

Em média, os adultos precisam de 8 horas de sono por dia, mas a necessidade varia por pessoa: **pode ser entre 7h e 9h.**



HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

- Ir para a cama com sono
- Evitar atividades na cama como assistir TV, usar laptop ou celular
- Manter uma rotina regular no horário de deitar e levantar
- Manter o quarto escuro e silencioso à noite
- Se precisar levantar durante à noite, procure usar lâmpadas adequadas, evitando luz branca ou azul
- Manter a temperatura do quarto confortável
- Evitar o uso de medicações para o sono sem prescrição médica
- Manter animais que atrapalham o sono fora do quarto
- Evitar alimentação pesada próximo do horário de dormir
- Evitar bebida alcoólica e alimentos ou bebidas com cafeína próximo do horário de dormir
- Praticar exercícios físicos regularmente, mas evitar próximo do horário de deitar
- Evitar cigarro

RECOMENDAÇÕES PARA AJUDAR QUEM TEM DIFICULDADE DE INICIAR OU MANTER O SONO

- Não permaneça muito tempo acordado na cama. Se não estiver sonolento, saia do quarto e encontre um lugar silencioso para relaxar
- Banho morno entre 2h ou 3h antes de deitar pode ajudar
- Identifique sua melhor posição para dormir
- Se estiver preocupado quando deitado, reserve 15 minutos pela manhã para se concentrar nos problemas
- Evite discussões no início da noite
- Terapias de relaxamento como meditação ou respiração profunda podem ajudar
- Evite cochilos prolongados durante o dia. No máximo 30 minutos após o almoço
- Consulte um médico caso sua vida esteja prejudicada por falta de sono

*Com informações da cartilha da Associação Brasileira do Sono

O SONO NA PANDEMIA

Dificuldade para dormir pode acarretar em uma série de problemas de saúde e interferir no sistema imunológico

HUGO PERRUSO
hugo.perruso@odia.com.br

Insônia associada a ansiedade ou depressão, transtornos respiratórios como apneia, privação ou excesso de sono. Muitos brasileiros conviveram — ou convivem — com algum distúrbio ao dormir agravado com o confinamento por causa da covid-19. Os motivos são muitos, como o cenário de incerteza e de medo, mudança de rotina com home office ou até mesmo o esgotamento no trabalho (chamado de burnout). Para entender melhor a situação, a Associação Brasileira do Sono (ABS), a Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e a Universidade de São Paulo (USP) desenvolvem um estudo para saber como está o sono da população durante a pandemia.

A ideia de saber como está o panorama no país surgiu após outro estudo apenas com profissionais de saúde. Dos mais de 4.900 entrevistados no meio de 2020, 41,4% disseram ter insônia, sendo que 13% iniciaram tratamento com remédio. Neste mais recente, entre 1.500 e 2.000 pessoas responderam ao questionário online, que pode ser acessado pelo site da ABS até fevereiro. O resultado deve ser apresentado em março, mas a presidente da associação, a médica

neurologista Andrea Bacelar, já percebeu o crescimento na procura por tratamento ao longo do último ano em sua clínica.

“O Brasil já tem prevalência elevada de transtornos do sono. Antes da pandemia, 30% da população tinham apneia, 15% insônia e 50% estavam com privação (sono insuficiente). Com a pandemia, houve piora. Os especialistas do sono não dão conta de tantos”, explica ela, que completa.

“Estou atendendo muitos pacientes pós-covid. Pessoas que ficaram internadas e agora estão com problema de sono por causa do estresse pós-traumático. Passaram pela solidão nos hospitais, pânico, medo de morrer... Eles estão muito traumatizados, além dos problemas neurológicos decorrentes da doença”.

Sem o sono adequado ou de má qualidade, as consequências são

“

Todas as pessoas, de um jeito ou de outro, foram afetadas em seus horários na pandemia”

CLAUDIA MORENO,
Vice presidente da ABS e bióloga pesquisadora da USP

muitas. Pode haver dificuldade no aprendizado, na concentração, na memória e até na tomada de decisões. Sem falar na mudança de humor, problemas cardíacos e aumento do peso. E, em tempos de pandemia, há outro fator preocupante relacionado ao sistema imunológico.

“A grande questão é que o sono é importante para o sistema imunológico. Quando não se dorme bem, é comum apresentar resfriado ou ficar gripado. É preciso noites de sono longas e horários apropriados”, avalia a vice-presidente da ABS e pesquisadora da USP, a bióloga Claudia Moreno, que ressalta:

“Para a vacina contra a covid ter efeito mais positivo, é necessário que as pessoas durmam bem. A reação do sistema imunológico será mais eficaz na criação de anticorpos. Se tem dificuldade de sono, a resposta pode demorar mais”.

Mudança que afeta a rotina

► Com o isolamento e o confinamento, houve grande mudança na rotina das pessoas. Segundo a médica Andrea Bacelar, a “população atrasou o sono em média de duas horas”. Ou seja, foi dormir e acordou mais tarde. E “mais de 60% deixaram de usar despertador e passaram a conhecer melhor o seu ritmo”.

Ainda assim, há quem teve piora no sono. Por isso, a ABS faz recomendações para se dormir bem em tempos de covid-19: Estabelecer rotinas para o dia e para a noite, cultivar o contato consigo mesmo (escrevendo reflexões e o que está sentindo), e também manter a convivência familiar.

Claudia Moreno ainda reforça que é importante evitar uso de eletrônicos como TV e celular na hora de dormir, pois a luz da tela atrapalha o sono. E Andrea lembra que deve-se buscar ajuda antes que o problema gere prejuízo à rotina diária.