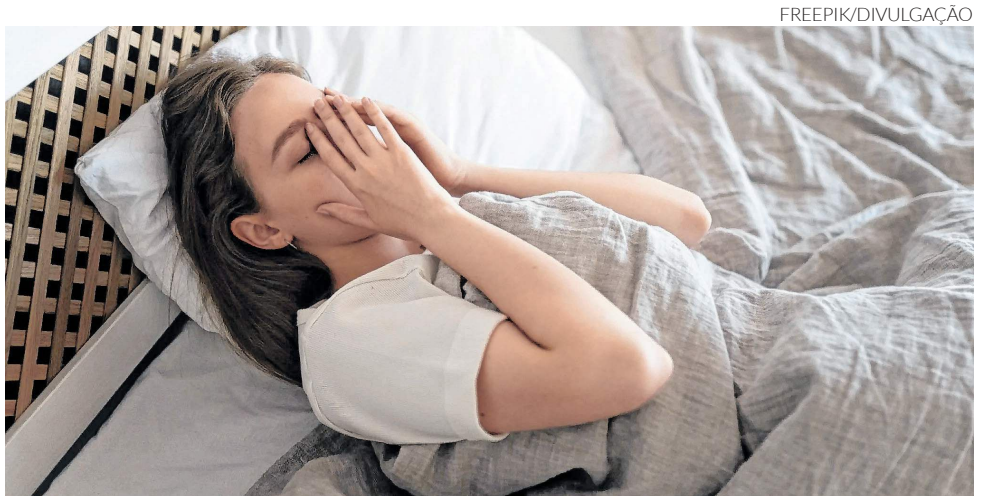
Relação sono x saúde

Dormir bem pode prevenir mais doenças que você imagina

FREEPIK/DIVULGAÇÃO



Dormir bem é importante para a saúde, mas as características do sono também podem estar relacionadas a riscos. Um novo estudo identificou associações entre a duração de diferentes estágios do sono e o desenvolvimento de ao menos 90 condições.

Publicada em setembro na revista PLOS Medicine, a pesquisa analisou dados de 95,5 mil participantes do UK Biobank, um amplo banco de dados de saúde do Reino Unido. Os pesquisadores acompanharam os participantes por uma média de quase nove anos e relacionaram características do sono, estimadas por monitoramento eletrônico, ao risco de desenvolver diferentes doenças.

Os participantes que apresentaram maior duração das fases REM e profunda do sono tiveram menor risco de desenvolver condições como demência, insuficiência cardíaca e doença de Parkinson. Embora os resultados possam ter sido influenciados por fatores genéticos e de estilo de vida, as associações identificadas reforçam a importância de investigar a relação entre o sono e a saúde.

"Não há um mecanismo único demonstrado na pesquisa, uma resposta rápida como 'tenho que aumentar o sono REM e não terei demência'. Sabemos que o sono REM participa de funções cerebrais importantes, mas sua preservação também pode ser um indicador de saúde geral", explica a neurofisiologista e médica do sono Leticia Azevedo Soster, coordenadora da pós-graduação em Sono do Einstein Hospital Israelita. "Podemos considerar inclusive que o estudo indique a relação inversa: as alterações no sono REM podem indicar que algo precise ser investigado." **(Agência Einstein)**

Estudo monitorou hábitos do sono dos participantes

A pesquisa utilizou acelerômetros de pulso, que são sensores que registram movimentos, para monitorar os hábitos dos participantes durante sete dias e noites consecutivos — e a partir daí inferiram dados sobre sono e vigília. Depois, o estudo os acompanhou por nove anos para saber que doenças seriam mais desenvolvidas pelos voluntários de acordo com seus padrões de sono, estimados por análise algorítmica. A equipe avaliou a duração total do sono, o tempo em cada estágio, os períodos acordados após adormecer e a irregularidade entre as noites.

A partir desses dados, os pesquisadores indicaram que a maior permanência em fases como a REM e a de sono profundo tinha uma associação geral com uma vida mais saudável. "Essas duas fases têm diferenças. O REM é marcado por movimentos rápidos dos olhos, intensa atividade cerebral e é importante para o processamento emocional e de memória procedural. Já o sono profundo, como é conhecida a fase 3 do sono não-REM, é associado a ondas cerebrais mais lentas, memória para fatos e à recuperação física", detalha Soster.

Reflexos da qualidade do sono

A pesquisa aponta que o risco geral de doenças é menor em pessoas que dormem de seis a oito horas por noite. Aqueles que descansam menos de cinco horas apresentaram vulnerabilidades para 37 condições de saúde, incluindo quadros de ansiedade. "Dormir pouco prejudica atenção, memória, humor e desempenho já no curto prazo. Quando persistente, esse hábito está associado a maior risco de hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares", ressalta a neurofisiologista.

Uma limitação do trabalho é que os padrões de sono foram medidos durante apenas uma semana. Assim, não é possível saber se os participantes mantiveram os mesmos hábitos ao longo de todo o período. "Apesar das limitações, o que esse estudo deixa claro é que temos de cuidar do sono como um todo. Nesse caso, além da duração, importam também a continuidade, a regularidade e distúrbios, como apneia", conclui a médica.

Brasil pode chegar a 860 mil casos de dengue

O Brasil pode chegar a contabilizar 860 mil casos prováveis de dengue em 2027. Os resultados foram apresentados na sexta-feira (6) no webinário Preparação para a temporada de dengue 2027, promovido pela Fundação Oswaldo Cruz), Fundação Getulio Vargas (FGV), Mosqlimate e InfoDengue, entre outros.

As projeções para a temporada de dengue em 2027 indicam um cenário semelhante ao de 2025 e 2026 no país, apesar da expectativa de um super El Niño no verão. É o que mostra o relatório elaborado por 130 especialistas de oito países de diversas instituições para o Ministério da Saúde.

Em 2026, o trabalho passou a incluir também projeções de chikungunya para os Estados brasileiros. A chikungunya, assim como a dengue, é transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti* e pode causar febre e dores intensas nas articulações.

Projeções

As projeções vêm do Desafio de Previsão de Dengue InfoDengue–Mosqlimate (IMDC), que reúne pesquisadores de diferentes países para projetar, de forma aberta e comparável, a evolução da dengue no Brasil. Todas as equipes usam os mesmos dados e as mesmas regras. **(ABr)**

