



ACONTECE

SAÚDE

SONO É SAÚDE

Dormir bem é fundamental para manter corpo e mente sãos; confira orientações do Dr. Alexandre Pinto de Azevedo



Não há mais dúvidas que ter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos, evitar o cigarro e o álcool, e estar atento a sintomas que seu corpo pode sinalizar, fazem parte de uma rotina de saúde. Para muitas pessoas, incorporar estas rotinas para uma vida mais saudável parece ser um caminho difícil — mas o que nem todas sabem é que manter o sono em dia pode ser o primeiro passo para chegar lá.

Pesquisas apontam que quando o sono não é restaurador, ou quando há distúrbios que atrapalham seu início e sua continuidade — como a apneia do sono e a própria insônia —, a saúde pode ser negativamente impactada. Segundo Alexandre Pinto de Azevedo, psiquiatra, coordenador científico da Comissão do Sono da Associação Paulista de Medicina e médico assistente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, quem dorme menos de seis horas por noite pode sofrer aumento do risco de hipertensão, infarto e acidente vascular cerebral, além de apresentar alterações metabólicas, cardiovasculares e neurocognitivas, como prejuízo da atenção e da concentração a longo prazo, além de estar mais suscetível a transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão.

“A média de tempo de sono necessário para um adulto gira em torno de seis horas e meia a oito horas. De todo modo, não existe uma regra absoluta, cada um deve identificar qual é sua necessidade. O que sugerimos, como médicos, é que o indivíduo não durma menos do que seis e mais do que nove horas. Da mesma forma, além do sono curto, também é preciso estar atento a presença de sonolência excessiva, que talvez seja consequência de um quadro de hipersônia ou apneia do sono. No caso da apneia do sono, ela pode levar a um sono fragmentado, a episódios recorrentes de queda da saturação de oxigênio, e uma das consequências principais é a sonolência ao longo do dia.”, alerta o psiquiatra.

Contudo, o que fazer se o sono não vem? Quando contar carneirinhos já não funciona mais, é preciso estar atento à higiene do sono, que consiste em uma série de medidas capazes de transformar a rotina noturna dos pacientes. O período que antecede a hora de dormir é de grande importância. Nesse momento, deixar de lado o uso de eletrônicos portáteis, como o celular, o tablet e o computador pode ajudar. “Evitar atividades que sejam muito estimulantes, cuidar da luminosidade, da temperatura e do isolamento sonoro também ajudam”, afirma Azevedo. “Até mesmo detalhes aparentemente banais, como a altura e o tipo de travesseiro e de roupa de cama, fazem a diferença.”

Não há evidências científicas que definam alimentos benéficos ou maléficos ao sono, mas aqueles com alta concentração de cafeína, como o café ou mesmo chocolates, podem, de alguma forma, atrapalhar sua manutenção e induzir a despertares ao longo da noite. Para Azevedo, o mais importante é observar a quantidade de alimentos ingeridos perto da hora de dormir, uma vez que o processo digestivo, ocupado com uma alimentação mais volumosa e mais calórica, pode causar prejuízos na qualidade restauradora do sono.

O tratamento farmacológico entra em ação apenas quando é diagnosticada a insônia crônica ou um distúrbio do sono além das medidas de higiene e terapia cognitivo-comportamental para a insônia. “O que a população precisa saber”, completa o psiquiatra, “embora existam muitos mitos e controvérsias a respeito, é que quando o tratamento medicamentoso é estabelecido por um médico que domina o assunto, certamente ele será bem recomendado. O paciente deve conversar com o profissional a respeito dos possíveis efeitos colaterais, do horário em que o medicamento deve ser utilizado, por quanto tempo o tratamento se estenderá e o que é esperado que o fármaco faça por ele”.

COLUNA SAÚDE ACONTECE