

Habitantes de grandes cidades dormem menos

Redução no período de sono durante a noite pode chegar a 90 minutos, segundo pesquisa

GLAUCIA LEAL

O homem moderno dorme pouco. E paga um preço alto por isso. Stress, irritação, mal-estar, dores no corpo, na cabeça e perdas eventuais de memória causadas pelo sono atrasado são confundidos, muitas vezes, com sintomas de doenças. Cientistas calculam que cerca de 100 milhões de norte-americanos enfrentam a Síndrome da Privação do Sono — um déficit de horas dormidas, acumulado ao longo dos anos.

A maioria das pessoas que, por razões de trabalho, excesso de preocupações ou falta de tempo para realizar todas as suas atividades durante o dia, descansam menos do que necessitam nem percebem o quanto o sono faz falta.

No Brasil não temos dados quantitativos específicos, mas sabemos que dormir menos do que o organismo necessita influi na diminuição da qualidade de vida das pessoas", diz o neurologista do Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas, Flávio Aloe.

"Uma noite mal dormida nunca é totalmente recuperada", observa o professor da Escola Paulista de Medicina (EPM) Ademir Baptista Silva, neurologista especializado em distúrbios do sono. Uma pesquisa feita por médicos da Universidade de Stanford, na Califórnia, demonstrou que 90% dos adultos que vivem nas grandes cidades dormem de uma hora a 90 minutos menos do que deveriam.

Outro levantamento, realizado no Centro Médico Columbia-Presbiteriano, de Nova York, demonstrou também que 20% dos jovens com idades entre 18 e 30 anos sentem sono durante o dia e começam a dormir assim que têm uma chance. "As pressões sociais da sociedade moderna para que uma pessoa durma menos tempo do que precisa são muito grandes", acredita Silva.

Os motivos para se dormir menos são também históricos. Até a invenção da luz elétrica, no final do século passado, a maioria das populações dormia em torno de nove horas e 30 minutos por dia, conforme relatos e documentos antigos.



Escritor Bosco Brasil, que sofre de insônia, e a atriz Ariela Goldman, sonâmbula: idéias para livros e canetas com lanternas

Na década de 50, a média de horas caiu para oito, permanecendo até hoje.

Relógio — "É cada vez maior o número de pessoas que trabalham à noite ou que ficam acordadas para acompanhar a programação de televisão e rádio, no ar em tempo integral", comenta o professor. O sono atrasado também fica por conta da variedade de atividades existentes atualmente.

"Além de trabalhar, cuidar das crianças, da casa, fazer cursos, frequentar shows, cinemas, sair com os amigos e fazer ginástica, percorro grande parte de meu tempo no trânsito", reclama a comerciante Eloísa Dantas, 29 anos, casada, mãe de dois filhos de 7 e 4 anos. "É o sono é a primeira coisa que deixo

de lado quando estou atarefada demais", reconhece.

Os seres humanos, assim como outros animais, obedecem a um ritmo que surge em forma de ciclos. Dormir é uma necessidade fisiológica, determinada por uma espécie de relógio biológico, localizado na base do cérebro, uma região conhecida como núcleo supraquiasmático, no sistema nervoso central. Por meio de terminações nervosas, que respondem aos impulsos luminosos e ação de hormônios, este centro controla funções básicas determinadas pelo nascer e pôr-do-sol.

"Cada pessoa apresenta características levemente distintas em seus ciclos", diz o professor do Instituto de Ciência Biomédica Luiz Mena-Barreto, do Departamento de Fisiologia e Bioquímica da Universidade de São Paulo (USP), um dos pioneiros no estudo da cronobiologia. "Contrariar esse ritmo, mesmo por bons motivos, sempre traz desconfortos."

Doenças se dividem em 4 grupos

As doenças do sono estão divididas em quatro grupos: as insônias (falta de sono), as parassônias (perturbações do sono), as hiperônias (excesso de sono) e distúrbios de ritmo, que podem ser corrigidos por meio do controle dos horários para dormir e acordar. "Todos esses problemas podem ser controlados com orientação médica, mudanças de comportamento durante o dia e medicamentos apropriados, receitados por profissionais especializados", garante o neurologista do Hospital das Clínicas Flávio Aloe.

Entre os distúrbios do sono, o único que pode ser mortal é a apnéia do sono — falta de ar provocada pelo fechamento da traquéia durante o relaxamento dos músculos. A doença atinge principalmente homens obesos, que apresentam acúmulo de gordura na região da garganta. "Alguns pacientes chegam a acordar até 500 vezes em uma só noite, embora raramente se lembrem de todos os despertares", explica Aloe. Em 99% dos casos a doença está associada ao ronco.

As pessoas que sofrem de apnéias vivem com sono durante o dia, muitas chegam a perder o emprego e passam a não adaptar-se socialmente", explica o médico. "O regime para desobstrução da garganta e o uso de uma máscara especial durante a noite mudaram minha vida", garante Francisco Giasluisi, de 54 anos. "Antes eu não podia trabalhar ou dirigir porque dormia nos semáforos." Ele já não viajava e só assistia a peças de teatro em pé para evitar os cochilos.

Os problemas de sono mais comuns, entretanto, são as diversas formas de manifestação das insô-



nias, que afetam cerca de 35% das pessoas. Para Aloe, a falta de sono está, em grande parte, relacionada aos maus hábitos. "Devemos manter um horário regular, nos deitar e

levantar, de preferência, sem usar o despertador", aconselha. Ele alerta para a importância de deixar os problemas de lado na hora de dormir, além de evitar bebidas alcoólicas, chá preto, refrigerantes à base de cola e café.

Ler e assistir a televisão no quarto também não é recomendável. Segundo ele, a insônia pode ser passageira ou crônica e ter causas tanto psicológicas quanto físicas. "Há insones que se queixam da dificuldade para conciliar o sono, outros acordam no meio da noite e não conseguem dormir ou então acordam várias vezes", afirma.

Como os motivos da falta de sono são variados, na maioria das vezes não basta tomar remédios para dormir, é preciso chegar às suas origens. A narcolepsia, embora rara, é o distúrbio de sonolência excessiva mais comum. A doença hereditária é caracterizada por sono profundo em locais e situações inesperadas, às vezes seguidas de paralisia muscular. "Pacientes com esse quadro estão mais sujeitos a acidentes", alerta o neurologista Ademir Silva.

Entre as parassônias, as mais comuns são bruxismo (ranger de dentes, que pode causar dores de cabeça, azia e cáries), fala noturna, sonambulismo e terror noturno, mais comum em crianças que gritam e choram durante o sono e depois não se lembram. (G.L.)

■ Onde buscar ajuda gratuita: Ambulatório do Sono da EPM, fone 575-5240 e Centro do Sono do HC, fone 280-8150.

O QUE FAZER PARA DORMIR BEM

Na maioria dos casos, uma noite de sono saudável depende dos bons hábitos

Procure manter um horário regular para deitar-se e levantar-se

Tente não usar o despertador e acostume-se a acordar naturalmente

Evite bebidas alcoólicas, chá preto, refrigerantes e café antes de deitar-se

Não leia ou assista a televisão no quarto

Alimente-se com moderação à noite

Evite sonecas diurnas como forma de compensar noites mal dormidas

Faça exercícios durante o dia, mas não se canse demais à noite

Relações sexuais ajudam a relaxar

Procure descontraí-se antes de deitar, tome banho morno e evite preocupações

Se não conseguir dormir, mantenha a calma: levante-se e ouça música

Ao notar que não está dormindo bem procure imediatamente um especialista

Fonte: Ambulatório do Sono da Escola Paulista de Medicina e Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas

PÍLULAS

Estudo derruba mito sobre ação do açúcar

BOSTON — Pesquisadores que testam os efeitos de dietas ricas em açúcar sobre o comportamento infantil concluíram que — ao contrário do que se supunha — ele não provoca hiperatividade. Em testes feitos com 48 crianças, todas descritas pelos pais como sensíveis ao açúcar, cientistas de universidades de Nashville e Iowa prescreveram dietas ricas em açúcar para um grupo e alimentos adoçados artificialmente para outro. Nem os pacientes nem as famílias sabiam que tipo de alimentação estava sendo dada. Depois de três semanas, os pesquisadores concluíram que não houve diferenças significativas no comportamento ou nas habilidades mentais das crianças.

Tratamento excessivo piora dor nas costas

NOVA YORK — Um estudo recente mostrou que pessoas com dores constantes na parte inferior das costas com frequência são submetidas a tratamentos dolorosos desnecessários e a testes caros. Em muitos casos, os doentes são aconselhados a se submeter a cirurgia ou a ficar na cama por semanas. "Quando se segue uma estratégia parcimoniosa — menos raios X, menos drogas e menos cama —, não só os pacientes não sofrem, como têm melhor qualidade de vida", disse Richard Deyo, professor da Universidade de Washington. "Quanto mais rápido se voltar à vida normal, melhor", disse Deyo. "E isso significa tratamento mais simplificado e eficaz."

Desempregados estão mais sujeitos a stress

PARIS — O stress e suas complicações psíquicas e físicas não afetam apenas profissionais sobrecarregados. Os desempregados, apesar da inatividade, sofrem mais crises nervosas e depressão que os ativos (18% contra 9%), e mais alterações do sono (33% contra 23%). Quem perdeu o emprego também fuma mais (47% contra 34%) e está mais propenso aos excessos com a bebida (19% contra 14%). Os números são resultado de uma pesquisa realizada por organismos da Seguridade Social da França. De acordo com o levantamento feito com 4.475 pessoas, um terço das quais sem trabalho, 38% dos desempregados acham que seu estado psíquico piorou com a perda do emprego.

Cientistas estudam ação do HIV bebês

BOSTON — Bebês infectados com o HIV pelas mães correm risco maior de ficar doentes e morrer se a gestante desenvolver doenças relacionadas à Aids na época do parto, descobriram médicos franceses. Pesquisadores do Grupo de Estudos Pediátricos do HIV de Paris compararam o histórico de bebês nascidos de mães apenas infectadas com o vírus da Aids com o de gestantes que já haviam desenvolvido doenças associadas ao HIV na época do parto. Eles descobriram que recém-nascidos de mães já doentes têm risco 4,5 maior de morrer durante os primeiros 18 meses. Os resultados das pesquisas foram publicados no *New England Journal of Medicine*.

Tênis velhos podem favorecer lesões

MIAMI — Usar tênis velhos, com o solado muito gasto, pode aumentar o risco de danos aos pés e tornozelos. "Os solados desse tipo de calçado são feitos com uma estrutura que absorve o peso do corpo", explicou o cirurgião Gary Gordon, da Universidade da Pensilvânia. "Depois de uso contínuo, o material deixa de reduzir o choque existente entre o corpo e o chão, aumentando a chance de lesões", disse Gordon. A solução, segundo o médico, é muito simples: comprar tênis novos com mais frequência. Para quem pratica aeróbica três vezes por semana, deve trocar de tênis a cada dois meses; adeptos do jogging devem substituir os tênis a cada dois meses e meio.

Sonho ajuda a manter equilíbrio psíquico

Para os psicólogos, o fator mais importante do sono é o sonho. "É por meio dele que criamos uma ponte entre o consciente e o inconsciente, sem censuras ou restrições", diz a analista yunguiana Marion Rauscher Gallbach, mestrada pela Universidade de São Paulo e especializada no tema. "É o sonho que mantém o equilíbrio psíquico", diz.

Segundo a professora do Departamento de Psicologia Clínica da USP Therezinha Moreira Leite, os sonhos podem ajudar as pessoas a encontrar soluções para problemas cotidianos ou entender melhor a si próprias. "Ao contrário do que muitos pensam, dormir é ganhar tempo e não perder", garante. Há pessoas que identificam, de maneira inconsciente, o sono com a ausência de vida. "Outros têm receio de se desligar dos problemas e dos valores que conquistaram", observa.

Ciclos — Estudos desenvolvidos nos últimos 40 anos mostram que o homem passa cerca de um terço de sua vida dormindo. O sono é um estado funcional do organismo e dife-

re do estado de vigília. Nesse momento, a temperatura do corpo diminui, a frequência cerebral, cardíaca e os movimentos intestinais tornam-se mais lentos, como se recuperassem forças e se preparassem para a jornada seguinte.

Os primeiros registros polissonográficos, que captam e acusam variações nas ondas cerebrais durante o sono, revelaram que esse estado é uma sucessão de estágios, que unidos formam ciclos que se repetem de quatro a cinco vezes por noite.

"O sono é necessário para a manutenção do organismo e da memória, organização mental e fixação das informações recebidas durante o dia", ressalta o professor do Ambulatório do Sono da Escola Paulista de Medicina Ademir Baptista Silva.

Hoje, sabe-se que o sono está dividido em ciclo REM (rapid eye movements ou movimentos rápidos de olhos), quando as pessoas sonham — o que representa cerca de 25% da noite — e não-REM. A progressão desses estágios evolui até atingir o ciclo do sonho. (G.L.)

Peça trata dos problemas para dormir

As pessoas que sofrem de problemas do sono acabam passando o dia preocupados com a hora de dormir. "Os distúrbios de sono são na verdade distúrbios de vigília", comenta a professora de Psicologia Clínica da USP Therezinha Moreira Leite. O escritor Bosco Brasil, 33 anos, que sofre de insônia desde a infância, levou o problema para os textos que escreve. Na peça Budro, que estreia em março, ele criou personagens com problemas para dormir.

"Acho que é uma forma de exorcizar a frustração", arrisca. Brasil prepara um livro infantil-

juvenil em que a protagonista é uma garota sonâmbula que vive perdendo o aparelho de dentes. Ele foi buscar inspiração em sua mulher, a atriz Ariela Goldman, 28 anos, sonâmbula. "Nossas noites são agitadas", brinca.

Lanterninhas — "Demoro para dormir e quando consigo a Ariela se levanta ou fala e acordo imediatamente." Ela também reclama. "Bosco acordava no meio da noite, cheio de idéias para seus livros", diz. "Para evitar a luz acenda comprei canetas com lanterninhas." (G.L.)