

# MEDicas

Por Gabriel e Ana Carolina Pitta



<https://www.tuasaude.com/paralisia-do-sono/>

## O sono e o estresse na infância e na adolescência

### O que é o sono?

O sono é um estado de repouso, associado ao de vigília, em que o corpo se recompõe das atividades diárias e, internamente, de algum dano nos órgãos, tecidos e células, contra doenças cancerígenas e anomalias distintas. Mas isso só ocorre devido a produção do hormônio da melatonina

por uma glândula endócrina, a pineal, que está localizada na parte central do cérebro, que ajuda na regulação dos níveis hormonais femininos e do ritmo circadiano. A melatonina também ajuda no metabolismo energético. E quando está em níveis baixos aumenta a fome e o ganho de peso, e queima o tecido adiposo marrom, e em altos inibe a fome. Por fim, na parte da manhã ela produz a serotonina, que regula o humor e a energia, mas já a noite é a melatonina, que só funciona quando está completamente escuro, que tem a função de regular o ciclo do sono. “A melatonina já é usada para tratar distúrbios do sono e talvez possa ser adotada para ajudar a restabelecer o padrão circadiano de

#### DIA

Produção da serotonina pela glândula pineal, para estimular o humor e bem-estar

#### NOITE

Produção da melatonina, que regula o sono.

### Quem somos?

Somos um casal de médicos formados pela Universidade de São Paulo (USP).



#### Ana Carolina

A Ana, 42, atua como professora e chefe da área de neurologia do Hospital e Faculdade Israelita Albert Einstein.



#### Gabriel

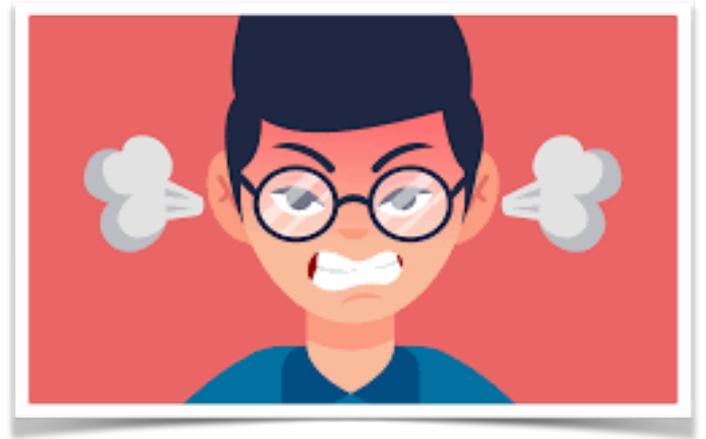
O Gabriel, 45, atua como endocrinologista, professor e chefe de admissões do Hospital e Faculdade Israelita Albert Einstein.

<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/funcionarios-reclamam-que-hospital-albert-einstein-limita-mascara-e-luvas/> <https://catracalivre.com.br/educacao/medicina-da-usp-tem-cursinho-gratuito-para-alunos-de-baixa-renda/>

liberação de outros hormônios” disse o endocrinologista Marcio Mancini, da Faculdade de Medicina da USP, sobre o combate ao distúrbio do sono.

## O que é o estresse?

O estresse é um estado do corpo de desequilíbrio. E ele é derivado de um hormônio chamado Cortisol, que é produzido pela glândula suprarrenal. Já essa última, fica acima dos rins e libera diversos tipos hormonais, mas o principal é esse que regula o estresse. Além disso, o Cortisol ajuda a regular o ritmo circadiano, o metabolismo de glicose, contribui para o sistema imune, mantém controle da pressão arterial, reduz inflamações e tira o estado de equilíbrio do corpo. Adicionalmente, para a nossa sobrevivência na natureza esse hormônio necessário, em um pico agudo, mas de forma constante - crônico - é ruim por desestruturar o nosso organismo. Por fim, foi feita uma pergunta a Robert M. Sapolsky: O estresse tem cura? E ele disse para ser mais superficial em sua vida. Como não há cura para o estresse, mesmo que exista terapia para diminuir seus efeitos nocivos temos que ser, e pensar, mais simples. Por exemplo: "As zebras só se estressam quando enxergam um leão na savana. Então, usam todas as forças e possibilidades de seu organismo para fugir do predador. Passado o perigo, cessa o estresse. O problema dos humanos é reproduzir a situação mesmo na ausência do "leão".



<https://blog.jaleko.com.br/estresse-flor-da-pele/>

## Relação da Melatonina e do Cortisol

O hormônio da melatonina é ativado no escuro, mas quando há barulho, luzes e o estresse, ela para de ser produzida, pois o corpo entende que ainda está de dia, ou que não está pronto para dormir. Então, a produção do Cortisol devido o estresse influencia, o ciclo do sono, deixando o corpo em um modo “ativado”.

## O sono e o estresse na infância e na adolescência durante a pandemia

Durante a pandemia, os jovens tiveram que ficar em casa, mas que não seria nada fácil, já que só querem sair de casa, ir em festas e encontrar os amigos, e as crianças pequenas que não vem a hora de brincar com os colegas e explorar o mundo. Mas, passar o dia sozinhos fez com que eles ficassem vidrados na televisão, no celular e na luz azul, que na parte da noite afeta a produção da melatonina. Não só, o estresse gerado pelas atividades do estudo a distancia, as tensões dentro de casa e a vontade de se encontrar os amigos, aumentam a produção do Cortisol, atrapalhando o ciclo e a qualidade do sono.

### VOCÊ SABIA?

A glândula pineal tem esse nome devido o seu formato, que se assemelha com uma pinha.

A melatonina, na parte da manhã, não deixa de ser produzida, mas é pelo intestino, e não pela pineal.

Depois dos 40 anos, há uma diminuição na produção da melatonina.