

Quando o cochilo é sinal de perigo



Sentir sono não é prejudicial, mas o cochilo prolongado significa que o repouso noturno não é reparador ou não tem qualidade

Adormecer ao longo do dia, especialmente pela manhã, pode ser um alerta silencioso do organismo de que há algo de errado. Pesquisadores acreditam que monitorar as sonecas ajuda a revelar problemas como apneia e doenças cardiovasculares

» PALOMA OLIVETO

Dormir alguns minutos depois do almoço costuma ser um hábito saudável e, em muitas culturas, quase obrigatório. Quando, contudo, os cochilos ao longo do dia se tornam longos, frequentes ou começam logo pela manhã, esse pode ser um alerta silencioso do organismo, especialmente em pessoas mais velhas. A constatação é de um estudo publicado na revista *Jama*, que acompanhou 1.338 adultos acima de 56 anos, com idade média de 81 anos, por quase duas décadas.

Embora estudos anteriores tenham encontrado associações semelhantes, os autores destacam que, geralmente, os dados eram relatados pelos pacientes. Agora, porém, os participantes foram convidados a usar dispositivos vestíveis, como relógios inteligentes, para medir objetivamente os períodos de sono durante o dia. Ao relacionar as informações a registros de saúde e mortalidade ao longo de 19 anos, os cientistas descobriram que cada hora adicional de cochilo esteve ligada a um aumento de 13% na mortalidade por todas as causas. A frequência também pesou: cada dormidinha extra por dia elevou o risco em 7%.

“Nosso estudo é um dos primeiros a mostrar uma associação entre padrões de cochilo medidos objetivamente e mortalidade, e sugere que há um imenso valor clínico em monitorar esses padrões para detectar problemas de saúde precocemente”, disse, em nota, Chenlu Gao, pesquisador de anestesiologia do Mass General Brigham, em Boston, e principal autor da pesquisa. Os autores alertam que o horário do cochilo foi o que mais chamou a atenção. Adultos que caíam no sono pela manhã — entre as 9h e o início da tarde — tiveram risco de morte 30% maior, em comparação com os que dormiam pós-almoço, a famosa sesta. Esse padrão pode refletir alterações mais profundas no organismo.

MEIO AMBIENTE

Floresta não vira savana, mas empobrece com incêndios

Resistente, a Floresta Amazônica não deve se tornar uma savana, como já foi citado por especialistas em clima e biodiversidade. Mas incêndios, secas severas e tempestades têm causado mudanças profundas no funcionamento do ecossistema, com empobrecimento da flora e da fauna, inclusive com risco de extinção de espécies. A conclusão é de um estudo que acompanhou, ao longo de duas décadas, áreas de transição entre Amazônia e Cerrado em Mato Grosso, submetidas a queimadas experimentais e a eventos climáticos extremos.

Publicada na revista *Pnas*, o estudo aponta que o futuro da floresta depende menos da sua capacidade de resistir a um único evento e mais de como ela responde à combinação de múltiplos distúrbios — um cenário cada vez mais comum com o avanço das mudanças climáticas e da pressão humana. “A mensagem é clara: precisamos proteger as florestas remanescentes, pois uma vez degradadas, grande parte dos seus serviços é perdida”, destaca Leandro Maracahipes, pesquisador da Universidade de Yale, em New Haven,

Três perguntas

MÁRCIA ASSIS, NEUROLOGISTA E MÉDICA DO SONO, MEMBRO TITULAR DA ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO (ABS)

Como diferenciar um cochilo saudável de um padrão que pode sinalizar problemas de saúde?

O cochilo diurno, frequentemente visto como um hábito benigno ou até saudável, pode assumir diferentes significados clínicos dependendo de suas características. Na fisiologia do sono, um cochilo considerado saudável costuma ser breve (10 a 30 minutos), intencional, realizado no início da tarde, especialmente após o almoço, quando fisiologicamente e naturalmente sentimos sonolência. Nesse período, há uma queda circadiana natural do estado de alerta. Um cochilo no início da tarde é curto e tem efeito restaurador, sem prejuízo do sono noturno. No entanto, quando os cochilos se tornam prolongados, frequentes, não planejados, isto é, irresistíveis ou pouco restauradores, especialmente fora da janela circadiana esperada, como no período da manhã, eles deixam de ser apenas

um comportamento adaptativo e passam a representar um possível marcador de distúrbio do sono ou de condições clínicas subjacentes.

Por que o cochilo pela manhã pode representar um distúrbio?

Do ponto de vista da medicina do sono, esse padrão pode indicar que o sono noturno não foi suficientemente reparador, seja por fragmentação, como ocorre na apneia obstrutiva do sono, seja por desalinhamento do ritmo circadiano ou por privação do sono. Em outras palavras, o indivíduo desperta sem ter completado adequadamente os processos restauradores do sono. Embora o cochilo possa, inicialmente, surgir como uma resposta compensatória à privação de sono, sua persistência, mesmo após a tentativa de regularização do sono noturno, ou sua associação com sonolência excessiva diurna, fadiga, prejuízo cognitivo ou impacto funcional,

indica a necessidade de investigação clínica mais aprofundada. O cochilo passa a ser um sinalizador de que algo aconteceu e que merece uma avaliação médica.

Quando procurar ajuda?

Cochilos longos e frequentes não devem ser interpretados isoladamente como fator de risco, mas como um possível fenótipo comportamental que reflete vulnerabilidades biológicas, incluindo distúrbios do sono, condições psiquiátricas, doenças sistêmicas ou até processos neurodegenerativos. Assim, mais do que avaliar a presença do cochilo, é fundamental compreender seu padrão, seu contexto e seu impacto. O cochilo pode ser restaurador, mas também pode ser um sinal precoce de que algo no sono ou na saúde global não vai bem. Ficar atento aos sinais do nosso corpo torna-se muito valioso, inclusive quando o sinal vem por cochilos fora do habitual. (PO)

Temperatura

Andrea Bacelar, neurologista, neurofisiologista e especialista em medicina do sono da Academia Brasileira do Sono (ABS), explica que, entre as 13h30 e as 15h30, há um período de sonolência natural. “Fisiologicamente, ocorre uma queda de temperatura corporal nesse intervalo, variando entre os indivíduos. Muitas pessoas atribuem ao almoço, mas, hoje, sabemos que é por conta da queda da temperatura do corpo. O problema, portanto, é quando o descanso pós-prandial

ultrapassa 30 minutos, sinalizando hipersonolência”, diz.

“Não é que o sono seja prejudicial, mas o cochilo prolongado significa que meu sono da noite não é reparador”, esclarece Bacelar. “Ou então está acontecendo privação do sono: ou seja, quantidade menor do que eu preciso ou qualidade ruim. Isso indica que a pessoa está fora de seu ritmo biológico.” Essa alteração, ressalta a especialista, pode sugerir comorbidades.

Segundo os autores da pesquisa, distúrbios como apneia obstrutiva costumam estar por trás do cochilo

prolongado e em horas impróprias. Nesses casos, o indivíduo não consegue manter um sono reparador durante a noite, o que leva à sonolência diurna. “O paciente pode achar que está apenas cansado, mas, na verdade, há uma fragmentação importante do sono noturno”, explica Chenlu Gao.

Fadiga

Além disso, doenças crônicas — incluindo condições cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas — também podem provocar fadiga persistente

Paulo Brando/Divulgação



Por duas décadas, pesquisadores causaram queimadas experimentais em Tanguro (MT)

e um dos autores do estudo, que recebeu apoio do Instituto Serrapilheira, do Brasil. “Isso implica implementar políticas públicas de exclusão do fogo em áreas florestais da Amazônia e de recuperação de áreas degradadas.”

A pesquisa foi conduzida na Estação de Pesquisa Tanguro, um dos principais laboratórios de campo para o estudo da Floresta Amazônica. A instalação foi criada em Querência (MS), em 2004, pelo Instituto de Pesquisa Ambiental da Amazônia (Ipam) e permite aos cientistas observar o impacto do desmatamento e do uso da terra na dinâmica florestal.

Experimentos

Por conta própria, os pesquisadores fizeram queimadas experimentais ao longo de mais de duas décadas, acompanhando a resposta da vegetação a incêndios repetidos, secas severas e tempestades de vento. Expostas às alterações do entorno, as bordas florestais foram as mais impactadas negativamente. Segundo os autores, com avanço

da agricultura e do desmatamento, essas regiões ficam mais quentes, secas e sujeitas à dispersão do fogo, matando grandes árvores e dificultando a regeneração natural.

Na área estudada, porém, a floresta mostrou sinais de resiliência após a interrupção dos incêndios. Especialmente nos locais mais preservados, no interior

da mata, a recuperação da diversidade e da estrutura da vegetação foi rápida, diferentemente do que aconteceu nas bordas, onde a riqueza de espécies sofreu reduções acima de 40%, mesmo após anos de recuperação.

Uma das descobertas relevantes é a mudança no perfil das espécies que dominam a floresta após os distúrbios.

e aumentar a necessidade de cochilos ao longo do dia. O estudo, inclusive, ajustou os resultados para fatores como hipertensão, diabetes, índice de massa corporal e uso de medicamentos, e ainda assim encontrou associação entre dormir no período diurno e mortalidade.

Outro ponto destacado no artigo publicado na *Jama* é que o cochilo pode estar relacionado a inflamações no organismo. Pesquisas anteriores demonstraram que pessoas que costumam adormecer durante o dia têm níveis mais elevados de marcadores inflamatórios, o que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiológicas, porque alterações no ciclo circadiano, o “relógio biológico”, impactam o sistema cardiovascular.

Quando há desregulação do ciclo, um conjunto de fatores acaba favorecendo o ambiente propício ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, incluindo maior ativação do sistema nervoso simpático (relacionado ao estresse) e prejuízo da função dos vasos sanguíneos. “Quando se dorme pouco ou mal, o organismo permanece em estado de alerta, e isso pode favorecer a elevação da pressão ao longo do tempo”, explica a cardiologista Erika Campana, presidente do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Os autores do estudo publicado na *Jama* acreditam que o monitoramento do cochilo, especialmente em idosos, deve se tornar uma rotina clínica, para investigação de comorbidades. Eles acreditam que, com a popularização de relógios inteligentes e outros dispositivos vestíveis, será possível fazer esse acompanhamento em larga escala. “Essas tecnologias podem ajudar a identificar mudanças sutis no comportamento ao longo do tempo, permitindo intervenções mais precoces”, destacam, no artigo.

Árvores típicas da Amazônia, mais especializadas e adaptadas a ambientes úmidos, diminuíram. Em seu lugar, cresceram as chamadas generalistas, capazes de sobreviver em diferentes condições ambientais. O processo, conhecido como homogeneização, reduz a diversidade biológica e pode comprometer funções ecológicas importantes. “Essa homogeneização florestal tem sérias implicações sobre o funcionamento, a estrutura e os serviços ecossistêmicos prestados pelas florestas ao longo do tempo, levando a uma simplificação funcional e estrutural da comunidade”, explica Maracahipes.

O pesquisador esclarece que, diferentemente do que relatórios do Painel Intergovernamental de Mudanças Climáticas (IPCC) já sugeriram, a Floresta Amazônica não deve se transformar em uma savana. “Modelos climáticos historicamente simplificaram os ecossistemas tropicais, reduzindo-os a dois estados possíveis: floresta ou savana. Essa abordagem ajudou a consolidar a ideia de um ponto de não retorno, que, claro, foi e é importante para políticas de conservação da Amazônia”, reconhece. Porém, mesmo que a mata seja resiliente, a frequência e a intensidade de incêndios provocam importantes alterações no ecossistema, especialmente nas bordas, ressalta. (Paloma Oliveto)