insônia: 22,8% deles disseram ter a forma mais grave do distúrbio. Metade afirmou que acordava com mais frequência durante a noite, enquanto um terço destacou que tinha mais dificuldade para adormecer, dormia pior e por menos tempo.

A gravidade da infecção inicial não parecia estar correlacionada ao nível da insônia. Embora os pacientes assintomáticos com covid-19 tenham pontuado mais baixo no índice

do distúrbio do sono, a diferença não foi estatisticamente significativa.

“Se você sentir insônia após a covid-19, não pense que isso é normal”, alerta Hoang. “Se a insônia não incomoda muito, você pode tomar algumas atitudes simples, como tomar um banho quente antes de dormir, desligar o celular pelo menos uma hora antes, fazer 30 minutos de exercícios por dia e evitar cafeína depois das 16h.

Pixabay/Divulgação



Lesões cerebrais associadas a infecções seriam causadas por células T

## Citocinas danificam o cérebro

Durante anos, houve uma crença de que infecções virais agudas como covid-19 ou zika são diretamente responsáveis por danos neurológicos. Agora, pesquisadores da Universidade McMaster, no Canadá, alegam que a resposta do sistema imunológico é que está por trás disso.

Em uma pesquisa publicada ontem na revista *Nature Communications*, Elizabeth Balint, estudante de doutorado na McMaster, e Ali Ashkar, professor do Departamento de Medicina, apontam as células T como responsáveis. “Nossas evidências sugerem que não é o vírus em si que causa os danos, mas uma população única celular que

faz parte do sistema imunológico, que é realmente responsável pelos danos”, diz Balint.

Para chegar à conclusão, a equipe concentrou-se no vírus zika. Durante os testes de laboratório, os pesquisadores, como esperado, encontraram células T específicas para o micro-organismo, projetadas para eliminar estruturas infectadas.

Mas também encontraram outra coisa. “O que foi interessante em nosso estudo é que, embora tenhamos identificado algumas células T específicas para o zika, detectamos células que não funcionavam como as estruturas T normais, e estavam matando muitas outras não infectadas”, relata Balint.

### Exagero

Essas células são chamadas de células T NKG2D+CD8+, e os pesquisadores dizem que sua resposta agressiva é responsável por danos neurológicos sofridos por infecções além do zika, como covid-19 e até mesmo sepsi. A reação é resultado da produção pelo corpo de grandes quantidades de proteínas inflamatórias chamadas citocinas. Com moderação, elas ajudam a coordenar o combate a um ataque externo ou lesão, instruindo os soldados do sistema imunológico sobre onde e como atacar.

O exagero, contudo, é o problema. “Se as células imunológicas do

nosso corpo reagirem exageradamente e produzirem muitas citocinas inflamatórias, esta condição levará à ativação inespecífica das nossas células imunológicas, o que, por sua vez, leva a danos colaterais. Isto pode ter consequências graves se acontecer no cérebro”, diz Ashkar.

A descoberta, segundo os autores, aponta para um novo alvo para tratamentos de doenças neurológicas provocadas por infecções virais agudas. Na verdade, Balint encontrou um tratamento promissor: um anticorpo, ainda em estudo, que bloqueia a neurotoxicidade da tempestade de citocinas.

### PALEONTOLOGIA

## Pterossauro raro reconta o Jurássico

Uma nova espécie de pterossauro encontrado na Ilha de Skye, na Escócia, foi anunciada por cientistas do Reino Unido na revista *Journal of Vertebrate Paleontology*. Segundo os autores, a descoberta mostra que o clado Darwinoptera, ao qual pertencia o animal, era consideravelmente mais diversificado do que se pensava anteriormente e persistiu por mais de 25 milhões de anos, desde o final do Jurássico Inferior até ao último Jurássico.

A raridade dos fósseis de pterossauros do Jurássico Médio e sua incompletude já dificultaram as tentativas de compreender a evolução inicial deste grupo. A descoberta mostra que todos os

principais clados de pterossauros do período evoluíram bem antes do final do Jurássico Inferior.

Os restos mortais consistem em um esqueleto parcial de um único indivíduo, incluindo partes dos ombros, asas, pernas e coluna vertebral. Muitos dos ossos permanecem completamente incrustados na rocha e só podem ser estudados por tomografia computadorizada.

### Evolução

O professor Paul Barrett, pesquisador de mérito do Museu de História Natural e autor sênior do artigo, disse que o chamado Ceoptera ajuda a diminuir

o tempo de vários eventos importantes na evolução dos répteis voadores. “Sua aparição no Jurássico Médio do Reino Unido foi uma surpresa completa, já que a maioria de seus parentes próximos são da China”, diz. Isso mostra que o grupo avançado de répteis voadores ao qual pertence apareceu mais cedo do que o imaginado e rapidamente ganhou uma distribuição quase mundial.

Segundo a autora principal, Liz Martin-Silverstone, paleobióloga da Universidade de Bristol, o período da origem do Ceoptera é um dos mais importantes da evolução dos pterossauros, e é também um com menos fósseis disponíveis. “Descobrir que havia mais ossos incrustados na rocha, alguns dos quais essenciais para identificar que tipo de pterossauro o Ceoptera é, tornou esta descoberta ainda melhor do que se pensava inicialmente”, analisa.

NHM & Witton 2021/Divulgação



Reconstituição artística do Ceoptera evansae: animal teria vivido 25 milhões de anos na Terra