

# Dormir bem para VIVER MELHOR

Na meia-idade, a dificuldade para adormecer pode levar ao envelhecimento cerebral mais acelerado. Para reverter o quadro, o ideal é manter um horário para deitar e deixar de lado o celular e as redes sociais, quando for para cama

» ISABELLA ALMEIDA

Um estudo publicado, ontem, na revista *Neurology*, da Academia Americana de Neurologia, reforça uma preocupação crescente sobre a relação entre a qualidade do sono e a saúde cerebral, sobretudo em adultos na meia-idade. De acordo com a pesquisa, pessoas com dificuldades para adormecer ou permanecer dormindo, podem ter um envelhecimento cerebral mais acelerado.

Liderada por Clémence Cavallès, professora da Universidade da Califórnia em San Francisco, nos Estados Unidos, a pesquisa sugere que a má qualidade do sono está associada a quase três anos extras de envelhecimento cerebral. "O que encontramos é uma clara associação entre problemas de sono e sinais de envelhecimento cerebral, o que pode aumentar o risco de demência mais tarde na vida", explicou Cavallès.

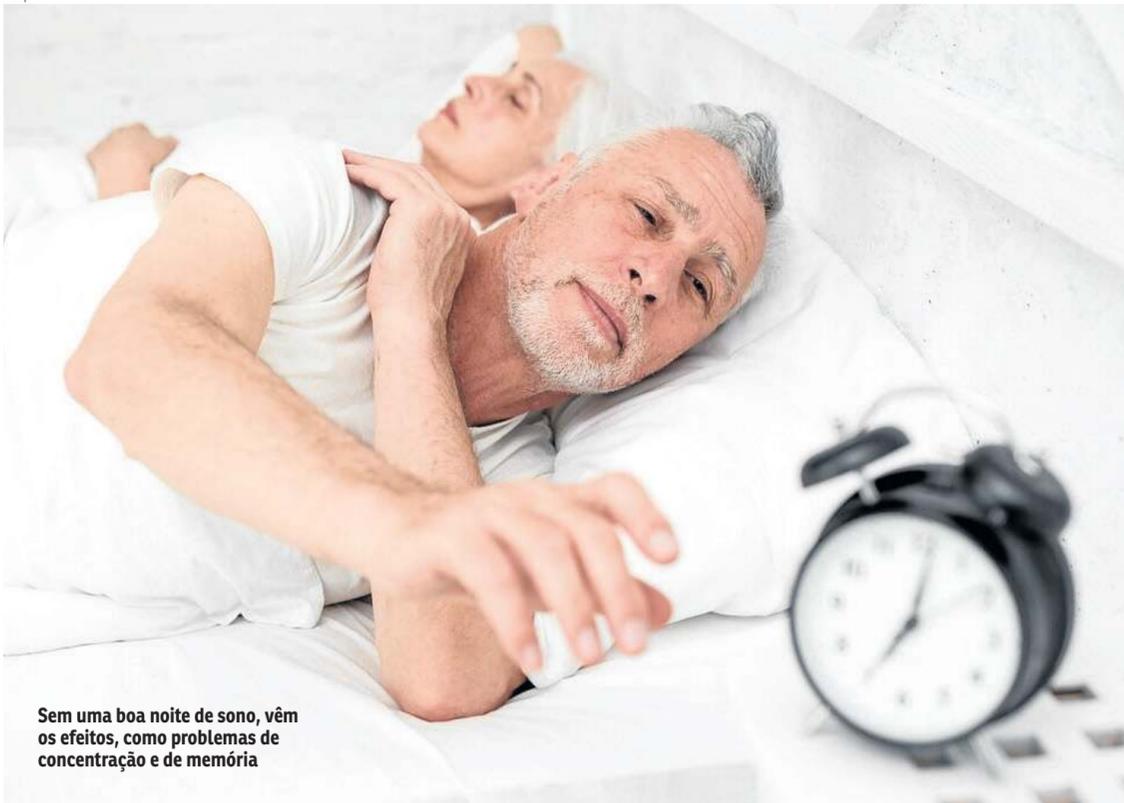
O estudo envolveu 589 participantes com idade média de 40 anos. Os voluntários preencheram questionários sobre hábitos de sono no início do estudo e cinco anos depois. Ao final, 15 anos após responderem as primeiras perguntas, os voluntários realizaram exames cerebrais para avaliar a idade cerebral.

## Situação preocupante

O grupo com problemas de sono mais severos teve uma idade cerebral 2,6 anos superior em comparação com os participantes que relataram poucos ou nenhum problema de sono. "Esses dados são preocupantes, pois indicam que a qualidade do sono pode ter um impacto profundo na saúde do cérebro", afirmou, em nota, Kristine Yaffe, coautora do estudo.

As características mais associadas ao envelhecimento cerebral incluem a má qualidade do sono e dificuldades para dormir ou se manter adormecido.

Freepik



Sem uma boa noite de sono, vêm os efeitos, como problemas de concentração e de memória

## Palavra de especialista

### Mar de ações

"Durante o sono, o cérebro se recupera, faz uma limpeza. Há um sistema chamado sistema glinfático que funciona bem durante o sono de ondas lentas, um sono mais profundo, então essa boa qualidade do sono ajuda a essa limpeza,

a essa detoxificação de substâncias que podem causar problemas com o acúmulo de proteínas, por exemplo, que podem causar o Alzheimer e Parkinson. Além disso, o sono é necessário para fortalecimento das conexões entre o cérebro. Durante o sono, são eliminadas as menos necessárias e as que são importantes e mais

fortes são mantidas, fortalecidas. Doenças que se manifestam em idosos, como Alzheimer e Parkinson promovem alterações que começam muito cedo, décadas antes, em lugares do cérebro que controlam o ciclo de sono e vigília, portanto, alterações de sono podem ser um dos

Imagem cedida



Carlos Uribe, neurologista do Hospital Brasília, da rede Dasa

primeiros sintomas. Não se sabe ainda se a alteração da qualidade do sono é a causa de uma síndrome demencial, a primeira manifestação, ou se é uma via de mão dupla."

### Problema real

As cientistas reforçaram ainda a necessidade de tratar problemas do sono de forma proativa. Elas aconselham aderir estratégias

simples para manter uma rotina saudável, como ter um horário padrão para dormir, praticar exercícios físicos e evitar substâncias, como cafeína e álcool antes da hora de se deitar. "A saúde do cérebro

deve ser uma prioridade, e cuidar do sono é um passo crucial nessa direção", enfatiza Yaffe.

Amauri Godinho Junior, neurologista do hospital Santa Lúcia, em Brasília, destaca que

atualmente vivemos uma "epidemia" de uso excessivo de celulares e telas em geral, que resulta em hiperestimulação. "Isso leva as pessoas a trocarem o sono pelo estímulo contínuo das mídias

sociais, o que pode causar sonolência excessiva durante o dia e dificuldade de concentração, tornando-as dependentes desses hábitos."

Conforme Godinho Júnior, a qualidade do sono impacta diversas funções do organismo. "Quando os ritmos circadianos são afetados, observamos dificuldades de concentração e problemas de memória, pois é mais difícil memorizar informações quando a atenção não está presente."

Giuliana Macedo, neurologista, neurofisiologista, especialista em medicina do sono e membro da Associação Brasileira do Sono (ABS) resalta que as recomendações incluem adotar um estilo de vida saudável e perceber se o tempo para dormir está sendo respeitado, caso haja queixas de má qualidade do sono, procurar um profissional da saúde especializado. "Reforço que o sono é tão importante para nossa vida, que passamos um terço dela dormindo. Se não dormimos bem, não aumentamos apenas o risco de demência, mas também de várias doenças cardiovasculares, como hipertensão, infarto, arritmia e AVC. Portanto, fique atento à sua qualidade de sono para prevenir outras doenças a longo prazo."

## O futuro

A expectativa é que novas pesquisas explorem maneiras de melhorar a qualidade do sono e investiguem os efeitos a longo prazo na saúde cerebral, sobretudo em pessoas mais novas. A relação entre sono e saúde cognitiva é um campo que merece atenção e investimento.

Ainda conforme o trabalho, a conscientização sobre a importância do sono está crescendo, mas é fundamental que profissionais de saúde e a população em geral reconheçam a necessidade de priorizar um bom descanso. Em um mundo cada vez mais acelerado, os especialistas frisam ser crucial que as pessoas tomem medidas para proteger a saúde cerebral.

# Vida regrada, mais saúde mental

Fatores de risco, como pressão arterial, açúcar no sangue e colesterol descontrolados, associados a hábitos não saudáveis, como dormir mal, estão ligados a um maior risco de problemas neurológicos em pessoas de meia-idade. Esses são os

resultados de um estudo publicado ontem na revista *Neurology*.

Os pesquisadores, liderados pela Universidade de Yale em New Haven, nos Estados Unidos, analisaram os oito fatores essenciais para a saúde cardiovascular e cerebral: que ser

ativo, ter uma alimentação saudável, manter o peso adequado, não fumar, controlar a pressão arterial, dormir o suficiente e cuidar dos níveis de colesterol e açúcar no sangue.

O estudo envolveu 316.127 participantes, com idade média

de 56 anos, acompanhados ao longo de cinco anos. Os pesquisadores classificaram os participantes em três grupos, conforme os fatores essenciais: ótimo, intermediário e ruim.

Dos voluntários, 64.474 apresentaram pontuações ótimas,

enquanto 190.919 tinham notas intermediárias e 60.734, baixas. Ao examinar os registros de saúde, os cientistas observaram que 1,2% dos participantes apresentaram problemas neurológicos, como acidente vascular cerebral (AVC), demência ou depressão tardia.

Aqueles participantes com pontuações baixas para hábitos saudáveis indicaram mais do que o dobro da probabilidade de desenvolver uma dessas condições em comparação com os outros. Os que tiveram notas intermediárias apresentaram um risco 37% maior. (IA)

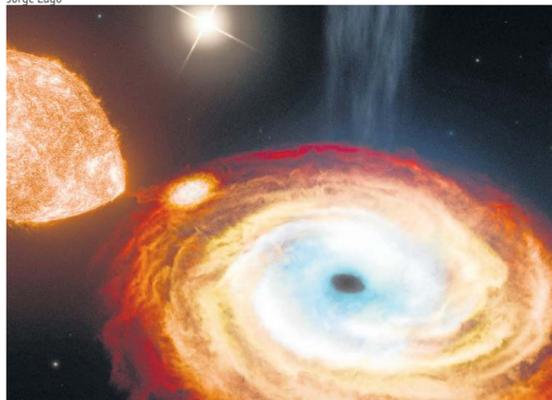
## UNIVERSO

### Buraco negro triplo

Físicos do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) e da Caltech, nos Estados Unidos, revelaram ter detectado, pela primeira vez, um sistema triplo de buracos negros. A formação descoberta tem um buraco negro central que consome uma estrela menor em uma órbita a 6,5 dias, enquanto uma segunda estrela orbita a uma distância impressionante, estimada em 70 mil anos-luz, em relação ao objeto principal.

Para os cientistas, a descoberta levanta questionamentos sobre como os buracos negros se formam. Tradicionalmente, acreditava-se que esses corpos celestes surgiam a partir da explosão de estrelas massivas em eventos conhecidos como supernovas. A pesquisa sugere que o objeto pode ter se formado por um processo mais suave, chamado de "colapso direto", em que uma estrela se desmorona sob sua própria gravidade sem uma explosão tão devastadora.

Jorge Lugo



Representação artística do binário de raios X do V404 Cygni

### Anos-luz da Terra

Os pesquisadores encontraram o objeto celeste quase que por acaso, enquanto a equipe examinava imagens do V404 Cygni, um buraco negro a cerca de oito mil anos-luz da Terra.

Kevin Burdge, membro do departamento de física do MIT e autor principal do estudo, notou duas fontes de luz próximas, que inicialmente foram identificadas como o buraco negro e

uma estrela em sua órbita, mas uma análise mais aprofundada revelou que a segunda fonte de luz poderia ser uma estrela muito mais distante.

Para validar a relação entre as estrelas, os pesquisadores usaram dados do satélite Gaia, que rastreia o movimento de objetos celestes. "Estamos vendo duas estrelas que estão se seguindo porque estão presas por essa corda fraca de gravidade. Então, esse tem que ser um sistema triplo", concluiu Burdge.