RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quarta-Feira, 18 de Novembro de 2026

Por que insônia e pensamentos tóxicos caminham juntos?

PROCESSO MENTAL

g1

Visualize uma cena constrangedora que volta sempre à sua cabeça: por exemplo, ter derrubado vinho tinto no sofá imaculadamente branco de um amigo, inutilizando o estofado. Por que você não se livra da imagem embaraçosa? **Artigo** da respeitada revista *Scientific American*, dedicada à divulgação científica, explica que pensamentos negativos recorrentes estão relacionados à má qualidade do sono. Quando estamos descansados, o cérebro consegue suprimir mais facilmente esse tipo de memórias. Entretanto, quem sofre com insônia fica sujeito a ideias intrusivas (aquelas que surgem de forma indesejada, gerando angústia e desconforto) – e às emoções desagradáveis que vêm a reboque.



Privação de sono: estudo mostra que os processos mentais que produzem ideias indesejadas estão relacionados à falta de descanso — Foto: Wokandapix para Pixabay

O estudo foi publicado pela Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos (PNAS em inglês) e, segundo Scott Cairney, autor sênior do trabalho e professor de psicologia na Universidade de York, no Reino Unido, “esta pode ser uma importante peça do quebra-cabeça para se entender por que pessoas que enfrentam uma privação crônica de sono têm um risco maior de desenvolver problemas de saúde mental”.

Pesquisas anteriores já haviam demonstrado que a recuperação de memórias de eventos passados envolve o hipocampo e que uma parte diferente do cérebro, o córtex pré-frontal dorsolateral direito, é responsável pela supressão desse processo. Cairney e seus colegas conceberam a hipótese de que a privação do sono prejudicaria justamente a capacidade de realizar tal ação.

Para testar a teoria, os pesquisadores recrutaram 85 estudantes, que foram treinados para associar imagens de fisionomias com cenas específicas, algumas delas bem negativas, como acidentes de carro e brigas. “Eles foram estimulados a criar uma conexão forte entre o semblante e uma determinada cena, de maneira que, quando apresentávamos aquele rosto, o cérebro automaticamente se engajava num processo de recuperação”, explicou Cairney.

Em seguida, os participantes foram divididos em dois grupos. Um permaneceu acordado a noite inteira, enquanto o outro teve permissão para dormir em camas no laboratório – esses foram monitorados sobre quanto tempo tiveram de sono REM (do movimento rápido dos olhos), que ocorre durante os sonhos e é indispensável para a saúde; e de sono não-REM, que ocorre primeiro durante a noite e tem maior duração.

Na manhã seguinte, todos foram expostos às imagens do treinamento. Dessa vez, os participantes tinham que lançar mão da memória que deveria estar ligada ao semblante indicado, evitando outras lembranças, enquanto a atividade cerebral era medida através de ressonância magnética.

Os resultados corroboraram a hipótese de Cairney e seus colegas. Os estudantes que não tinham dormido apresentavam uma diminuição significativa da ação do córtex pré-frontal dorsolateral direito, o que interferia quando precisavam impedir pensamentos intrusivos. Por outro lado, a atuação do hipocampo era grande, provavelmente porque o córtex não conseguia fazer o bloqueio necessário. A descoberta mostra que a privação de sono não provoca um declínio de atividade cerebral, mas afeta determinadas funções.

Entre os que dormiram, os pesquisadores descobriram uma correlação positiva entre o tempo de sono REM e a atividade do córtex pré-frontal dorsolateral direito. “Isso é interessante porque muitos transtornos associados a pensamentos intrusivos persistentes, como depressão e estresse pós-traumático, estão vinculados a problemas com o sono REM”, afirmou Cairney, acrescentando que intervenções para melhorar esse estágio do descanso podem se tornar parte da terapia para solucionar os distúrbios.