

Dormir mal afeta a tolerância ao estresse

O sono de ondas lentas, ou profundo, é considerado o mais importante para a recuperação cerebral, para a regulação emocional e para o bom funcionamento das funções cognitivas, além de ajudar a enfrentar situações sociais difíceis

» ISABELLA ALMEIDA

A qualidade do sono parece ter um papel decisivo na forma como o cérebro reage a situações de estresse. É o que sugere um novo estudo publicado, ontem, na revista *JNeurosci*, que investigou a relação entre a atividade cerebral durante o sono não REM (movimento rápido dos olhos) e a capacidade de lidar com experiências sociais estressantes. A pesquisa foi liderada pela Morehouse School of Medicine, nos Estados Unidos.

Segundo a pesquisa, o sono não REM representa a maior parte do período de descanso dos adultos e está associado a processos restauradores do organismo. Dentro dessa fase, o chamado sono de ondas lentas, ou profundo, é considerado especialmente importante para a recuperação cerebral. Embora já se soubesse que ele está ligado à resiliência diante do estresse, os mecanismos cerebrais responsáveis por essa relação ainda não eram totalmente compreendidos.

Para investigar o fenômeno, os pesquisadores utilizaram modelos animais e se concentraram na análise no córtex pré-límbico, uma região cerebral envolvida na contextualização das respostas emocionais. Durante o sono, foi observada uma redução da atividade dos neurônios nessa área, um processo característico do estado de repouso cerebral.

O resultado mais significativo foi a associação entre o grau de supressão da atividade no córtex pré-límbico durante o sono profundo e a capacidade dos animais de resistir aos efeitos comportamentais de experiências estressantes. Quanto mais pronunciado era o silenciamento dos neurônios durante o sono de ondas lentas, maior parecia ser a resiliência apresentada pelos camundongos.

Os pesquisadores também identificaram mudanças na atividade neural depois que os animais foram submetidos a situações de estresse. Houve uma reorganização da atividade no córtex pré-límbico, com uma redistribuição da velocidade de disparo dos neurônios. A alteração sugere que o cérebro não apenas responde ao estresse, mas também modifica sua dinâmica neural após a experiência.

Para Christopher Ehlen, primeiro autor do estudo, os resultados indicam que a

Freepik



Dormir bem é essencial para uma memória mais eficiente e ajuda na flexibilidade para lidar melhor com desafios do dia a dia

qualidade do sono pode influenciar diretamente a capacidade do córtex pré-límbico de controlar respostas emocionais. Segundo o pesquisador, essa regulação estaria relacionada à taxa de disparo dos neurônios.

A hipótese levantada pela equipe é de que animais mais suscetíveis aos efeitos do estresse tenham um sono menos profundo. Já nos considerados resilientes, o sono profundo poderia preservar uma resposta neural capaz de limitar ou regular os efeitos emocionais provocados pelo estresse.

Redes neurais

O psiquiatra e professor de medicina do Ceub, Lucas Benevides, destaca que o sono é fundamental para a regulação emocional e para o bom funcionamento das funções cognitivas. “É durante esse período que o cérebro consolida memórias e aprendizados, além de manter a integridade das

redes neurais. Um sono de boa qualidade também reduz os níveis de ansiedade. Por isso, quem dorme bem tende a ter mais flexibilidade mental e a lidar melhor com as emoções diante dos desafios do dia a dia.”

A psicóloga Cláudia Melo, do Rio de Janeiro, detalha que a falta de sono pode aumentar a irritabilidade, a impaciência e a reatividade emocional, além de prejudicar a atenção, a concentração e a tomada de decisão. “Existe algo muito importante: cansados, nós não apenas sentimos mais dificuldade para resolver um problema. Podemos também perceber esse problema de uma maneira diferente, mais ameaçadora ou mais difícil de administrar.”

Segundo ela, na ansiedade essa questão fica muito evidente. “A pessoa está preocupada e não dorme. No dia seguinte, está cansada, mais sensível emocionalmente e com menos recursos para lidar com aquilo que já a preocupava. Chega a noite, a cabeça continua acelerada, e ela novamente

não consegue dormir. É uma relação de mão dupla: a ansiedade pode tirar o sono, e a falta de sono pode alimentar a ansiedade. Quando esse ciclo se instala, precisamos olhar para os dois lados.”

O próximo passo da pesquisa será testar essa hipótese de maneira mais direta. Os cientistas pretendem avaliar se a privação de sono em camundongos que demonstram resiliência ao estresse provoca alterações na atividade neuronal do córtex pré-límbico e, consequentemente, modifica seu comportamento diante de novas experiências estressantes.

Embora os resultados tenham sido obtidos em animais, os pesquisadores esperam que as descobertas possam contribuir para futuras investigações em humanos. A expectativa é identificar marcadores neurobiológicos capazes de indicar maior resiliência ou, ao contrário, maior suscetibilidade aos efeitos do estresse.

Palavra de especialista

Arquivo pessoal



Cuidar do descanso

“Considero importante lembrar que sono e saúde mental estão profundamente conectados. Muitas vezes, quando estamos emocionalmente sobrecarregados, o sono é um dos primeiros aspectos da rotina a ser afetado. Ao mesmo tempo, noites mal dormidas reduzem nossa capacidade de enfrentar justamente aquilo que está nos causando sofrimento. Por isso, cuidar do sono não deve ser visto como luxo ou perda de tempo, mas como uma forma de cuidado com a saúde. Também precisamos repensar a ideia de que dormir pouco é sinônimo de produtividade. Descansar é uma necessidade biológica e emocional, e não um sinal de fraqueza. Precisamos compreender que o corpo e a mente não funcionam de maneira separada. Quando estamos emocionalmente exaustos, nosso organismo sente. E quando estamos fisicamente exaustos, nossa capacidade de lidar com as emoções também pode ser afetada. Por isso, cuidar do sono é também cuidar da nossa capacidade de pensar, sentir, tomar decisões e enfrentar as adversidades. Quando as alterações do sono persistem ou começam a comprometer a rotina, o trabalho, os relacionamentos e a qualidade de vida, procurar ajuda profissional é uma atitude de cuidado, e não de fracasso.”

Izabelle Santos, psicóloga clínica e hospitalar do Hospital Anchieta

ALERTA GLOBAL

Clima extremo piora a qualidade do ar

Os incêndios florestais e as ondas de calor, que geram partículas de sujeira microscópicas, ameaçam anular os esforços globais para melhorar a qualidade do ar e proteger a saúde humana. As informações foram anunciadas, ontem, pela Organização Meteorológica Mundial (OMM). Em um relatório anual, a instituição vincula a poluição atmosférica às mudanças climáticas, que provoca extremos meteorológicos com mais frequência.

“Os incêndios florestais extremos aumentam, o que resulta em graves consequências para a saúde devido à alta toxicidade da fumaça”, destacou a OMM, em um comunicado que acompanha o relatório sobre a qualidade do ar e o clima. “Embora as normas na Europa e na América do Norte tenham reduzido as emissões de PM2,5 — partículas e gotículas microscópicas, com menos de 2,5 micrômetros de diâmetro, que podem entrar nos pulmões e na corrente sanguínea — provenientes da indústria e dos transportes, a exposição à PM2,5 relacionada a incêndios tem aumentado”, afirma o relatório.

Segundo a organização, essas micro-partículas são emitidas em atividades industriais que utilizam combustíveis fósseis na agricultura, no aquecimento doméstico e nos transportes. Além disso, podem ser produzidas em incêndios florestais e tempestades de poeira. “A qualidade do ar e a

mudança climática não podem ser tratadas separadamente. Se um piora, o outro também”, declarou à AFP Lorenzo Labrador, da rede de cientistas de Vigilância da Atmosfera Global da OMM.

“Em locais onde há incêndios florestais relativamente intensos, encontramos muita contaminação por partículas finas”, acrescentou. As micropartículas geradas pela combustão da vegetação são muito mais tóxicas do que as emitidas por outras fontes, incluindo os gases de escapamento dos automóveis, ressaltou.

Marco Moraes, divulgador científico, autor do livro “Planeta Hostil” e colonista da Sler, detalha que Regras mais rígidas reduziram as emissões de indústrias e veículos, mas a fumaça dos incêndios florestais passou a lançar grandes volumes de partículas tóxicas na atmosfera. “As partículas finas liberadas pela queima da vegetação e o ozônio formado em períodos de calor intenso agravam doenças respiratórias e cardiovasculares, aumentando as consultas, as internações e o consumo de medicamentos, sobretudo entre crianças, idosos e pessoas já vulneráveis.”

Segundo o especialista, ampliar o monitoramento da qualidade do ar, prevenir incêndios e reduzir as emissões que aquecem o planeta representa uma forma de conter os custos com saúde “que, sem essas medidas, tendem a crescer junto com a temperatura”.

AFP



Incêndios florestais e ondas de calor causam graves consequências para a saúde: alta toxicidade de fumaça

Ozônio, outra ameaça

Outra fonte de contaminação atmosférica que representa grandes riscos para a saúde é o ozônio troposférico, que se acumula quando as temperaturas aumentam. As condições atmosféricas ficam estagnadas e a radiação solar se torna intensa, como foi observado durante as recentes ondas de calor na China,

Europa e sudeste dos Estados Unidos.

“Uma maior exposição à contaminação por ozônio pode provocar dezenas de milhares de mortes prematuras adicionais”, especialmente por doenças respiratórias, anunciou a OMM. Outra preocupação crescente são as partículas de aerossol, que também podem viajar até oceanos e continentes distantes de sua fonte de emissão.

Essas partículas podem alterar a forma como a atmosfera reflete a luz solar, modificando as propriedades químicas da terra e da água e contaminando ambientes limpos. “Um exemplo é a deposição de carbono negro — ou fuligem — sobre a neve e o gelo, o que reduz a quantidade de luz solar refletida por estas superfícies e, por sua vez, pode acelerar o processo de degelo”, explicou a OMM. **(IA)**