

# Isolados do mundo e abertos às infecções

Pesquisadora dos EUA constatou que a solidão compromete o funcionamento do sistema imunológico, aumentando, por exemplo, as chances de reativação de vírus adormecidos

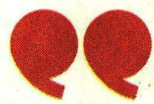
**H**enri Lacordaire, religioso dominicano e poeta, uma vez disse que a solidão inspira os poetas, cria os artistas e anima os gênios. No meio de tantos significados e interpretações, sobretudo artísticos, o isolamento tem conquistado o interesse do mundo científico também. Lisa Jaremka, por exemplo, estudou de que modo a solidão pode afetar o organismo. O resultado da pesquisa realizada no Institute for Behavioral Medicine Research, da Universidade Ohio State, foi publicado recentemente no periódico científico *Psyneuroendocrinology*. Jaremka chegou à conclusão de que os solitários têm um maior número de problemas associados ao sistema imunológico.

“A dor, a depressão e um conjunto de sintomas de fadiga despertam uma preocupação importante para a saúde. A solidão é um fator de risco comum a esses sintomas. Mas pouco se sabe sobre os mecanismos fisiológicos que podem ligar a solidão a esses sintomas. A desregulação do sistema imunológico é um candidato promissor”, explica Jaremka. A pesquisadora tomou como base estudos anteriores que sinalizavam para o mesmo caminho. “Uma pesquisa de 1984 nos Estados Unidos descobriu que estudantes de medicina e psiquiatras hospitalares que se sentiam mais sozinhos tinham menos atividades das células assassinas naturais, que são importantes para a defesa antiviral e antitumoral, do que aqueles que se sentiam socialmente conectados”.

Em outro de 2005, também americano, segundo Jaremka, conclui-se que solitários vacinados contra o vírus da gripe tinham menos respostas de anticorpos que os imunizados que tinham uma vida social ativa. Também usado como base, uma pesquisa realizada na Universidade de Virginia e divulgada no ano passado detectou uma relação entre resistência a dores físicas e os contatos interpessoais. “Descobriram que pessoas que se sentiam socialmente desconectadas eram capazes de tolerar menos dores físicas do que aquelas que se sentiam socialmente satisfeitas, sugerindo que se sentir desconectado pode aumentar a sensibilidade à dor”, completa Jaremka.

## Amostras comparadas

Na primeira etapa do estudo da Universidade Ohio State, foram analisadas 200 mulheres com



**A solidão associa-se não apenas ao sofrimento psíquico, mas também a inúmeras alterações biológicas no organismo”**

**Paulo Mattos,**  
professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro

idade média de 51 anos e que haviam sobrevivido ao câncer de mama. Em amostras de sangue das voluntárias procurou-se a presença de anticorpos contra o vírus Epstein-Barr e o citomegalovírus, muito comuns entre os norte-americanos. De acordo com pesquisadores, porém, metade dessas infecções não produzem doenças, mas, quando a pessoa é infectada, o vírus fica no organismo e, mesmo dormente, pode ser reativado. Isso resulta em uma maior produção de anticorpos. Outras pesquisas já sugeriram que o estresse pode promover essa reativação, resultando, também, na elevação da produção de anticorpos. Jaremka acredita que o mesmo processo envolvido no estresse e na reativação desses vírus é provavelmente relevante para as descobertas sobre a solidão. “A solidão é pensada, em diferentes maneiras, como um estressor crônico — uma dolorosa situação social que pode durar muito tempo”, explica.

A segunda etapa do estudo foi composta por 144 mulheres das 200 da fase inicial e 134 adultos sem problemas de saúde graves. Todos os participantes foram submetidos a situações de estresse, como discursar durante cinco minutos e resolver um problema aritmético diante de uma câmera e de três pessoas, e tiveram amostras de sangue coletadas. A intenção era encontrar indícios da citocina pró-inflamatória chamada de interleukin-6, ou IL-6. A produção maior dessas moléculas indica uma resposta do organismo ao estresse agudo.

Por fim, os participantes tiveram o sistema imunológico estimulado com lipopolysaccharide, um componente encontrado na parede da bactéria celular conhecido por disparar uma resposta imunológica no organismo. O

nível de IL-6 também foi medido e descobriu-se que, nos dois grupos estudados por Jaremka, aqueles que eram mais solitários produziram mais IL-6 se comparados aos participantes que se sentiam mais sociáveis.

Quando os cientistas controlaram a qualidade do sono dos participantes e outros problemas gerais relacionados à saúde, os resultados foram os mesmos para os solitários, comprovando assim que, mesmo tendo uma qualidade de vida considerada adequada, a solidão afeta de forma negativa o organismo dos participantes. “Nós vimos consistência no resultado que apontou que as pessoas mais solitárias, nos dois grupos (das mulheres que superaram o câncer e das pessoas que não tinham problemas sérios de saúde), tiveram mais inflamação do que as pessoas menos solitárias”, afirma Jaremka. “As pessoas que se sentiam mais conectadas socialmente experimentaram resultados mais positivos também”, completa.

## Pior para deprimidos

Segundo Paulo Mattos, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pesquisador do Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino, o estudo de Jaremka é muito interessante porque utiliza uma metodologia diferente para demonstrar o que estudos anteriores haviam sugerido. “A solidão associa-se não apenas ao sofrimento psíquico, mas também a inúmeras alterações biológicas no organismo”, diz. Mattos salienta que existem estudos com amostras de pacientes com depressão demonstrando que eles têm a imunidade mais baixa. “Isso foi verificado com pacientes portadoras de câncer de mama e também pacientes com HIV com e sem depressão. Os deprimidos apresentavam um pior prognóstico com o passar do tempo — chamamos isso de seguimento ou follow up”, diz.

O pesquisador brasileiro resalta ainda que o problema pode se agravar nos mais velhos. Idosos que mantêm um círculo social apresentam menos sinais de demência quando comparados àqueles mais solitários. “Nesse último caso, não está em jogo apenas a imunidade, como no caso dos pacientes do estudo e dos pacientes com câncer e HIV, mas um outro mecanismo ainda desconhecido pelos pesquisadores”, pondera.

## Hormônios e anticorpos alterados

A reativação do vírus do herpes em estado latente foi um dos problemas relacionados à solidão estudados por Lisa Jaremka, do Institute for Behavioral Medicine Research, da Universidade Ohio State. Também nos solitários as complicações são maiores, sugerindo que a solidão funciona como um estressor crônico que reflete em uma resposta imunológica pouco controlável.

Izidro Bendet, imunologista do Laboratório Exame, em Brasília, explica que fatores externos e internos estão relacionados ao ressurgimento de vírus escondidos no organismo humano. Quando isso acontece, há um aumento no número de anticorpos produzidos. “As pessoas com depressão, por exemplo, possuem alteração de hormônios, entre eles os corticoides, que são

imunossupressores. Isso, entre outros fatores, afeta o sistema imunológico, assim como a exposição ao estresse físico e emocional”, explica. “No caso do herpes, o vírus que antes estava quieto pode se multiplicar, dependendo da situação de vida da pessoa, e aparecer no lábio ou em outras partes do corpo, como a genitália”.

Jean Pierre Peron, pesquisador da Universidade de São Paulo (USP) e especialista em neuroinflamação, considera que, em situações de estresse agudo ou crônico, o organismo é capaz “de estourar um gatilho na região do hipotálamo, fazendo com que alguns tipos de hormônios sejam liberados na hipófise”. “Quando o organismo libera corticoide ou adrenalina, o sistema imunológico pode ficar comprometido. Os

medicamentos análogos, semelhantes ao corticoide, são drogas que atuam para cessar a resposta imunológica e os processos inflamatórios. Por isso que as pessoas com estresse desenvolvem outras doenças, infecções e inflamações. Essa é a conexão entre o corticoide e o sistema imunológico”, observa.

Jaremka alerta também para a amplitude dos problemas relacionados ao desequilíbrio imunológico. “Fica claro, a partir de pesquisas anteriores e da nossa, que a pouca qualidade nos relacionamentos está relacionada a um número maior de problemas de saúde, incluindo a mortalidade prematura e outras condições sérias. E as pessoas que estão sozinhas sentem claramente como se estivessem em relacionamentos sem qualidade”, afirma.

