

O SONO NA SAÚDE MENTAL

Sophie Seromenho

Psicóloga clínica

Em Portugal, acredita-se que 28,1% da população com mais 18 anos sofre de sintomas de insónia, pelo menos três noites por semana (nas pessoas com mais de 65 anos, as queixas de insónias chegam aos 50%). Essa falta de sono tem repercussões negativas na saúde e na qualidade de vida, tais como a fadiga e sonolência, problemas de atenção e concentração, falta de energia, maior propensão a doenças, entre outras... O mais curioso disto tudo é que, apesar de ser senso comum o quão importante o sono é para a nossa saúde, os investigadores ainda não descobriram o motivo de precisarmos de dormir.

Então, o que sabemos sobre o sono?

O sono não tem origem numa zona específica do cérebro; resulta da ação de uma rede de neurónios (células nervosas) que está espalhada pelo nosso cérebro. Nessa rede existem:

- ✓ Neurónios ativadores, que ativam o córtex cerebral de modo a nos mantermos acordados;
- ✓ Neurónios que têm exatamente a função contrária, a de adormecermos.

Essencialmente, o sono é «ligado» e «desligado» em resultado de interações nas redes neuronais cerebrais. Existem dois mecanismos fundamentais que nos levam a dormir:

- ✓ O nosso ritmo biológico;
- ✓ A «pressão de sono».

O relógio biológico do hipotálamo:

No nosso cérebro, há um mecanismo intrínseco conhecido como relógio biológico, localizado no hipotálamo, que regula os nossos

momentos de sono. Este relógio interno está sincronizado com o ciclo de luminosidade e escuridão do ambiente, guiado pelo ciclo dia/noite do nosso planeta. Este relógio orchestra os diversos ritmos circadianos do nosso organismo, que se repetem a cada 24 horas. Por isso é que se deve descansar durante a noite, quando predomina a escuridão, e permanecer alerta durante o dia, quando a luz prevalece.

A isto se chama o ciclo de vigília-sono.

O que é o ciclo circadiano?

Já reparaste como naturalmente o ser humano organiza a sua vida e o mundo conforme a luz do dia? Trabalhamos, exercitamo-nos, reunimo-nos e realizamos aquilo que nos exige mais energia geralmente durante o dia, quando há luz solar. À noite, quando a luz diminui lá fora, é momento de descanso. Todas as formas de vida no planeta funcionam nesta lógica cíclica. Assim, ao longo do tempo, os diversos organismos começaram a desenvolver ciclos de funcionamento intrínsecos, com a duração de, aproximadamente, 24 horas, para que o seu metabolismo pudesse estar alinhado com as circunstâncias ambientais. A palavra «circadiano» tem origem no latim *circa diem*, que significa cerca de um dia. Durante esse período de mais ou menos 24 horas, o ciclo luz-escuro (ou dia-noite) da natureza governa uma série de ritmos biológicos no corpo.

Os ciclos intrínsecos de funcionamento no organismo humano indicam que diferentes processos fisiológicos ocorrem em momentos específicos do dia. A luminosidade ambiental desempenha um papel crucial nesse contexto, influenciando a produção de hormonas (como o cortisol e a melatonina), o metabolismo dos nutrientes e até a temperatura corporal. O corpo humano, ao longo da evolução, desenvolveu uma sincronia interna com esses ciclos, manifestada por células que atuam como pequenos relógios que seguem um ciclo de 24 horas.