

## Sono ruim, humor pior ainda

Imagine passar suas horas de sono prendendo a respiração diversas vezes até não aguentar mais e, em seguida, precisar encher os pulmões num impulso só. Portadores da síndrome da apneia obstrutiva do sono (Saos) passam por essa situação todas as noites, o que reduz drasticamente a qualidade do descanso.

Mas as consequências para o organismo podem ser ainda piores: o distúrbio pode levar ao surgimento de depressão e ansiedade, devido ao aumento da produção de radicais livres no corpo, como constatou estudo realizado na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

A pesquisa, publicada no Journal of Molecular Neuroscience em março deste ano, foi desenvolvida durante o doutorado da neurologista Clélia Franco na UFPE. Segundo a pesquisadora, outros cientistas já haviam relacionado apneia do sono com distúrbios de humor ou estresse oxidativo (produção exagerada de radicais livres, que podem danificar células saudáveis do corpo). “Mas, em estudos anteriores ao nosso, não havia sido avaliada a interferência mútua entre esses três fatores”, destaca.

A apneia do sono é um distúrbio que provoca o fechamento das vias aéreas superiores durante algumas etapas do sono, em que o tônus muscular fica reduzido e ‘desativa’ o reflexo do corpo de desobstruir a passagem de ar. Quando a pessoa dorme acompanhada, o parceiro pode notar pausas na respiração, seguidas de roncos, que sinalizam o esforço do corpo para restabelecer a entrada de oxigênio.

A forma mais eficaz de tratar a síndrome é o uso de um aparelho de pressão positiva contínua, conhecido como CPAP, que lança um jato de ar que impede que as vias aéreas superiores fechem durante o sono. No entanto, o tratamento esbarra no alto preço do equipamento – que, segundo Franco, raramente é fornecido pelo Sistema Único de Saúde – e na dificuldade de adaptação por parte de muitos pacientes, que podem ter sensações de sufocamento ou aprisionamento.

### TRATAMENTO DA APNEIA DO SONO

O distúrbio provoca estresse oxidativo, além de problemas como o aumento da pressão sanguínea e da concentração de glicose no sangue. Segundo Franco, muitos portadores de apneia do sono também apresentam sintomas de depressão ou ansiedade. “Alguns médicos acreditam que o motivo disso seja a sonolência diurna provocada pela apneia, o que prejudica a vida social”, afirma.

A pesquisa realizada na UFPE avaliou a possibilidade de os danos causados por radicais livres serem os responsáveis pelo aparecimento dos distúrbios de humor. Para isso, 38 voluntários foram divididos em três grupos: dez com apneia de grau leve (média de cinco a 14,9 obstruções totais ou parciais das vias aéreas superiores por hora de sono); 13 com grau moderado (média de 15 a 30 obstruções por hora) e 15 com a forma grave do distúrbio (média de mais de 30 obstruções por hora). Cada bloqueio no fluxo de oxigênio precisa durar, no mínimo, 10 segundos para que a síndrome seja caracterizada.

Os resultados apontaram uma relação direta entre a gravidade da apneia, a quantidade de estresse

oxidativo e os níveis de depressão e ansiedade

Todos os pacientes foram submetidos a uma avaliação física e uma polissonografia, exame que monitora diversos aspectos do organismo durante o sono, incluindo a quantidade e a duração das pausas na respiração. Já para avaliar o estresse oxidativo, os pesquisadores verificaram os níveis dos radicais superóxido e óxido nítrico no sangue dos pacientes. Os voluntários também responderam três questionários: um relativo à sonolência diurna e os outros dois para verificar seus níveis de depressão e ansiedade.

Os resultados apontaram uma relação direta entre os três fatores analisados. “Conforme aumentou a gravidade da apneia, o estresse oxidativo foi maior, assim como os graus dos sintomas de depressão e, principalmente, ansiedade”, afirma Franco.

### **ATAQUE AO CÉREBRO**

De acordo com a neurologista, ainda não é possível dizer ao certo como os radicais livres provocariam os distúrbios de humor, mas existe uma hipótese muito forte. “É provável que a origem desses sintomas seja os danos causados ao córtex pré-frontal, uma área altamente especializada e sensível do cérebro, responsável pela personalidade, pelo planejamento cotidiano, pela interação social e por outras funções complexas”, diz Franco, ressaltando que, em longo prazo, esses efeitos podem se tornar permanentes.

Outra tendência observada na pesquisa é o fato de o aumento da gravidade da apneia ser diretamente proporcional ao peso, ao índice de massa corporal e à circunferência do pescoço do paciente.

“Esses são fatores de risco já conhecidos, assim como o queixo ou a mandíbula pequena ou qualquer característica estrutural do corpo que contribua para o fechamento das vias aéreas superiores”, acrescenta a neurologista. “Ainda assim, muitas pessoas não sabem sobre os fatores de risco para apneia, o que dificulta a busca pelo diagnóstico.”

Para a pesquisadora, a divulgação dos resultados do estudo pode aumentar o número de interessados em descobrir se possuem a síndrome. “Muitas vezes sentimos sonolência diurna, mas não consideramos isso anormal”, afirma.

“Além disso, nem sempre o paciente sabe que ronca. A pesquisa mostra que uma pessoa que não dorme bem e ao mesmo tempo começa a apresentar sintomas de depressão ou ansiedade sem um motivo aparente tem grandes chances de ter apneia do sono.”

Fonte: Ciência Hoje, por Yuri Hutflesz