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

Remédio ANCESTRAL contra a INSÔNIA

Dormir pode ser um problema que acompanha milhares de pessoas por muitos anos. Para reverter esse cenário, um estudo de pesquisadores chineses mostrou que o tai chi chuan traz grandes benefícios contra a insônia crônica

» RAFAELA LEITE

Viver com dificuildade para dormir é uma realidade duradoura para uma parcela expressiva da humanidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os distúrbios do sono — a exemplo da insônia — afetam quase 40% da população mundial. Diante desse cenário, um estudo conduzido em Hong Kong revelou que o tai chi chuan, uma prática corporal tradicional chinesa, vem se destacando no tratamento da insônia crônica em adultos de meia-idade e idosos. Os resultados da atividade física se mostraram tão eficazes quanto os da terapia cognitivo-comportamental (TCC).

Publicado na revista *The BMJ*, o trabalho investigou se o tai chi poderia ser considerado equivalente, isto é, não inferior, à TCC específica para insônia (TCC-I). A pesquisa avaliou 200 chineses com 50 anos ou mais diagnosticados com insônia crônica, de acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, quinta edição. Todos foram recrutados entre maio de 2020 e julho de 2022 e atendiam aos mesmos critérios: eram capazes de se locomover sem auxílio, não tinham doenças crônicas que prejudicariam o sono, não praticavam atividades aeróbicas ou de integração mente-corpo, não haviam recebido TCC-I anteriormente e não trabalhavam em turnos.

A psicóloga Ana Paula Gonzalez explica que a TCC parte da ideia de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados. "É uma intervenção de curta duração, focada em questões atuais, cujo objetivo é identificar e modificar padrões mentais e comportamentais que alimentam o sofrimento psicológico", afirma. Segundo ela, crenças profundas e pensamentos automáticos influenciam diretamente as emoções e atitudes do paciente.

No tratamento da insônia, a TCC atua tanto sobre os hábitos relacionados ao sono quanto sobre as preocupações e tensões que dificultam o repouso. O processo reúne estratégias que transformam rotinas, sentimentos e interpretações que perpetuam a dificuldade de adormecer ou manter o sono. A intervenção começa com psicoeducação, etapa na qual o paciente aprende sobre o ciclo do sono e comportamentos que o prejudicam.

Em seguida, utiliza-se o controle de estímulos, que reorganiza a associação entre cama e descanso: deitar apenas quando houver sonolência, levantar-se caso não consiga dormir e manter horários regulares. A reestruturação cognitiva também é um elemento central, identificando pensamentos que aumentam a ansiedade, como "se eu não dormir agora, amanhã estarei péssimo", e substituindo-os por interpretações mais realistas.

Técnicas de relaxamento e ajustes de higiene do sono completam o tratamento, contribuindo para uma rotina mais equilibrada e menos tensa. Apesar do foco no presente, a TCC não ignora experiências anteriores. Comparada a outras abordagens, apresenta uma estrutura mais organizada, com sessões planejadas, metas claras e estímulo à autoconsciência. Já modalidades como a psicanálise aprofundam a investigação do inconsciente e da história pessoal. Em todas as etapas, paciente e terapeuta trabalham de forma colaborativa.

Prática milenar

A fisioterapeuta e praticante de tai chi Deborah Christina Mariani descreve a atividade como uma arte marcial interna milenar, hoje reconhecida mundialmente como uma forma de "meditação em movimento". "É um exercício mente-corpo que combina movimentos lentos, fluidos e precisos com respiração profunda e atenção plena ao momento presente", explica. Assim, funciona simultaneamente como atividade física suave, técnica de regulação do sistema nervoso e prática de autocultivo.

Para ela, o tai chi é um recurso complementar poderoso. "Em adultos de meia-idade e idosos com insônia crônica, ele se destaca por sua segurança, por oferecer benefícios físicos e mentais, por melhorar o equilíbrio e reduzir dores, além de atuar na raiz ansiosa da insônia. Também promove autonomia, já que fornece ao paciente uma ferramenta prática de autogerenciamento", afirma. Segundo a fisioterapeuta, essa combinação pode reduzir a necessidade de medicamentos e potencializar os efeitos de outras intervenções.

Freepik



Tai chi para insônia crônica: ajuda para quem enfrenta dificuldade para dormir

Metodologia

Os 200 participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: um praticava tai chi e o outro recebia TCC-I. Ambos passaram por sessões em grupo de uma hora, duas vezes por semana, totalizando 24 encontros. O Índice de Gravidade da Insônia (ISI) avaliou a percepção dos sintomas imediatamente após os três meses de intervenção e novamente após 12 meses de acompanhamento (mês 15).

Ao final do terceiro mês, os resultados mostraram redução de 11,19 pontos no ISI para o grupo da TCC-I e de 6,67 pontos para o grupo do tai chi, indicando que, naquele momento, o tai chi apresentava desempenho inferior ao tratamento convencional. Contudo, após 15 meses, as diferenças praticamente desapareceram: o grupo do tai chi registrou redução de 9,51 pontos, enquanto o da TCC-I apresentou 10,18 pontos. Assim, a longo prazo, ambos os métodos mostraram eficácia comparável.

Além disso, as duas abordagens tiveram efeitos equivalentes na qualidade do sono, saúde mental, qualidade de vida e níveis de atividade física, sem registro de eventos adversos. Segundo os pesquisadores, os bons resultados do tai chi podem estar relacionados à continuidade espontânea da prática após o fim das sessões. Eles destacam a necessidade de novas pesquisas para verificar se os efeitos se repetem em outras populações e contextos.

Parco Siu, professor da Universidade de Hong Kong, afirmou ao **Correio** que, enquanto a TCC-I proporciona alívio rápido, o tai chi oferece melhora sustentada e de longo prazo, sem barreiras como custo ou dificuldade de acesso a terapeutas. Para muitos adultos de meia-idade e idosos com insônia crônica, o acesso à TCC-I envolve longas listas de espera e despesas elevadas. "Esta pesquisa fornece fortes evidências de que o tai chi pode servir como uma alternativa prática, oferecendo uma intervenção baseada no estilo de vida que melhora o sono e promove o bem-estar físico e mental".

Ele destaca que, além de tratar a insônia, essa abordagem permite que os pacientes assumam maior protagonismo na própria saúde, integrando práticas acessíveis ao cotidiano em vez de depender exclusivamente de encaminhamentos clínicos.

Estagiária sob a supervisão de Marcelo Abreu

Para saber mais

Diagnóstico clínico

A médica neurologista Bruna Mendonça Lima explica que a insônia é um distúrbio do sono caracterizado por dificuldades para iniciar ou manter o sono, além da sensação de cansaço ao despertar. Embora o diagnóstico seja essencialmente clínico, exame como a polissonografia pode auxiliar na definição do quadro e na compreensão da sua gravidade. Esse problema pode surgir em qualquer fase da vida, independentemente da idade, e deve sempre ser tratado, já que tem impacto direto na qualidade de vida.

Além desses efeitos imediatos, a falta de descanso adequado traz repercussões importantes para a saúde do cérebro. Durante a vigília prolongada, ocorre acúmulo de beta-amiloide, uma proteína intimamente relacionada ao desenvolvimento da doença de Alzheimer. A insônia também compromete o funcionamento do sistema linfático, responsável por eliminar proteínas tóxicas do cérebro, ao mesmo tempo em que aumenta a produção dessas substâncias nocivas. "Dormir bem não é apenas uma necessidade fisiológica: é um verdadeiro fator de proteção neurológica, essencial para manter o cérebro saudável ao longo do tempo", diz Bruna.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Guilherme Gehr/Divulgação



SEGUNDA-FEIRA, 26

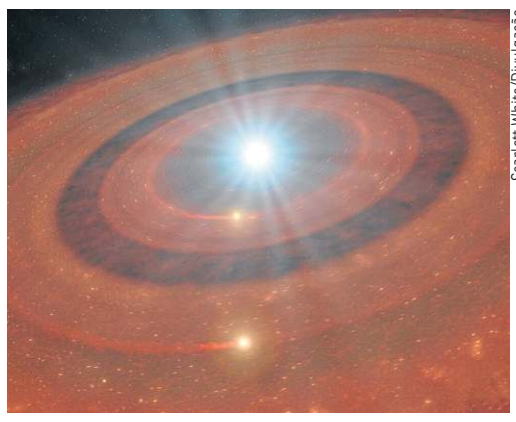
DIRETO DA FÁBRICA

Mais de 25 anos após ser descoberto no sudoeste da Inglaterra, uma nova espécie e gênero de dinossauro foi nomeada a partir das coleções de fósseis sob os cuidados do Museu de História Natural, em Londres. O parente do Iguanodon foi batizado em homenagem a Will Proudlove, antigo gerente da fábrica de tijolos e telhas Ewhurst da Wienerberger, em Surrey, onde foi encontrado, e que faleceu pouco antes da escavação. O *Paludohadros proudlovii* estava não muito distante de onde o Baryonyx, um carnívoro icônico do Cretáceo que se alimentava tanto de iguanodontes jovens quanto de peixes, foi localizado pela primeira vez. O herbívoro quadrúpede viveu há cerca de 125 milhões de anos, durante o período Cretáceo Inferior, quando os iguanodontes estavam se tornando comuns em todo o mundo. Naquela época, o sul da Inglaterra era coberto por pântanos lamacentos, ambiente que ajudou a dar nome ao dinossauro — "palus" significa "pântano" em latim.

TERÇA-FEIRA, 27

DETRITOS ESPACIAIS

Scarlett White/Divulgação



Astrônomos descobriram um raro disco de detritos ao redor de uma estrela morta, que, segundo eles, oferece uma visão do que pode acontecer com o nosso Sistema Solar. Diferentemente dos cenários anteriormente encontrados, os restos de planetas que orbitavam a estrela estão organizados em um disco duplo, com as duas partes separadas por uma lacuna nítida. Na avaliação dos especialistas, a estrutura parece ter sido formada por dois corpos planetários, um deles possivelmente tão grande quanto Plutão, que sobreviveram à morte violenta da estrela. "Sabemos há algum tempo que os planetas podem sobreviver à transformação de sua estrela central, mas esse é o primeiro exemplo de um sistema complexo com um disco de detritos duplo e potencialmente dois planetesimais sobreviventes", disse Nicola Gentille Fusillo, astrônomo da Università degli Studi di Trieste, Itália, e principal autor do estudo publicado na *Nature Astronomy*.

QUARTA-FEIRA, 28

TEORIA EM XEQUE

Um novo estudo liderado por cientistas da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, coloca em dúvida a teoria centenária de que os cometas seriam os responsáveis por semear a vida na Terra — segundo essa ideia, eles teriam trazido compostos orgânicos do espaço para o nosso planeta. De acordo com os pesquisadores da instituição britânica, o fornecimento desses componentes básicos pelos cometas seria um "caso isolado", e não a chuva constante de moléculas prebióticas presumida. Os pesquisadores realizaram uma série de simulações. Ao final, depreenderam que seria impossível que compostos como carbono e nitrogênio sobrevivessem ao fogo e à velocidade da queda de um cometa na Terra. "É uma ideia um tanto romântica, mas nossos resultados sugerem que é altamente improvável", disse Richard Anslow, do Instituto de Astronomia de Cambridge, autor principal do estudo publicado na revista *Scientific Reports*.

QUINTA-FEIRA, 29

AVES TAMBÉM TÊM JET LAG

Aves marinhas que voam longas distâncias pelo Oceano Atlântico podem sofrer discrepância entre seus relógios biológicos internos e a hora local — o mesmo processo que causa o jet lag em humanos. Isso faz com que cometam erros previsíveis ao se orientarem pelo Sol, disseram pesquisadores da Universidade de Oxford na revista *Science*. Os pesquisadores analisaram 20 anos de dados de rastreamento por GPS de 1.045 pardelas-de-manx (Puffinus puffinus), abrangendo 3.688 viagens de busca por alimento. Essas aves viajam regularmente centenas de quilômetros mar adentro em busca de alimentos e, segundo as observações, muitas vezes desviam-se da direção esperada, como se seus relógios biológicos estivessem atrasados. Usando modelos estatísticos, os cientistas descobriram que os pássaros dependem da bússola solar mesmo quando outras pistas de navegação estão disponíveis. Porém, elas são capazes de reavaliar a posição e ajustar rapidamente a rota, disseram os autores do estudo.

Joe Wynn/Divulgação

