

Durante o sono, o cérebro entra em um dos períodos mais ativos de reorganização e manutenção do corpo humano

Northumbria University/Divulgação

O PODER do SONO de QUALIDADE

Estudo com dados de mais de 95 mil pessoas mostra que a duração menor dessa fase do repouso noturno tem associação estatística significativa com 83 doenças, incluindo Parkinson, demência e insuficiência cardíaca

» PALOMA OLIVETO

Mais horas de sono profundo e no estágio REM — e não apenas a quantidade de tempo dormindo — é o que impacta na redução do risco de diversas doenças, como diabetes 2, depressão e demência, segundo um estudo da Universidade Médica da Capital, na China. Publicada na revista *Plos Medicine*, a pesquisa baseia-se em dados de 95.559 pessoas, acompanhadas por cerca de nove anos. Para estimar os padrões de repouso noturno, os autores recorreram a acelerômetros usados no pulso.

Os dados foram, em seguida, comparados a 1.049 desfechos de saúde, registrados em prontuários hospitalares. Embora o estudo não tenha investigado um vínculo entre causa e efeito, os autores encontraram 156 associações estatisticamente significativas entre características do repouso noturno e risco de desenvolvimento de diversas enfermidades. Os pesquisadores também descobriram que menos de seis horas de sono total pode ter relação com 51 doenças.

Segundo os autores, liderados pelo professor Shengzhi Sun, ainda existe um conhecimento limitado sobre como os estágios do sono e outros padrões de repouso se relacionam a desfechos de saúde. "Em parte, isso ocorre porque as medidas de sono autorrelatadas frequentemente apresentam baixa correlação com avaliações objetivas, dificultando a captura de padrões de sono reais", explicou Sun, em nota.

Para resolver o problema, os pesquisadores incluíram dados de participantes que usaram os acelerômetros de pulso por sete dias e noites consecutivos. Depois, recorreram a um algoritmo de aprendizado profundo para calcular os estágios do sono (REM, sono profundo e sono leve), a duração total, e a irregularidade do repouso noturno.

REM

Um maior tempo de sono REM foi associado a um menor risco de 83 doenças, incluindo insuficiência cardíaca, demência e Parkinson. Já a duração do sono profundo relacionou-se a sete condições de saúde. Maior irregularidade do repouso e mais despertares após os participantes começarem a dormir foram vinculados à probabilidade elevada de diversos problemas, incluindo ansiedade e transtornos por uso de substâncias.

"Os resultados fornecem evidências adicionais que corroboram o papel de uma duração de sono de seis a oito horas como fator de proteção para a saúde de adultos de meia-idade e idosos, provavelmente devido a uma distribuição mais favorável dos estágios do sono", afirmam os autores, no artigo *Manter uma duração de sono de seis a oito horas pode reduzir efetivamente o risco de diversas doenças, oferecendo novas perspectivas para a promoção da saúde e práticas preventivas*.

"Dormir não é simplesmente desligar o cérebro. Durante o sono, o órgão entra em um dos períodos mais ativos de reorganização e manutenção do corpo humano, um processo fundamental para o equilíbrio do organismo", esclarece Marcelo Valadares, neurocirurgião funcional e responsável pela área de Neurologia Funcional da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). "No descanso, o cérebro realiza uma série de processos químicos e fisiológicos que influenciam a memória, o aprendizado, o equilíbrio emocional e o risco de doenças neurológicas."

O especialista explica que o ciclo sono-vigília é regulado por uma delicada interação de mecanismos químicos e neurais no cérebro, além de ajustes em diversos sistemas fisiológicos. Esses processos determinam a duração do repouso e como o organismo se recupera durante a noite.

Estágios

Durante a noite, o cérebro também passa por diferentes estágios do sono, cada um associado a padrões específicos de atividade neural. Segundo Valadares, nos períodos de sono profundo, há uma intensa reorganização das conexões neurais. Durante o REM — fase associada aos sonhos mais vívidos — estruturas cerebrais ligadas à memória, às emoções e ao processamento de experiências apresentam atividade elevada.

"A qualidade do sono influencia diretamente funções como memória, concentração e equilíbrio emocional. Quando o repouso é negligenciado por longos períodos, o impacto pode ser percebido tanto no desempenho cognitivo quanto na saúde geral", afirma o neurocirurgião. Embora os mecanismos ainda estejam sendo investigados, a qualidade do sono parece influenciar processos inflamatórios, metabólicos e hormonais do organismo, fatores que, ao longo do tempo, favorecem o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, esclarece Marcelo Valadares.

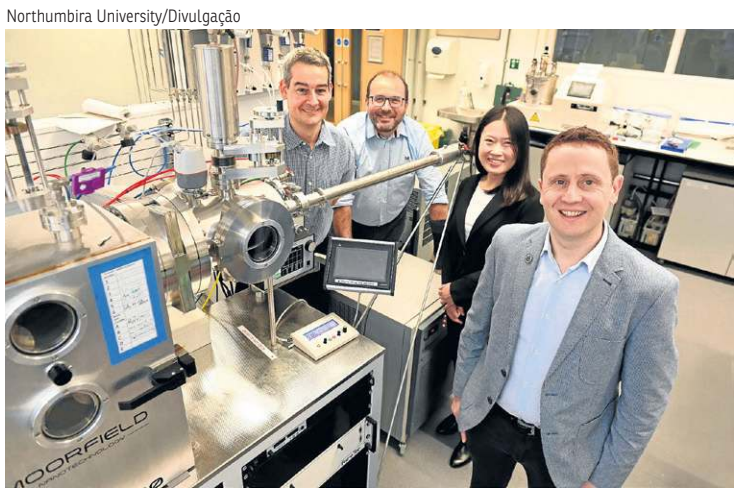
No estudo da Universidade Médica da Capital, os autores ressaltaram o risco elevado de enfermidades mentais, como ansiedade e transtorno depressivo maior. Segundo Luciana Palombini, pneumologista e pesquisadora do Instituto do Sono/Afip, em São Paulo, dormir mal afeta o humor, a capacidade de concentração e a forma de lidar com o estresse. A médica esclarece que a relação entre sono e saúde mental não acontece em uma única direção. "Ansiedade e depressão podem dificultar o início do sono, provocar despertares ao longo da noite ou levar ao despertar precoce", diz. "Ao mesmo tempo, dormir pouco ou mal pode intensificar sintomas emocionais e dificultar ainda mais a recuperação."

Palavra de especialista

Comportamento complexo

"A pesquisa contribui para o crescente número de estudos que demonstram a importância da quantidade de sono que realmente obtemos, e não apenas a quantidade que dizemos que dormimos (que muitas vezes é diferente), do ponto de vista da saúde. A maioria dos estudos populacionais desse tipo, realizados no mundo real, tende a analisar apenas a duração do sono relatada pelos próprios participantes, em vez da duração real do sono ou de como realmente dormimos – o sono é um comportamento muito complexo. O fato de o sono ter sido medido ao longo de sete dias consecutivos é um ponto forte do estudo, pois isso geralmente é bastante representativo de nossos padrões habituais."

Northumbira University/Divulgação



GREG ELDER (à direita), professor do Centro de Pesquisa do Sono da Universidade de Northumbria, no Reino Unido

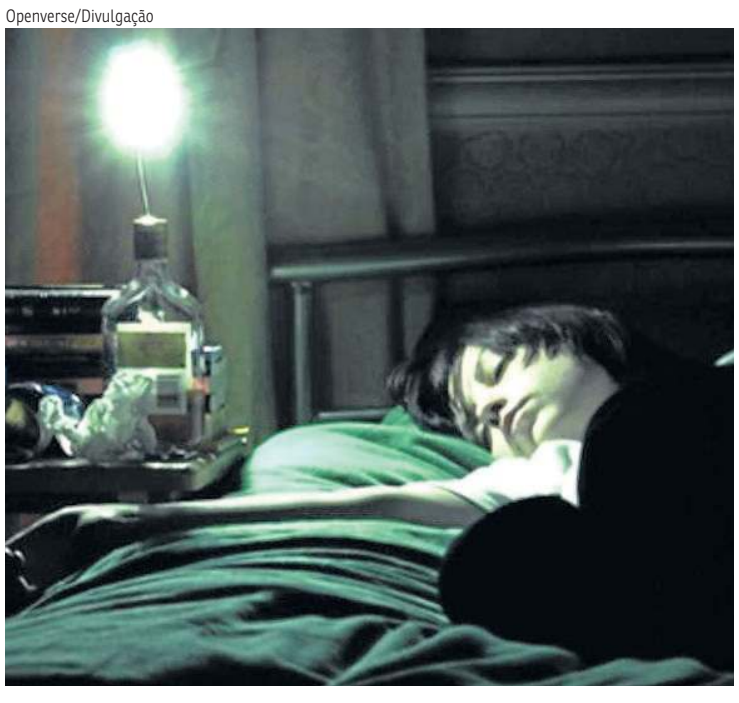
Iluminação excessiva atrapalha sono de pacientes com esquizofrenia

A luz noturna pode perturbar o sono de pessoas com esquizofrenia, concluiu um estudo da Universidade de Saúde Yuichi Esaki Fujita, no Japão. Segundo os autores, essa é a primeira evidência de que uma maior exposição a objetos luminosos é prejudicial para pacientes ambulatoriais com o transtorno mental. A pesquisa foi publicada na revista *Psychiatry Research*.

Os pesquisadores analisaram 225 pacientes adultos com esquizofrenia. Os participantes usaram um dispositivo acelerômetro de pulso continuamente por sete dias para medir o sono e a exposição à luz. Um fotômetro portátil colocado ao lado da cama media independentemente a luminosidade ambiente noturna, e os voluntários tinham de registar a hora de dormir e a que despertaram. A qualidade subjetiva do sono foi avaliada usando um índice padrão.

A luminosidade noturna mediana foi de 1,4 lux, medida pelo acelerômetro, e de 4,1 lux, por fotômetro. Após considerar fatores como idade, sexo, tabagismo, índice de massa corporal, sintomas psiquiátricos, exposição à luz diurna, horário de sono, duração do dia e uso de medicamentos, os participantes do grupo com maior exposição noturna apresentaram uma eficiência do sono 10% menor em comparação aos que estiveram em ambientes mais escuros. Numericamente, foram 55,6 minutos a menos de repouso total, maior tempo para adormecer e 31 minutos a mais de vigília após começarem a dormir.

Openverse/Divulgação



Uma maior exposição à luz noturna foi associada a um sono de pior qualidade

Abordagem

"Nossos resultados sugerem que mesmo níveis relativamente baixos de luz noturna podem estar ligados a distúrbios mensuráveis do sono em pessoas com esquizofrenia", disse, em um comunicado, Ryota Miyake, um dos pesquisadores envolvidos. Segundo Miyake, os resultados apontam para uma forma potencialmente simples de auxiliar na gestão do sono: "Reduzir a luz desnecessária nos quartos pode ser uma abordagem não farmacológica e de baixo custo, que pode ser utilizada em conjunto com os tratamentos existentes", acredita.

Para o pesquisador, o estudo poderá orientar as práticas de iluminação em residências, hospitais e instituições de longa permanência, promovendo um sono mais saudável e reduzindo a necessidade de medicação sedativa adicional. Estudos futuros poderão testar se quartos mais escuros melhoram o sono, os sintomas, o funcionamento diurno e a qualidade de vida geral nessa população. "De modo geral, o estudo destaca a luz noturna como um fator ambiental modificável que merece maior atenção nos cuidados com o sono de pessoas com esquizofrenia", resume Miyake. (**PO**)