



OS PERIGOS DA PRIVAÇÃO DE SONO A SÍNDROME SILENCIOSA DE NOSSOS TEMPOS

SAIBA COMO EVITAR
SOFRER DESTE MAL QUE
ATINGE QUASE METADE DA
POPULAÇÃO MUNDIAL

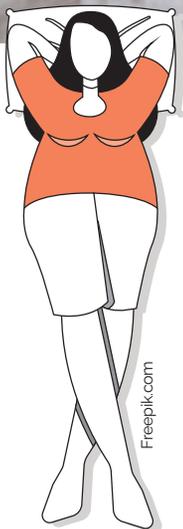
POR DANIEL ROCHA

Os seres humanos passam, em média, de 25 a trinta anos dormindo, porém, cerca de dois terços dos adultos, em todos os países desenvolvidos, não têm seguido a recomendação de dormir, ao menos, oito horas por noite. A privação de sono, nos dias atuais, já atinge mais de 45% da população mundial. De acordo com a Organização Mundial da

CAUSAS DA
DIFICULDADE DE
SE DORMIR BEM



Freepik.com



Freepik.com

52%
ESTRESSE



37%
DINHEIRO



29%
TRABALHO

Saúde (OMS), há uma síndrome de privação de sono, em especial nos países mais industrializados. No Brasil, especificamente, de acordo com um estudo denominado "Acorda Brasil", publicado pelo "Projeto Pessoa", desenvolvido pela Coteminas, e conduzido pelo Instituto MindMiners, com coordenação da consultoria Unimark/Longo, o estresse é apontado por 52% dos entrevistados como a causa mais comum para a dificuldade de se dormir bem, em especial, quando relacionado a dinheiro (37%) e a trabalho (29%).

São também indicados como razão para a noite mal dormida, as redes sociais e os *smartphones*; o sedentarismo; a alimentação pesada; o excesso de TV; a vida social intensa; os filhos em idade escolar; os exercícios físicos e a academia e outros mais.

O estudo, que contou com a participação de duas mil pessoas de todo o território brasileiro, foi realizado entre os dias 5 e 10 de novembro de 2020, com a presença de respondentes de ambos os sexos, de todas as faixas etárias, a partir de dezoito anos, e diversos extratos sociais.

Um pouco abaixo da média mundial, 38% dos brasileiros declararam dormir mal. Porém, este número chega a 62% da população quando realizado o cruzamento de informações com outras respostas da pesquisa. As pessoas que declararam dormir bem, mas que acordam cansadas ou muito cansadas pela manhã, por sua vez, somaram 58,7% do total.



O estudo "Acorda Brasil" foi coordenado pela consultoria Unimark/Longo, cujo sócio-diretor é o reconhecido publicitário Walter Longo.



O TERCEIRO PIOR SONO DO MUNDO

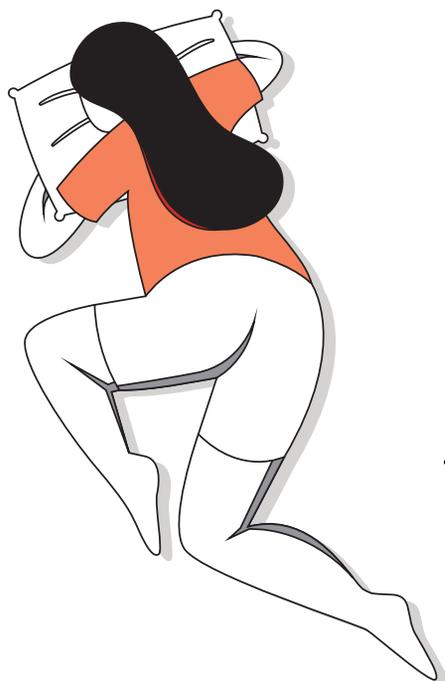
Segundo um levantamento de 2016, publicado na revista Science Advanced, os brasileiros constituem o terceiro povo que menos dorme em todo o planeta, atrás apenas dos japoneses e dos singapurenses. Este comportamento impacta negativamente, de maneira direta, a saúde destas populações em diversos aspectos.

AS CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO

Dormir pouco (em média, cinco horas por noite) aumenta em 50% a tendência de obesidade; é um fator decisivo para determinar se uma pessoa terá ou não a Doença de Alzheimer; altera os níveis de açúcar no sangue, o que pode gerar a pré-Diabetes e amplia em 65% as chances das artérias coronárias ficarem bloqueadas e quebradiças, gerando doenças cardiovasculares e derrame cerebral. A perturbação do sono também contribui para todas as principais enfermidades psiquiátricas, incluindo depressão, ansiedade e tendência ao suicídio.

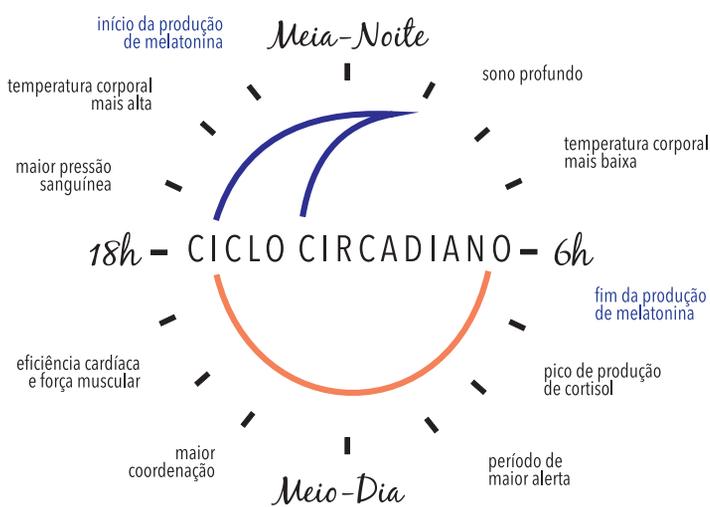
Em relação às condições corporais, é importante salientar que a pele de quem dorme mal demora até 40% mais para se recuperar de toxinas ambientais e exposição ao Sol.

Um sono de apenas quatro horas por noite reduz em 70% a potência das "células exterminadoras naturais", necessárias para o funcionamento do sistema imunitário inato e que têm um papel importante no combate a infecções virais e células tumorais, e dos "linfócitos T", responsáveis pela defesa do organismo contra agentes desconhecidos, o que amplia a chance de se ter desde uma virose até a algum tipo de câncer e pode inibir os processos mentais e físicos de atração e sexualidade.



O QUE É O CICLO CIRCADIANO E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

O "ciclo circadiano" é um sinal emitido pelo relógio interno que existe em cada um de nós, situado nas profundezas do cérebro e que computa 24 horas diárias. Ele cria um ritmo cíclico para nos sentirmos cansados ou alertas em momentos regulares da noite e do dia; controla a preferência de horário para comer e beber; os estados de ânimo e emoções; a temperatura corporal e a liberação de diversos hormônios. Porém, ele se comporta de maneira diferente de pessoa para pessoa, contando com uma forte variação genética em seu funcionamento. Estas diferenças remontam aos primórdios da história humana, quando era necessária a vigília constante contra o ataque de predadores, o que aumentava, consideravelmente, as chances de sobrevivência de um determinado grupo de pessoas.



É preciso, por isso, que cada pessoa avalie o seu próprio cronotipo, ou seja, a propensão que cada um tem para dormir em um horário específico durante um período de 24 horas.

CRONOTIPOS

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Instituto Internacional de Melatonina (IIMEL), da Universidade de Granada, na Espanha, já foram identificados nas populações três tipos de perfis de comportamento de sono, também conhecidos como "cronotipos".



• **Cronotipo Matutino:** indivíduos que precisam ir para a cama cedo e são mais ativos nas primeiras horas do dia. Em geral, dormem das 22h às 6h e correspondem a cerca de 25% da população mundial.



Freepik.com



• **Cronotipo Intermediário:** sujeitos que apresentam um cronotipo médio, ou seja, o pico de melatonina (hormônio cuja finalidade é induzir a pessoa ao sono) ocorre às 3h. Dormem geralmente da meia-noite às 8h e correspondem a metade da população mundial.



• **Cronotipo Vespertino:** pessoas que rendem melhor à noite, mas precisam prolongar o descanso até o início da manhã. O horário de sono costuma ser das 2h às 10h. Representam os restantes 25% da população mundial.

No estudo solicitado pela Coteminas foi possível constatar que 40% da população brasileira é intermediária; 30%, vespertina e 30%, matutina. Estes percentuais indicam uma variação de 10% em relação à média mundial.

Aparentemente, os cronotipos brasileiros se concentram de forma mais evidente por faixa etária e sexo. As mulheres, por exemplo, dizem "funcionar melhor" à tarde, enquanto os homens tendem a ter a sua melhor performance no período da manhã. Já os mais idosos têm perfil mais matutino, enquanto o grupo dos dezoito aos 24 anos é predominantemente vespertino.

O SONO DAS MULHERES BRASILEIRAS

O estudo encomendado pela Coteminas aponta também que, apesar de a pandemia do Novo Coronavírus ter alterado - positiva ou negativamente - o sono de 43% da população brasileira, especificamente as mulheres têm dormido menos e pior do que os homens, provavelmente estressadas por questões relativas à saúde.

O hábito de despertar mais vezes durante a noite é maior

entre elas e o ato de roncar, apesar de ser mais comum entre os homens, as atinge grandemente também, a ponto de dois terços delas dizerem que seu ronco já foi notado por companheiros ou outros familiares.

De maneira geral, o brasileiro tem o sono dificultado, insuficiente, interrompido, agitado e pouco reparador, porém, com a atual situação sanitária no país, este processo se agravou, principalmente junto ao público feminino. No entanto, segundo a investigação, poucos conseguem reconhecer que estejam, de fato, dormindo mal.

FLEXIBILIZAÇÃO DE HORÁRIOS E PERIGOS NO TRÂNSITO

A pesquisa indica ainda que é urgente e necessária a eliminação de horários rígidos para o trabalho, o estudo e outras tantas atividades do nosso cotidiano. Estes deveriam ser baseados na média do comportamento de sono da população, o que evitaria, ao final, não só a deterioração do sono em si e, conseqüentemente, da saúde das pessoas, mas também a melhoria dos deslocamentos pelas grandes cidades, de automóveis ou nos transportes públicos de massa, evitando todo o estresse diário dos horários de pico. Segundo o "Atlas da Acidentalidade no Transporte Brasileiro", de 2007 a 2019, o índice de fatalidades em decorrência de sonolência ao volante já supera o de direção embriagada e sob a influência de drogas, juntos. Na mesma pesquisa, 17% das pessoas declararam já ter dormido ao volante. E, se até 2019, o número de Carteiras Nacionais de Habilitação (CNH's) ativas era de, aproximadamente, 73,8 milhões, isso significa dizer que mais de doze milhões de motoristas já passaram por essa experiência.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Segundo dados da organização norte-americana National Sleep Foundation, 85% das crianças dormem menos que às oito horas recomendadas pelos profissionais da área médica. Entre os adolescentes, o fenômeno da privação de sono se torna ainda mais preocupante, em especial, por conta das mudanças corporais e metabólicas, das altas cargas horárias de estudo, de uma vida social de maior intensidade e, principalmente, por conta de uma visão equivocada a respeito da importância do sono em suas vidas.

Só para se ter uma ideia, nos Estados Unidos, a Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) desenvolveu um centro de estudos do sono, tão pura e simplesmente, para pesquisar o efeito da privação deste nos jovens. A cidade de Seattle, no estado de Washington, por sua vez, proibiu as escolas de iniciarem suas aulas antes das 8h30, a fim de respeitar o ciclo circadiano de cada um de seus estudantes.

COMO DORMIR MELHOR?

Dentre as três principais formas de cuidar da saúde (se alimentar de maneira saudável, realizar exercícios físicos e ter um sono reparador), a última é a mais fácil de ser realizada, porém, esta síndrome silenciosa é a mais flagrante omissão no debate contemporâneo sobre saúde. Na atualidade, existem apenas duas revistas que tratam exclusivamente do assunto e, ainda sim, de caráter mais científico do que para o público em geral.

Durante este período de quarentena, por exemplo, muita gente está dormindo mais do que de costume, porém, em pior qualidade, em virtude de diversos fatores, dentre os quais se incluem o estresse, a insegurança e preocupações de várias outras ordens. Dado isso, seguem abaixo alguns conselhos para se dormir melhor:



- Procure ficar exposto à luz natural por, pelo menos, trinta minutos diários.



- Desligue aparelhos eletroeletrônicos durante o período da noite.



- Exercite-se por, pelo menos, meia-hora por dia, todos os dias, mas nunca com menos de três horas antes de dormir.



- Procure dormir e acordar na mesma hora, diariamente, incluindo os finais de semana.



- Não beba álcool antes de dormir ou para este fim.



- Evite refeições pesadas à noite e o excesso de líquidos que leva a visitas frequentes ao banheiro.



- Procure reduzir a nicotina e a cafeína.



- Livre-se de ruídos ou luzes intensas que possam distraí-lo(a) do sono.



- Jamais leve o celular consigo para a cama, porém, se for imprescindível, minimize a luz emitida pela tela.



- Uma atividade relaxante, tal como ler ou ouvir música, deve fazer parte do seu ritual da hora de dormir.



- Se não conseguir dormir em vinte minutos, vá para outro ambiente. Levante-se e faça algo relaxante até se sentir sonolento.



- Busque não depender da química, pois as pílulas que ajudam a dormir atrapalham o processo natural do cérebro durante o sono.



- Livre-se das pendências mentais. Se antes de dormir houver algo a ser resolvido, livre-se deste pensamento. Lembrou-se? Anote e durma.



- Não durma com relógio, pulseiras ou com um dispositivo monitorador de sono cheio de fios na cabeça.



- Por fim, procure um travesseiro que mais se adapte ao seu corpo e ao seu jeito de dormir.

Dormir é o período mais produtivo de nossas vidas, porém, por ser uma atividade tão corriqueira, nem notamos a sua relevância em nosso dia a dia e está mais do que na hora de ficarmos atentos a isso. Atente-se você também.

* Para obter mais informações sobre o estudo "Acorda Brasil", basta acessar o site persono.com.br/pesquisa-habitos-de-sono