



PROBLEMAS COMUNS DE SONO

CAUSAS E SINTOMAS DA FALTA DE SONO



Dormir tempo suficiente e regularmente é um elemento crucial para a manutenção da saúde física pois permite ao corpo se recuperar.

Ainda que cada pessoa tenha necessidades diferentes e únicas de sono, a maioria dos adultos precisam dormir de sete a oito horas por noite para se sentir alerta e descansado.

Entretanto, nem todos conseguem dormir por este tempo regularmente. Com o tempo, a sensação de cansaço passa a ser aceita como normal, resultando na diminuição da capacidade cognitiva e tendo um impacto negativo na saúde a longo prazo.

Este mês iremos ver alguns dos problemas de sono mais comuns e explorar algumas ideias de como dormir bem à noite.

ENTENDENDO O SONO

Quando dormimos nossos corpos executam dois ciclos: o de **Movimento rápido dos olhos (REM, na sigla em inglês)** e o **Sono sem movimento rápido dos olhos (NREM)**. São quatro os estágios que compõem o NREM.

No geral, um indivíduo irá progredir por todos os quatro estágios do sono NREM antes de entrar no REM, para então retornar ao primeiro estágio do NREM e reiniciar o ciclo. Um ciclo completo de sono pode levar até 100 minutos, com cada estágio durando entre cinco e 15 minutos.

Estágio do sono

Estágio 1: é a parte mais leve em que a pessoa está caindo no sono e pode ser acordada com facilidade.

Estágio 2: é a parte em que os movimentos dos olhos param, o batimento cardíaco diminui e a temperatura cai. O corpo está se preparando para o sono profundo.

Estágios 3 & 4: são os estágios de sono profundo. Durante o sono profundo são produzidos hormônios que descansam e recuperam o corpo. O sistema imunológico também é reforçado durante estes estágios.

Estágio REM: Durante o sono REM, os olhos de um indivíduo se movem rapidamente em diferentes direções e o cérebro fica mais ativo. Os sonhos normalmente acontecem durante o sono REM.



VOCÊ SABIA:

Bebês podem passar até 50% do tempo em que dormem no sono REM, enquanto adultos passam 20%.

Deixar de progredir por todos os estágios de um ciclo de sono pode ter um impacto significativo no organismo e levar a sérias consequências.

QUANTO TEMPO DE SONO PRECISAMOS?

Estudos sobre padrões de sono descobriram que mulheres entre 30 e 60 anos dormem em média 30 minutos a mais do que homens da mesma idade, sendo que homens de meia idade são os que menos dormem.

O fator de maior impacto na duração do sono é a hora de ir para a cama: quanto mais tarde uma pessoa fica acordada à noite, menos ela dorme. Entretanto, a hora em que ela se levanta tem pouca representatividade no tempo total dormido.

A quantidade de sono que uma pessoa precisa para funcionar no seu melhor varia de acordo com o indivíduo. No geral:



CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE SONO

A falta de sono pode causar:

fatiga	imparidade cognitiva
diminuição na capacidade motora	problemas de memória
problemas de saúde mental	sistema imunológico enfraquecido
déficit de atenção	

Dirigir sem ter dormido o suficiente ou com sono é muito perigoso. Estudos mostram que indivíduos que dirigem com sono têm desempenho similar àqueles que o fazem intoxicados.

Nunca dirija se você estiver:

tendo dificuldade nos olhos para manter o foco	bocejando regularmente
esquecendo que está dirigindo por quilômetros a fio	sonhando acordado ou com a imaginação em outro lugar
com a cabeça caindo	entrando e saindo das pistas



VOCÊ SABIA:

Na média, mulheres entre 30 e 60 anos dormem 30 minutos a mais que homens da mesma idade.

Muitos adultos dormem menos quando ficam mais velhos, porém seus corpos ainda necessitam da mesma quantidade de sono de quando eram jovens.

*A quantidade de sono necessária também aumenta se a pessoa teve seu sono limitado nos dias anteriores. Dormir pouco cria um **dívida de sono**.*



VOCÊ SABIA:

Estudos mostram que homens de meia idade são os que menos dormem.

COMO POSSO SABER SE EU ESTOU DORMINDO O SUFICIENTE?

Existem vários sinais que indicam que uma pessoa está sofrendo de privação de sono e que permitem que ações sejam tomadas:

Caindo no sono ao tentar se manter acordado

Cair no sono quando não está engajado em uma atividade ou ter dificuldade para se manter acordado quando não é hora de dormir podem ser sinais de problemas de sono.

Consumo excessivo de café

Como a cafeína é estimulante, muitas pessoas a usam pela manhã para acordar ou para ter mais energia durante o dia. Entretanto sentir a necessidade de beber café para se manter ativo e alerta durante o dia pode ser indicativo de que uma pessoa não está dormindo o tanto que necessita.

A cafeína pode ser consumida em moderação, porém seu consumo excessivo pode exacerbar problemas de sono e causar insônia e ansiedade.

Problemas de memória

Se você estiver com problemas de memória, este também pode ser um sinal de privação de sono.

Dormir é essencial para o aprendizado e a formação de memórias. A falta de sono pode diminuir a capacidade de uma pessoa reter e consolidar informações eficientemente, para que estas possam ser lembradas no futuro.

Ganho de peso

Se o cérebro não estiver recebendo a energia que necessita através do sono ele irá buscá-la na alimentação. A falta de sono pode aumentar a produção de grelina e leptina no corpo, causando aumento da vontade de doce e inibindo sua habilidade natural de se sentir satisfeito.

Dormir além da conta em dias de folga

Todos nós merecemos descansar um pouco mais nos dias de folga. Contudo, ficar na cama regularmente por mais 11 horas nos finais de semana pode ser um sinal de que o corpo está compensando pela falta de sono.

Este não é um padrão de sono saudável, já que o organismo está tentando compensar pela falta de sono regular.

Acordar cansado

Acordar e se sentir cansado ou com dor de garganta, boca seca ou dor de cabeça pode ser indicativo de um problema de sono causado por apneia ou refluxo.

Ficar irritado mais do que o normal

Quando privadas de sono, as pessoas tendem a ficar mais temperamentais e irritadas. Sono e estado de espírito têm uma ligação próxima. Dormir pouco ou de forma inadequada pode causar irritação, estresse, ansiedade e raiva.



VOCÊ SABIA:

A duração do sono é determinada principalmente pelo horário que a pessoa vai para a cama.

Bons hábitos de sono

Uma boa noite de sono restaura o corpo e a mente, o que ajuda você a se sentir sempre bem. Algumas dicas para você dar ao seu organismo o descanso que ele precisa incluem:

- Vá para a cama mais ou menos no mesmo horário todos os dias
- Evite cochilos longos durante o dia
- Mantenha seu quarto fresco, quieto e escuro
- Siga uma rotina para ajudar a relaxar antes de dormir
- Exercite-se regularmente – porém evite exercícios pesados perto da hora de dormir
- Evite assistir a televisão na cama
- Desligue aparelhos eletrônicos e celulares na hora de dormir
- Reduza o consumo de cafeína durante o dia
- Não coma porções muito grandes antes de dormir
- Se estiver tendo problemas para cair no sono, faça alguma coisa relaxante até sentir o cansaço bater



VOCÊ SABIA:

Qualquer hora adicional de sono faz diferença nas funções cognitivas.

PROBLEMAS DE SONO COMUNS

Para algumas pessoas a privação de sono pode ser resultado de algum distúrbio do sono, o que pode interromper ciclos e provocar noites mal dormidas.

Ronco

O ronco é uma condição comum que pode afetar qualquer pessoa, embora ocorra com mais frequência em homens e pessoas acima do peso.

O barulho produzido pelo ronco é um resultado da obstrução da passagem de ar pela boca e nariz. Isso pode causar um sono de baixa qualidade, tanto para quem ronca quanto para quem divide a cama.

Para prevenir o ronco, pessoas que roncam podem tentar:

- dormir virado para o lado ao invés de com a barriga para cima
- perder peso
- evitar beber álcool
- manter-se hidratado

Insônia

A insônia ocorre quando a pessoa não consegue dormir o suficiente, seja por ter dificuldade em cair no sono ou por acordar frequentemente durante a noite.

A insônia é geralmente temporária, resultado de ansiedade, excesso de cafeína, estresse ou mau hábitos de sono.

Sintomas da insônia incluem:

- dificuldade em cair no sono
- despertar frequente e dificuldade em voltar a dormir
- acordar mais cedo do que o necessário
- cansaço pela manhã logo após o despertar
- sensação de sonolência durante o dia

Manter hábitos de sono saudável é a maneira mais efetiva de combater a insônia.

Apneia do sono

A apneia do sono acontece quando a passagem de ar fica bloqueada, causando respiração leve ou interrupções curtas na respiração. Esta interrupção pode fazer com que a pessoa acorde de repente buscando ar.

A apneia do sono é mais comum em homens, particularmente aqueles que estão acima do peso ou obesos.

Os sintomas da apneia do sono incluem:

- fadiga
- ronco
- despertares súbitos com falta de ar
- boca seca ou dores de cabeça pela manhã
- falta de concentração
- inquietação durante o sono
- sensação de cansaço ao acordar

Perder peso e evitar o álcool estão entre as maneiras mais efetivas de lidar com a apneia do sono.

Síndrome das pernas inquietas

A síndrome das pernas inquietas, também conhecida como doença de Willis-Ekbom, é um distúrbio motor em que a pessoa sente uma necessidade involuntária de movimentar as pernas quando em repouso. Os sintomas desta síndrome são mais acentuados durante a noite e podem causar uma perturbação do sono.

Mudanças de hábitos, como adotar bons padrões de sono, exercitar-se e reduzir o consumo de cafeína, podem ajudar a diminuir os sintomas da síndrome das pernas inquietas.

Jet lag

O jet lag acontece quando uma pessoa viaja entre substancialmente diferentes fusos horários em um curto período de tempo e seu relógio interno (ritmo circadiano) demora a se ajustar, algo que em alguns casos pode levar dias. Isso causa fadiga, falta de concentração e dificuldades em dormir.

Para prevenir o jet lag tente:

- ter uma boa noite de sono antes da viagem
- evitar o estresse no dia do voo
- se possível, viajar durante o dia
- ajustar o relógio ao novo fuso horário ao embarcar no voo
- manter-se bem hidratado durante o voo
- ao desembarcar, manter-se acordado até a hora de dormir local
- praticar bons hábitos de sono no local de destino

Bruxismo

O ranger dos dentes é bastante comum, porém se ocorrer muito regularmente os dentes podem se danificar e a pessoa sentir dores na mandíbula.

Ainda que as causas do bruxismo não sejam completamente conhecidas, ele pode ser evitado com protetores bucais receitados por dentistas.



A SUA COBERTURA INTERNACIONAL DE SAÚDE

Dormir é essencial e tem um impacto grande em todos os aspectos da vida, portanto uma boa noite de sono é crucial para a saúde e para o desempenho ideal ao longo do dia. Ainda que algumas vezes temos noites mal dormidas, os problemas começam a surgir quando o sono ruim e ineficaz se torna o padrão.

Embora alguns distúrbios de sono sejam apenas irritantes para quem sofre e seu parceiro, outros impactam no padrão de sono regular e podem ser sérios.

Tente comer uma dieta nutritiva e equilibrada, manter um peso saudável e seguir os hábitos saudáveis de sono descritos acima. Bons sonhos.

Dra. Ulrike Sucher, Diretora Médica, Allianz Partners.