

Qualidade de sono também é saúde

Verônica Assis - 21 de abril de 2021

Sono | Dormir bem é fundamental para que o corpo funcione de maneira adequada, mas diversos distúrbios e fatores podem dificultar um descanso adequado

*Foto: Marcelo Pires/JJ

Aos 20 anos, Ivan Guevara Júnior trabalhava durante o dia e fazia faculdade à noite. Foi quando começou a ter problemas para dormir. Após ir em alguns médicos e fazer pesquisas, sem obter uma resposta conclusiva, Ivan consultou com um neurologista especialista em sono. O médico solicitou uma polissonografia, exame em que são colocados diversos sensores aloçados desde a cabeça até as pernas do paciente enquanto ele dorme.

O resultado mostrou que Ivan sofre de síndrome das pernas inquietas: elas se mexem de forma involuntária quando ele está sozinho ou prestes a dormir, impedindo um repouso adequado. "Eram noites terríveis, quando eu tentava dormir meu próprio corpo me acordava", relata Ivan.

A síndrome das pernas inquietas é um dos distúrbios que podem afetar o sono, explica o coordenador do Laboratório do Sono do Hospital Santa Casa, Fernando Stelzer. A Classificação Internacional de Distúrbios do Sono lista mais de 80 condições, como insônia, problemas respiratórios (como apneia obstrutiva do sono), parassônias (sonambulismo, por exemplo), transtornos de movimento (como a síndrome das pernas inquietas) e transtornos de ritmo circadiano.

Nem todos os distúrbios irão trazer algum prejuízo ao sono ou saúde da pessoa, como é o caso de quem fala dormindo, porém sempre que há sintomas que afetem a qualidade de vida é necessário buscar diagnóstico e tratamento.

Hoje com 40 anos, Ivan já tentou diferentes medicações para reduzir os sintomas da síndrome, que não tem cura. Há três anos faz acompanhamento com Fernando, que tem incentivado Ivan a entender o que desencadeia os sintomas, além de recomendar exercícios aeróbicos à noite – Ivan utiliza um pedal ergométrico para se exercitar. "Eu tenho conseguido dormir muito melhor depois que eu fiz essa adequação do medicamento numa dosagem bem baixa, mas a atividade aeróbica antes de dormir".

"Antes eu me sentia muito mais como uma vítima daquilo ali"
— Ivan Guevara Júnior

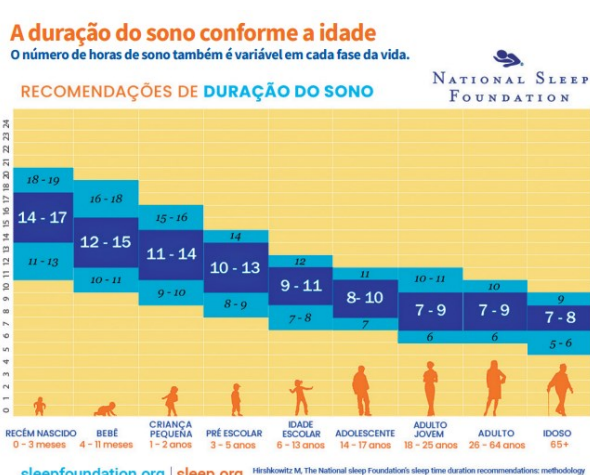
Mais de 70% da população brasileira sofre com algum problema na hora de dormir. O mais comum é a insônia, que é caracterizada pela dificuldade de pegar no sono, pelo sono fragmentado ou pelo acordar antes do desejado ao menos três noites na semana por pelo menos três meses.

É importante analisar se há condições para um repouso adequado. Fernando relata que muitos pacientes chegam para fazer a polissonografia afirmando que não conseguem dormir cedo – entretanto, ao estarem em um local calmo e escuro, adormecem com rapidez.

A coordenadora do Laboratório de Cronobiologia e Sono do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e professora da UFRGS Maria Paz Hidalgo afirma que "a gente desvaloriza muito o sono" e esclarece que há alguns mitos relacionados ao tema. Um deles é afirmar que, ao dormir menos, a pessoa irá produzir mais. A verdade é que a produtividade diminui, já que o corpo não está descansado o suficiente.

Também há quem diga que ao consumir bebidas alcoólicas consegue "apagar", entretanto isso não significa um sono adequado. Maria explica que, enquanto dormimos, o cérebro continua em atividade para que determinadas funções do corpo sigam em funcionamento. Com o consumo de álcool, ocorre uma espécie de sedação, diminuindo a atividade cerebral e prejudicando os diferentes estágios do sono.

Outro ponto é que as pessoas têm necessidades diferentes: há pessoas matutinas, que dormem e acordam cedo, e pessoas vespertinas, que só conseguem dormir mais tarde e precisam acordar mais tarde. Ela reforça que cada pessoa precisa conhecer as características do seu sono para ter um descanso adequado. Além disso, em diferentes fases da vida a necessidade de tempo de sono modifica.



Se uma série de fatores pode influenciar na qualidade do sono, a **higiene do sono** é uma das alternativas para ajudar a promover um descanso adequado. Maria destaca que são recomendações e não verdades absolutas. Entre as medidas que podem ser tomadas estão:

- Evitar consumir bebidas alcoólicas e com cafeína antes de dormir;
- Ir para a cama apenas quando estiver com sono;
- Ter horários fixos para dormir e acordar;
- Diminuir luzes e estímulos de tela;
- Dormir no escuro.

A higiene do sono é parte da pesquisa de pós-doutorado em Epidemiologia na UFRGS desenvolvida por Fabiana Carvalho. No estudo, Fabiana elaborou materiais de divulgação sobre o tema, com medidas que podem ajudar a dormir melhor.



Vídeo com dicas de higiene do sono produzido por Fabiana Carvalho para pesquisa de pós-doutorado em Epidemiologia na UFRGS

A noite, o escuro e a melatonina

Em outubro de 2021, a Anvisa autorizou o uso de **melatonina como suplemento alimentar** com dose diária máxima de 0,21mg. A melatonina é um hormônio produzido naturalmente em diferentes partes do corpo, e o suplemento ficou popular como uma forma de ajudar a dormir, sendo visto como algo "natural" e que "não vicia".

A pesquisadora da Universidade Federal do Estado de São Paulo (Unifesp) Fernanda Amaral estuda melatonina e glândula pineal desde a sua graduação. Ela explica que diversos órgãos produzem o hormônio para uso próprio com função de antioxidante (neutralizador de radicais livres). É o caso da pele, que precisa neutralizar os radicais que são produzidos devido à exposição ao sol.

A principal fonte de melatonina do corpo é a glândula pineal, com a função de marcar para todo o organismo o dia e a noite. Quando escurece, a glândula pineal produz melatonina, que é levada através da corrente sanguínea para o corpo e para parte do cérebro, indicando que o horário de repouso está chegando e que os órgãos podem diminuir suas funções. Ou seja, a melatonina indica ao corpo que ele deve se preparar para dormir.

O hormônio só é produzido na glândula pineal quando está escuro. Conforme a noite chega, a quantidade de melatonina no organismo aumenta; quando o dia chega, ela reduz. Por isso, luzes artificiais como as de lâmpadas e aparelhos eletrônicos atrasam o início dessa produção e impactam na qualidade do sono.

Com a falta de repouso adequado, o organismo começa a ficar desgastado. A longo prazo, aumentam as chances de problemas de saúde, tais como incidência de tumores, distúrbios psiquiátricos e do metabolismo energético (acidentes vasculares cardíacos e cerebrais).

Fernanda salienta que a solução não é suplementar melatonina, pois a quantidade e o horário inadequados desregulam o organismo. "A melhor fonte que você tem de melatonina é a sua glândula", ressalta. Para estimular a produção do hormônio, a recomendação é reduzir as luzes conforme a noite chega, utilizar luzes amarelas em ambientes de repouso e ativar filtros de luz azul em aparelhos eletrônicos, já que é ela que inibe a produção da melatonina.

Há distúrbios de sono em que a melatonina pode ajudar o paciente, porém são casos específicos. É preciso investigar a causa, afinal os distúrbios de sono podem ser de origem psicológica, neurológica, respiratória ou mesmo odontológica.

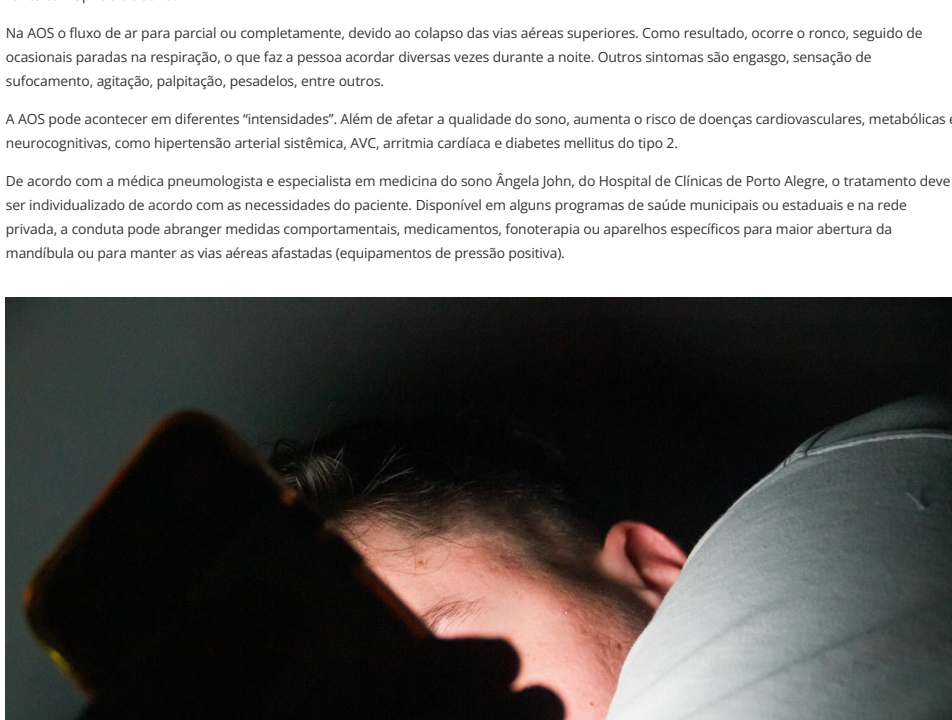
Transtornos respiratórios: apneia obstrutiva do sono

Quase todo mundo tem na família alguém que ronca enquanto está dormindo. O ronco é causado pela passagem de ar por um espaço estreitado e pode atrapalhar o sono, resultando em fadiga e cansaço. Ele também é sintoma da apneia obstrutiva do sono (AOS), entretanto nem toda pessoa que ronca tem apneia do sono.

Na AOS o fluxo de ar para parcial ou completamente, devido ao colapso das vias aéreas superiores. Como resultado, ocorre o ronco, seguido de ocasionais paradas na respiração, o que faz a pessoa acordar diversas vezes durante a noite. Outros sintomas são engasgo, sensação de sufocamento, agitação, palpitação, pesadelos, entre outros.

AAOS pode acontecer em diferentes "intensidades". Além de afetar a qualidade do sono, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e neurocognitivas, como hipertensão arterial sistêmica, AVC, arritmia cardíaca e diabetes mellitus do tipo 2.

De acordo com a médica pneumologista e especialista em medicina do sono Ângela John, do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, o tratamento deve ser individualizado de acordo com as necessidades do paciente. Disponível em alguns programas de saúde municipais ou estaduais e na rede privada, a conduta pode abranger medidas comportamentais, medicamentos, fonoterapia ou aparelhos para maior abertura da mandíbula ou para manter as vias aéreas afastadas (equipamentos de pressão positiva).



Segundo estudo divulgado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), mais de 70% da população brasileira sofre de doenças relacionadas ao sono, dentre elas a insônia, que se trata da dificuldade para dormir. (Foto: Marcelo Pires/JJ)

Você aperta seus dentes?

Outra condição que afeta o descanso é o bruxismo do sono, caracterizado pelo aumento da atividade muscular mastigatória. A pessoa com bruxismo aperta, range, esfrega e bate os dentes ou estala a mandíbula, o que causa dores frequentemente profundas com as de cabeça ou de ouvido.

A professora da Faculdade de Odontologia de São Carlos, Karen Chaves esclarece que o bruxismo pode ocorrer durante o dia e que os dentes só devem encostar quando ocorre mastigação. Nesse caso, é preciso se policiar para evitar o tensionamento. Nem todos os episódios de bruxismo são audíveis, por isso é importante cuidar quando há uma dor com "hora certa": por exemplo, sempre que a pessoa acorda, ou se realizou uma atividade estressante, fica com dor de cabeça ou na região da mandíbula.

O bruxismo não tem cura e é relacionado ao estresse. Atendimentos com fonoaudiólogo e fisioterapeuta e uso de placa de proteção para dormir podem diminuir os sintomas. Alguns psicofármacos podem causar o bruxismo: nesse caso, a recomendação é tentar ajustar a medicação ou utilizar concomitantemente uma forma de tratamento para o bruxismo.

O projeto de extensão **ATM sem restrições**, promovido pela Faculdade de Odontologia, realiza atendimento interno e externo sobre a temática. Atualmente, são realizadas as seguintes atividades:

- **S.O.S. DTM:** oferece os acadêmicos da UFRGS com bruxismo e disfunções do sistema mastigatório. As inscrições para atendimento são através do [link do formulário](#).
- **Conexão voz:** atende pacientes trans com disfunção mastigatória e bruxismo.
- **Conexão escola:** orienta alunos de escolas públicas sobre bruxismo e hábitos prejudiciais ao sistema mastigatório.
- **Saberes em DTM:** oferece orientações multidisciplinar sobre disfunções do sistema mastigatório para a comunidade.

Mais informações podem ser encontradas no Instagram do projeto: [@atm_sem_restricoes](#).

As consequências da pandemia

Os profissionais de saúde ouvindo falar reportagem reforçam que a ansiedade e o estresse estão entre os principais agravantes de vários distúrbios do sono. Esses níveis aumentaram durante a pandemia e ainda não reduziram.

Percebe-se que a falta de sono deixa as pessoas irritadas e, em busca de uma resposta rápida, elas recorrem a medicações. No entanto, os remédios costumam impactar nos estadios do sono, interferindo na qualidade do descanso. É preciso investigar e tratar corretamente o que está atrapalhando o repouso do indivíduo – remédios podem ser um caminho, porém nem sempre são a solução com melhor resultado. Cada caso deve ser avaliado individualmente junto a um profissional de saúde.

Ivan faz tratamento há quase vinte anos e afirma que o processo "é uma decisão de vida adulta" para maior qualidade de vida. Ao relatar a ansiedade que sofria por causa da síndrome, explica: "nunca é só não conseguir dormir, tem uma avalanche de consequências nisso".

:: Posts relacionados

Desafios da comunicação de risco em desastres

Interprofissionalidade em tempos de crise: lições das enchentes no Rio Grande do Sul

Iniciativas buscam incentivar a formação para o empreendedorismo e a inovação na Universidade

Catástrofe climática prejudica a distribuição de medicamentos pelo SUS no Rio Grande do Sul

INSTAGRAM

[JornalDaUniversidadeufrgs](#)
@jornalDaUniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8 andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 91040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](#)