

Bem-estar

Barulho no sono, mesmo o que não acorda, pode causar doença cardíaca

Estudo conclui que o ruído constante gera estresse, levando ao aumento da frequência do coração e da pressão arterial

FABIANA CAMBRICOLI

O som alto de uma festa que dura até altas horas, o comportamento de vizinhos barulhentos que assistem à TV com volume alto até tarde ou batem portas à noite e, ainda, residir em uma via muito movimentada são alguns dos vilões mais conhecidos de uma boa noite de sono e, quando frequentes, podem causar danos à saúde. Mas ruídos mais baixos e aparentemente inofensivos, como o da passagem do caminhão de lixo, também podem trazer problemas, mesmo que não sejam altos o suficiente para nos despertar à noite.

Essa é a conclusão de um estudo da Universidade Harvard publicado no periódico *Environmental Health Perspectives* em dezembro. Por meio do acompanhamento de 113 mil voluntários durante 30 anos, a pesquisa mostrou que ruídos noturnos, mesmo aqueles que não escutam conscientemente durante o sono, aumentam o risco de problemas cardiovasculares quando há exposição a eles por um longo período de tempo.

Estudos anteriores já haviam demonstrado essa relação para a poluição sonora diurna, mas é a primeira vez que um trabalho científico mostra esse potencial risco

também dos barulhos que ocorrem durante a noite.

RUÍDO NO ENTORNO. Para chegar a essa conclusão, os cientistas monitoraram o nível de ruído no entorno do endereço dos participantes durante o dia e a noite durante anos. Eles acompanharam ainda o número de participantes que tiveram eventos cardiovasculares como enfarte e acidente vascular cerebral (AVC) e fizeram ajustes estatísticos para que outros fatores de risco, como poluição do ar e condição socioeconômica, não influenciassem o resultado.

Os pesquisadores também dividiram os participantes em cinco grupos de acordo com o nível médio de ruído noturno medido ao longo dos anos, variando de 37,9 decibéis a 47,1 decibéis – para efeito de comparação, uma conversa sussurrada pode emitir cerca de 30 a 40 decibéis.

Ao final do monitoramento, os pesquisadores verificaram que, a cada aumento de 3,67 decibéis, houve alta de 4% no risco de doenças cardiovasculares. O incremento de risco foi maior para doença arterial coronariana (5%) do que para ocorrência de AVC (2%).

PREJUDICIAL. “Há pessoas que moram em vias movimentadas que dizem ‘eu nem ouço o barulho’. Mas mesmo que você não o ouça, ou não perceba conscientemente, ele ainda pode ser potencialmente prejudicial à sua saúde”, afirmou Charlie Roscoe, pesquisadora da Escola de Saúde Pública de Harvard e

Pesquisa

113 mil voluntários participaram da pesquisa, feita pela Universidade Harvard

30 anos foi o tempo em que os pesquisadores monitoraram os voluntários do estudo

24 horas por dia funciona o ouvido. Você pode dormir, mas ele sempre está ligado

uma das autoras do estudo, em uma entrevista concedida ao site da faculdade.

Ela esclarece que isso acontece porque esses ruídos, ainda que não sejam escutados conscientemente, funcionam como fatores estressores para o nosso organismo.

“Mesmo que você não esteja consciente, ou não acorde durante a noite por causa do barulho, você ainda tem uma resposta ao estresse, que resulta em atividade cerebral que leva à desregulação dos seus hormônios do estresse, o que pode levar, ao longo do tempo, a problemas como resistência à insulina, diabete e questões cardiovasculares”, afirmou Roscoe.

EM ALERTA. Cardiologista do HCor, Nathan Valle Soubiê Jr. afirma que esse estresse aumenta a inflamação e dispara reações no corpo como se ele estivesse em alerta. “O barulho constante tem essa capacidade de gerar estresse, que leva à liberação de neurotransmissores como catecolamina, adrenalina e cortisol, e de mediadores inflamatórios. O processo leva ao aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, que, sabidamente, são fatores que elevam o risco cardiovascular”, diz.

Mas como é possível ficarmos estressados se nem estamos ouvindo esses ruídos? “O seu ouvido funciona 24 horas por dia. Você pode estar dormindo, mas seu ouvido está ligado, ouvindo subliminarmente, porque a audição é o sentido mais importante para a defesa dos animais durante o sono”, explica Ricardo Bento, professor titular de otorrinolaringologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

FASES DO SONO. Por causa disso, quando há ruídos noturnos repetitivos, o ouvido segue captando-os e isso dificulta que possamos acessar as fases de sono mais importantes para a nossa saúde, como a fase 3 do sono não-REM, momento do sono profundo e reparador, ou o próprio sono REM, estágio fundamental para a manutenção de funções cognitivas como memória e capacidade de aprendizado.

Os ruídos, ainda que discretos, podem, portanto, provocar um sono fragmentado, com múltiplos despertares, ou impedir que tenhamos a quantidade ideal de sono profundo. Em ambos os casos, o organismo vai sofrer com esse indevido estado de alerta.

“No curto prazo, esse menor período de sono profundo pode dar aquela sensação no dia seguinte de cansaço, irritabilidade e falta de concentração. No longo prazo, essa liberação frequente dos hormônios de estresse pode le-

var a problemas cardiovasculares”, explica Erika Treptow, médica e pesquisadora do Instituto do Sono.

MODO SILENCIOSO. A especialista esclarece que não são só barulhos externos e que estão fora do nosso controle que podem ser vilões.

“Quantas pessoas não estão expostas aos ruídos das notificações do celular ou aos estalos da geladeira, por exemplo? Uma coisa que devemos fazer é reduzir esses estímulos sonoros durante a noite, e podemos começar a fazer isso deixando o celular no modo silencioso quando formos dormir”, recomenda a médica.

Feito dos ruídos Mesmo discretos, podem causar sono fragmentado ou impedir a quantidade ideal de sono profundo

Outras estratégias que podem ajudar a reduzir o impacto do barulho noturno sobre a saúde incluem usar protetor auricular enquanto está dormindo e instalar janelas antirruído. “Para quem não tem condições financeiras de colocar uma janela desse tipo, uma cortina de tecido mais grosso, com duas camadas, já ajuda a abafar o som”, recomenda Treptow.

OUTROS FATORES. A médica do Instituto do Sono diz ainda que é preciso observar outros fatores que ajudam a ter um sono de boa qualidade, como pouca ou nenhuma luminosidade e uma temperatura agradável no quarto.

Da mesma forma, dizem os especialistas, é preciso controlar os outros fatores de risco para doenças cardiovasculares, como fazer atividades físicas por pelo menos 150 minutos por semana, evitar alimentação rica em gorduras, sal e açúcar, não fumar e fazer o tratamento correto para eventuais doenças crônicas, como diabete e hipertensão. ●

Insônia deve ser monitorada em paciente com câncer

Insônia é um problema comum entre pessoas com doenças crônicas, como o câncer. Assim, a Sociedade Europeia de Oncologia Clínica (Esmo) publicou novas diretrizes de prática clínica em que recomenda identificar e monitorar o distúrbio do sono em pacientes oncológicos.

Segundo a própria Esmo, cerca de 95% dos pacientes com câncer relatam distúrbios do sono durante a trajetória da doença e do tratamento. No documento, os autores apontam que, muitas vezes, a insônia não é reconhecida e trata-

da e que isso pode ter consequências para essa população, como a piora na qualidade de vida, o comprometimento do sistema imunológico e a fadiga. Citam, ainda, outros problemas relacionados: quadros de irritabilidade, ansiedade e depressão, dificuldade de concentração, problemas de memória e redução da resiliência. A insônia também pode causar um impacto no tratamento contra o câncer, afetando a tolerância aos efeitos adversos dos antineoplásicos (quimioterápicos usados no tratamento contra a doença).

“A imunidade é crucial para o resultado do tratamento do paciente com câncer. Qualquer efeito adverso do antineoplásico vai ser reduzido se o pa-

Impactos
Distúrbio dificulta iniciar o sono, mantê-lo ou voltar a dormir após um despertar precoce

ciente dormir bem. A mente tem que estar boa para os resultados serem melhores – a insônia faz parte disso também. O

impacto da insônia no paciente oncológico é até mais importante do que na vida de um paciente que não tem uma doença crônica”, destaca a neurologista Letícia Soster, do Grupo Médico Assistencial do Sono do Hospital Israelita Albert Einstein.

A insônia é um distúrbio caracterizado pela dificuldade de iniciar o sono, de mantê-lo ou de voltar a dormir depois de um despertar precoce, apesar de a pessoa estar nas condições adequadas para isso. Na maioria das vezes, ela tem um componente comportamen-

tal, geralmente relacionado a preocupações recorrentes.

“Não é que o câncer faz com que a pessoa não consiga dormir, adormecer e se manter dormindo. Na maioria das vezes, a preocupação com relação à doença desencadeia a insônia. Isso acaba sendo um substrato para um hiperalerta para o cérebro”, diz a neurologista, que frisa que é preciso diferenciar se a doença em si é um fator que leva à insônia ou se é a preocupação em relação à doença que provoca a dificuldade para dormir. ● FERNANDA BASSETTE, AGÊNCIA EINSTEIN