

EM BUSCA DO

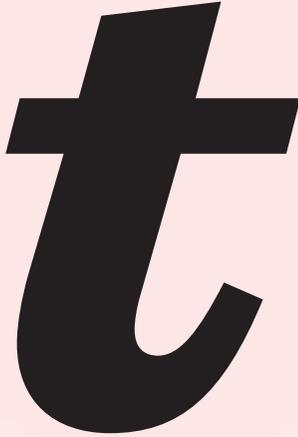
sono perfeito



*Cerca de 70% das mulheres brasileiras passam mais tempo
contando carneirinhos do que dormindo de fato. Cansada de fritar na cama?
Descobrimos como você pode fazer as pazes com o travesseiro*

*por Sara Duarte Feijó e Rachel Grumman Bender
fotos Jill Greenberg*





Toda noite, enquanto você descansa, cada pequena parte do seu corpo se transforma em uma espécie de canteiro de obras. Sob o comando do cérebro, o organismo produz células novas, repara as que não estão funcionando bem, reforça as estruturas dos músculos e dos ossos e digere o alimento que você consumiu durante o dia. Além disso, é quando você está adormecida que a sua mente consolida memórias e armazena energia para os dias, semanas e meses a seguir.

O sono é tão vital quanto água, comida e ar. Nas últimas décadas, porém, as queixas de insônia têm aumentado. Uma pesquisa feita pela Sociedade Brasileira do Sono com 43 mil habitantes de grandes capitais revelou que 53% deles não dormem quanto gostariam e 43% já acordam cansados, ou seja, não atingem a fase do sono reparador.

A FALTA DE VITAMINA Z

Se você começa a passar noites em claro, seu organismo entra em parafuso. Nos primeiros dias você se sente sonolenta, ansiosa e irritada. Passadas algumas semanas, junto com as olheiras e a falta de ânimo surgem alterações de apetite e queda no desempenho sexual. A etapa seguinte é o aparecimento de doenças como viroses e resfriados. “Isso acontece porque a privação do sono é imunossupressora, ou seja, diminui as defesas do organismo”, afirma o médico do sono Sergio Tufik, diretor do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem 90 tipos de distúrbios do sono (veja quadro na pág. 62). O principal deles é a insônia crônica, que afeta entre 10 e 15% da população do planeta.

Mas insônia não é apenas a dificuldade de pegar no sono. “Dormir menos de 5 horas por noite ou ter um sono leve e fragmentado são variações desse distúrbio e indicam que a saúde da pessoa não vai bem”, afirma a neurologista Rosa Hassan, coordenadora do Departamento de Sono da Associação Brasileira de Neurologia (Abneuro).

MULHERES NA MIRA

Segundo um estudo epidemiológico feito pelo Instituto do Sono da Unifesp ao longo de 20 anos, as mulheres são mais propensas do que os homens a ficar fritando na cama. Atualmente, uma em cada três brasileiras sofre de insônia e 70% têm alguma queixa quanto à qualidade e a duração do sono. A resposta parece estar na gangorra hormonal feminina, que oscila o tempo todo. “Dependendo do dia do ciclo menstrual ou da pressão imposta pelo estilo de vida, o organismo feminino produz excesso de cortisona e adrenalina, os chamados hormônios do stress”, diz Sergio Tufik, coordenador do estudo. Esse desequilíbrio provocado pela privação do sono tem efeitos devastadores. “A longo prazo, aumenta o risco de desenvolver

AS FASES DO SONO

1. No estado de latência ou vigília, os olhos ficam pesados e você se sente entorpecida. É o hormônio melatonina dizendo que está na hora de descansar.
2. A temperatura do corpo baixa, os sons externos parecem distantes. Você se aconchega entre as cobertas e assume a sua posição preferida.
3. Minutos depois, sua respiração fica mais suave, sua pressão arterial diminui e seus músculos relaxam. É a transição entre o estado de vigília e o sono leve.
4. Começa o ciclo REM (rapid eyes movement), que faz os seus olhos se movimentarem freneticamente de um lado para o outro. É nesse estágio que acontecem os sonhos.
5. Quando você atinge o estado de sono profundo, o cérebro libera o hormônio do crescimento (GH) e a leptina (responsável pela sensação de saciedade). Em seguida, você pode voltar ao estágio REM e ter novos sonhos, dos quais você talvez se lembre.
6. Seguindo o comando do seu relógio biológico, o organismo avisa que é hora de acordar. A glândula suprarrenal vai liberando cortisol (hormônio do stress), que afasta a sonolência e a impede de abrir os olhos.



problemas cardiovasculares, depressão, diabetes tipo 2, distúrbios gastrointestinais e alguns tipos de câncer”, explica Alan Lankford, CEO do Centro de Distúrbios do Sono da Geórgia, nos EUA.

Atualmente a equipe do Departamento de Psicobiologia da Unifesp está investigando a ligação entre insônia e os hormônios que interferem na fertilidade. Em um experimento com ratos, fêmeas privadas de sono durante vários dias deixaram de ovular. Uma das hipóteses é a queda da produção de progesterona, hormônio que prepara o útero para a fixação do óvulo. O próximo passo é verificar se o mesmo ocorre em mulheres.

Mas existe pelo menos um lado bom nessa gangorra hormonal feminina. Até a menopausa, as mulheres são menos vulneráveis ao ronco e à apneia do sono, problemas que afetam, respectivamente, 40 e 33% dos homens brasileiros. Segundo o pneumologista e médico do sono Marcelo Andrade, da Sociedade Brasileira do Sono, o estrogênio e a progesterona aumentam o tônus da faringe e previnem o acúmulo de gordura na região da garganta, facilitando a respiração delas. “Estudos comprovam que quanto maior a quantidade de gordura no pescoço, maior o risco de ronco e apneia do sono”, afirma Andrade. “Mulheres em idade fértil só costumam apresentar esses problemas quando têm desvio de septo ou estão muito acima do peso. Após a menopausa, cerca de 16% delas desenvolvem esses distúrbios.”

TEMPOS MODERNOS

Especialistas acreditam que muitos casos de insônia podem ser atribuídos a três fatores: stress, estímulos e telas, presentes na vida da maioria de nós. Ficar na internet e assistir a DVDs na madrugada não

apenas estimulam você a ficar acordada como representam dois inimigos no sono sob o ponto de vista científico. “As telas emitem luz azul ao seu cérebro”, afirma o nutricionista australiano Henry Osiecki, autor de *Sleep, Health and Consciousness: A Physician's Guide* (inedito no Brasil). “A frequência de onda da luz azul inibe a secreção da melatonina, hormônio liberado entre 21 e 7h30 e responsável por induzir o organismo ao sono profundo.” Segundo Osiecki, mesmo a luz emitida de LEDs em visores de celulares e alarmes digitais são prejudiciais.

Não se iluda por achar que você se recupera com poucas horas na cama. Um ciclo completo de sono dura 90 minutos, e são necessários cinco deles para alcançar o descanso pleno — o que nos leva às notórias 8 horas. Um estudo da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, revelou que voluntários que diziam ficar bem com 6 ou menos horas de sono por noite apresentavam problemas cognitivos, mas estavam cansados demais para perceber.

O FIM DO PROBLEMA

No Brasil, a insônia começou a ser debatida nos anos 1970, mas até hoje não existem políticas públicas específicas para combatê-la. Quem tiver alguma queixa deve procurar por algum dos mais de 130 institutos do sono espalhados pelo país — a maioria deles particular. “É preciso

OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO



INSÔNIA

Muita gente acha que insônia é só ter dificuldade de pegar no sono. Contudo, dormir pouco ou acordar muitas vezes durante a noite também são características desse distúrbio. Uma em cada três brasileiras tem insônia crônica.

APNEIA

São paradas respiratórias momentâneas, provocadas pela obstrução da traqueia. A doença afeta 33% dos homens brasileiros e costuma ser acompanhada de ronco. Se não for tratada, leva a hipertensão e doenças cardiovasculares.

PERNAS INQUIETAS

Quem sofre da síndrome das pernas inquietas costuma dar chutes, flexionar os joelhos ou esticar a tibia e os dedos dos pés enquanto dorme — tudo involuntariamente. Esse mal atinge 4% da população e pode gerar até 800 espasmos por noite.

SONAMBULISMO

Comum na infância, esse distúrbio afeta entre 3 e 4% da população adulta. A pessoa se levanta e começa a fazer atividades corriqueiras, como alimentar-se, abrir a porta ou ligar o carro. Embora esteja de olhos abertos, continua dormindo. Se alguém a cutucar, ela acorda confusa.

Um ciclo completo de sono dura 90 minutos, e são necessários cinco deles para alcançar o descanso pleno — o que nos leva às 8 horas notórias

buscar tratamento logo, ou uma insônia passageira pode se tornar crônica”, explica a neurologista Rosa Hassan. Três semanas de sofrimento já é motivo para procurar um especialista.

A boa notícia é que muitas vezes a dificuldade de dormir pode ser resolvida com pequenas mudanças de hábito, que os médicos chamam de higiene do sono. Faça a sua faxina com as seguintes estratégias:

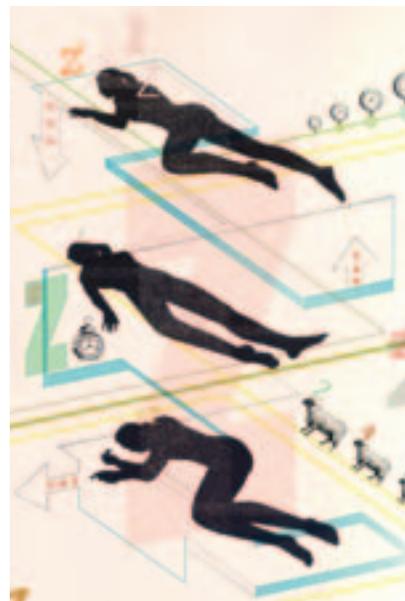
Diminua o consumo de cafeína após as 14 horas. Isso vale tanto para o cafezinho quanto para refrigerantes à base de cola, barras de chocolate, energéticos, chá preto e achocolatados. “Qualquer dose de cafeína, mesmo pequena, pode funcionar como um gatilho para a insônia”, afirma o médico americano James Maas, autor de *O Poder do Sono* (Ed. Ground, 256 págs., R\$ 38).

Não tenha medo do escuro.

Retire do quarto aparatos eletrônicos que possam deixá-la alerta: televisão, computador, smartphone, engenhocas do tipo tablet ou

kindle... “A cama deve ser usada exclusivamente para duas coisas: dormir e fazer sexo”, explica Marcelo Andrade. Para acertar os ponteiros do relógio biológico, precisamos criar uma rotina que lembre o nosso cérebro que é hora de dormir. Isso inclui várias etapas: jantar no máximo 2 horas antes de dormir; tomar um banho morno para relaxar e diminuir a temperatura do corpo; vestir uma lingerie confortável ou um pijama limpinho; diminuir a luz do quarto, deixando um abajur para leitura (que seja prazerosa e não tenha nada a ver com o trabalho). “Esse passo a passo estimula o organismo a produzir melatonina”, explica Marcelo Andrade.

Exercite-se mais cedo. À noite, fuja de musculação, corrida ou spinning, que deixam o organismo pilhado. Invista em atividades relaxantes, como ioga, caminhada ou um passeio na rua com seu cachorro. Um estudo feito pelos pesquisadores Marco Túlio Costa e Giselle Soares Passos, da Unifesp, demonstrou



O QUE SEU JEITO DE DORMIR

revela sobre sua saúde

DE BRUÇOS

Essa posição costuma aliviar cólica e flatulência, mas pode dar torcicolo. Ela também coloca muita pressão na coluna e causa dificuldade para respirar. Para evitar acordar cheia de dores, vire-se de lado, com um travesseiro entre os joelhos e outro atrás das costas.

DE COSTAS

Dormir assim alivia a pressão sobre a sua mandíbula, crucial para pessoas com disfunção da articulação temporomandibular (DTM). Mas, ao mesmo tempo, dificulta a respiração e não é indicada para quem ronca e está muito acima do peso. Se você respira com dificuldade, use o truque do texto anterior.

DE LADO

Na opinião de fisioterapeutas, ortopedistas e médicos do sono, trata-se da melhor posição, com as pernas ligeiramente flexionadas e a cabeça apoiada em um travesseiro não muito alto. Segundo Sergio Zylbersztejn, presidente do Comitê de Coluna da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, essa postura permite que a coluna fique alinhada e os músculos relaxados. “Com isso, você respira melhor e tem mais facilidade de atingir o sono profundo”, explica.

SONO À PROVA DE DIVÓRCIO

Um em cada quatro casais dorme em camas separadas por problemas na hora de dormir. Evite esse destino seguindo as estratégias a seguir:



» Uma pessoa se vira em média 65 vezes por noite. Invista num colchão que seja grande o suficiente para que vocês não fiquem se topando durante a madrugada. Experimente também usar dois lençóis ou cobertores separados para evitar o cabo de guerra.

» Se o ronco for um problema, o roncador deve usar um adesivo dilatador nasal e tentar dormir de lado. Se não funcionar, compre um protetor de ouvido de silicone, que se amolda à cavidade e abafa ao menos 50% do ruído externo. Caso seu marido faça barulho equivalente ao de uma britadeira ligada, é o caso de marcar uma consulta com um médico. O doutor pode prescrever tratamento e até intervenção cirúrgica.

» Uma boa noite de sexo pode também levar a uma boa noite de sono. Durante a transa, seu corpo relaxa e libera hormônios do bem-estar, o que faz você pegar no sono mais rapidamente.

que atividade física moderada, feita de preferência pela manhã ou no máximo 4 horas antes de dormir, são capazes de curar a insônia. Entre os voluntários que participaram do estudo, houve uma mulher que tinha dificuldade para dormir havia mais de 20 anos e resolveu o problema em apenas seis meses, fazendo caminhada na esteira toda manhã.

Vá dormir quando estiver cansada. Parece óbvio, mas muitas vezes ignoramos os bocejos para fazer alguma coisa antes de ir para a cama: assistir ao telejornal até o fim, ficar na internet, arrumar a casa...

Procure ajuda. Um psicólogo ajudará a refletir sobre o que está fazendo você perder o sono. Seria o stress provocado pelo excesso de trabalho, o trânsito eternamente engarrafado e a pilha de contas a pagar? Ou quem sabe um baque pela perda de um ente querido ou o fim de um relacionamento? Na maioria das vezes, algumas semanas de terapia bastam para a paciente aprender a se conhecer melhor e não ficar alimentando o círculo vicioso de pensamentos catastróficos. Segundo Sergio Tufik, técnicas de relaxamento como

massagem, acupuntura, ioga e meditação também ajudam. “Se o fator desencadeador da insônia for stress, por exemplo, essas terapias aliviam a tensão e reequilibram o ciclo de sono”, explica.

Quando a insônia vem acompanhada de depressão, é preciso procurar um psiquiatra. Mas não pense que um calmante de tarja preta será a solução. De acordo com Marcelo Andrade, remédios para dormir devem ser usados por um período curto, sob estrita orientação médica. “De início, os comprimidos amenizam a ansiedade e ajudam a relaxar, mas com o tempo o paciente pode desenvolver dependência”, afirma. “Além disso, a maioria dos benzodiazepínicos não proporciona um sono profundo e restaurador. Eles induzem a um sono superficial, o estágio antes da fase REM” (leia mais no quadro “As fases do sono”). Ah, só mais um conselho: se você mora em uma região com tráfego pesado ou tem seu quarto inundado pelo sol logo de manhãzinha, compre cortinas corta-luz, máscaras tapa-olhos e protetores auriculares. Dessa forma, o mundo pode estar caindo lá fora e você nem vai notar. ■

QUEM NÃO DORME DIREITO ENGORDA

Quanto menos você dorme, mais o seu organismo produz grelina, uma substância que aumenta a vontade de comer. E ainda diminui a produção de leptina, o hormônio da saciedade

Maus hábitos alimentares trazem ansiedade e confundem ainda mais o relógio biológico dos insones. Uma dieta rica em carboidratos, doces e lanches gordurosos do tipo fast food é praticamente certa de resultar em noites maldormidas.

Muitas mulheres costumam madrugar para ir para a academia. Porém, se elas não tiverem dormido o suficiente, esse esforço pode ser em vão. Num estudo do periódico *Annals of Internal Medicine*, a privação de sono diminuiu em 55% a eficácia do treino físico dos voluntários.

Estudos indicam que à noite qualquer fonte artificial de luz, como a TV e o smartphone, diminui a produção de melatonina, o hormônio que estimula a sonolência. Se você leva essas engenhocas para o quarto, tem chance de ficar alerta e sentir uma vontade de assaltar a geladeira.

DETALHES NEM TÃO PEQUENOS

A importância da escolha do colchão e do travesseiro

por Julia Moidi



» Não importa se a sua cama é daquelas de cinema, do tipo king-size, ou bem estreitinha. Para ter um sono tranquilo e reparador, você precisa de colchão e travesseiro adequados ao seu biótipo. “O segredo para dormir bem é manter a coluna ereta e os músculos e articulações bem relaxados”, afirma o médico do sono Sergio Tufik, da Universidade Federal de São Paulo. “Para isso, bastam um colchão firme e um travesseiro não muito alto.” Ou seja, se estiverem velhos, moles ou duros demais, você pode até conseguir dormir, mas vai acordar toda torta.

» Artigos de cama não duram a vida inteira. Colchões têm vida útil de quatro a dez anos. Já os travesseiros devem ser trocados sempre que estiverem deformados ou impregnados de suor ou mofo. Apesar de mais caros, os de látex ou de espuma viscoelástica (aqueles da Nasa) compensam o investimento, pois são antialérgicos e acomodam melhor a cabeça e o pescoço.

» Na hora de comprar um colchão, não tenha vergonha de fazer o test-drive na loja. “Deite por alguns minutos e observe a reação do seu corpo. Se tiver a sensação de que está caindo em um buraco ou notar desconforto ao virar de lado ou de bruços, esse modelo não é para você”, ensina Sergio Zylbersztejn.

» Se você é casada, escolha a densidade do colchão segundo o biótipo do parceiro mais corpulento. O de molas ensacadas individualmente distribui melhor o peso dos pombinhos. E mais: caso um de vocês fique fritando na cama, o colchão não chacoalha nem fica rangendo.

