

Bom sono para garantir saúde

CONHEÇA OS DISTÚRBIOS QUE PERTURBAM O SONO E SAIBA COMO ENFRENTÁ-LOS.

Noites maldormidas trazem consequências sempre desagradáveis. Fadiga, mau humor, falta de concentração e memória, além das inconvenientes olheiras. Em alguns casos, o sono (ou a falta dele) torna-se um problema sério no dia-a-dia.

Insônia, sonolência excessiva e as parassônias, que incluem o sonambulismo, o bruxismo e o terror noturno, são os distúrbios do sono. A médica Stella Tavares trata de pacientes com esses problemas no Hospital das Clínicas e no Albert Einstein. Em menos de dois anos, mais de 350 pessoas submeteram-se ao polissonograma no Centro de Distúrbios do Sono do Einstein. Nesse

No primeiro, estão as fases de sono superficial, quando a pessoa está semidesperta, sono leve, que ocupa a maior parte do tempo, e o sono profundo. Essas fases intercalam-se no decorrer da noite. No estágio REM, ocorre uma paralisia dos músculos e surgem os sonhos mais elaborados.

A apnéia, problema respiratório que provoca pequenas pausas na respiração durante o sono, prejudica a qualidade do descanso. Quem ronca muito alto pode acordar com o próprio barulho e também não tem uma noite tranquila. Nos dois casos, o tratamento inclui não dormir de barriga para cima e a perda

de peso. Casos mais graves podem ser resolvidos com o uso de uma placa dentária ou de uma cirurgia para aumentar o espaço das vias aéreas. Outro problema que atrapalha o sono é a mioclonia, que faz a pessoa dar chutes enquan-

Insônia não é doença. É sintoma de alguma coisa que deve ser tratada.

to dorme. A mioclonia requer medicação adequada para desaparecer. Uma variação rara e grave da sonolência excessiva é a narcolepsia. Doença de causa desconhecida, a narcolepsia provoca ataques súbitos e incontrolláveis de sono. O sonambulismo e o terror noturno estão no grupo das parassônias. Ambos são um despertar parcial do sono profundo. São mais frequentes em crianças e costumam desaparecer espontaneamente. Nos adultos, esses distúrbios têm causa psicológica e podem ser tratados com terapia. Num ataque de terror noturno, Stella recomenda tranquilidade para quem estiver por perto. "Geralmente os pais ficam desesperados quando a criança acorda gritando e tentam acordá-la. É melhor esperar o ataque passar". Com sonâmbulos, ter calma também é o melhor procedimento. Stella diz que não é preciso acordar o sonâmbulo.

Um distúrbio que pode ser perigoso e incapacitante é a sonolência excessiva. "A pessoa pode dormir enquanto dirige", alerta. As causas do problema são variadas. Um fator que se deve levar em consideração é a necessidade de um número de horas de sono, que varia de pessoa para pessoa. Segundo Stella, a maioria da população precisa dormir de sete a oito horas. Entretanto, para alguns, esses períodos não são suficientes. "Além de dormir o tempo necessário, o sono tem que ter qualidade", acrescenta. Para ser reparador, o sono tem que passar por todos os estágios e fases necessárias: estágios NREM (sem movimento rápido dos olhos) e estágio REM (com movimento rápido dos olhos).

to dorme. A mioclonia requer medicação adequada para desaparecer. Uma variação rara e grave da sonolência excessiva é a narcolepsia. Doença de causa desconhecida, a narcolepsia provoca ataques súbitos e incontrolláveis de sono.

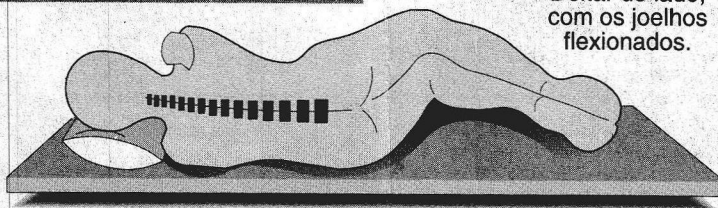
O sonambulismo e o terror noturno estão no grupo das parassônias. Ambos são um despertar parcial do sono profundo. São mais frequentes em crianças e costumam desaparecer espontaneamente. Nos adultos, esses distúrbios têm causa psicológica e podem ser tratados com terapia. Num ataque de terror noturno, Stella recomenda tranquilidade para quem estiver por perto. "Geralmente os pais ficam desesperados quando a criança acorda gritando e tentam acordá-la. É melhor esperar o ataque passar". Com sonâmbulos, ter calma também é o melhor procedimento. Stella diz que não é preciso acordar o sonâmbulo.

Outra parassônia é o bruxismo, que caracteriza-se pelo ranger de dentes durante o sono. Tensão e ansiedade são fatores que podem desencadear o bruxismo.

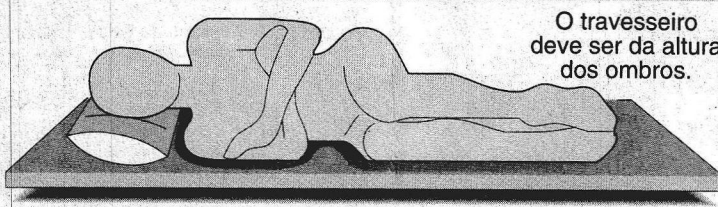
Enquanto apresentar esse distúrbio, a pessoa deve usar uma proteção para os dentes na hora de dormir, para evitar danos à arcada dentária.

Consultor técnico:
Wagner Ibrahim
Pereira, cardiologista
serviço de cardiopatias
coronárias do Instituto do
Coração.

Melhor Posição



Deitar de lado, com os joelhos flexionados.

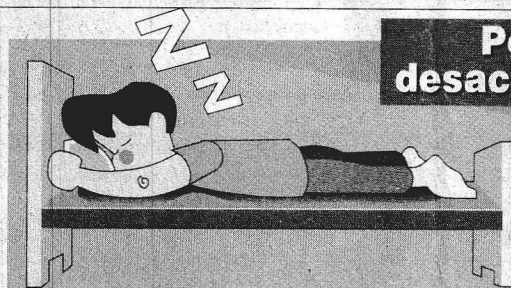


O travesseiro deve ser da altura dos ombros.

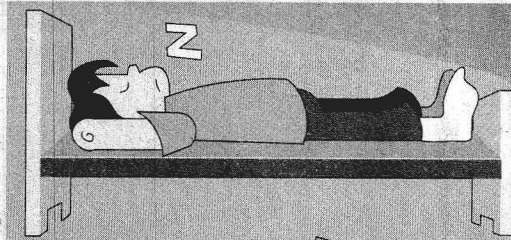
Fonte: "Viva Bem com a Coluna que Você Tem", editora Ibrasa, de Dr. José Knoplich.

ARTE: J.T. Jair Soares

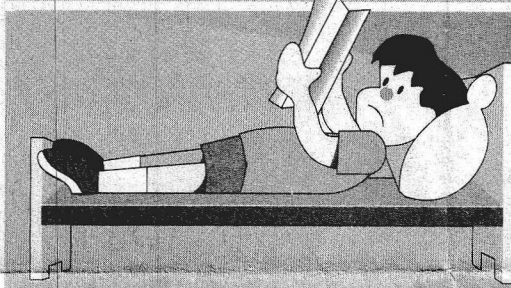
Posições desaconselháveis



Evite dormir de bruços.



Dormir de barriga para cima não é mau, mas propicia o ronco.



Evite ler na cama, nessa posição.

Fonte: Dr. José Knoplich.

ARTE: J.T. Jair Soares

Dicas para uma boa noite de sono

- Procure ter horários constantes para dormir e acordar.
- Não "force" o sono, durma só o tempo necessário.
- Relaxe física e mentalmente 60 a 90 minutos antes de se deitar.
- Reserve o lugar de dormir somente para o ato de dormir.
- Procure exposição à luz solar logo após levantar e no final da tarde.
- Tome um banho quente de 20 a 30 minutos de duração antes de dormir.
- Evite álcool e bebidas estimulantes (café, chá, chocolate, refrigerantes com cafeína) no mínimo 6 horas antes de dormir.
- Evite refeições pesadas antes de ir se deitar.
- Evite fumar pelo menos 6 horas antes de dormir.
- Se não conseguir dormir, saia do quarto e tente se distrair.

ARTE: J.T. Jair Soares

A POSIÇÃO IDEAL

Difícil no começo, mas vale insistir.

Alguns outros cuidados podem ser tomados para garantir, além de um sono tranquilo, uma coluna saudável.

O reumatologista José Knoplich, autor do livro "Viva Bem com a Coluna que Você Tem" (Editora Ibrasa), diz que a posição mais aconselhável para se deitar é de lado, com os joelhos flexionados. "Não tão flexionados quanto na posição fetal", adverte.

O travesseiro deve ser sempre da altura dos ombros. Essa posição tem ainda a vantagem de ser a melhor para evitar o ronco. Knoplich avisa que não é fácil acostumar-se a dormir na posição correta.

"As pessoas levam de oito a doze meses para se habitua-rem e não voltarem a dormir na antiga posição", relata

Knoplich.

Segundo o reumatologista, dormir de bruços é uma posição para quem não sofre de problemas na coluna. "Mas provavelmente vai sofrer", completa. Knoplich explica que nessa posição a coluna fica "torcida".

De acordo com o médico, dormir de barriga para cima não causa danos à coluna, mas é inconveniente porque propicia o ronco e dificulta a oxigenação do cérebro, o que pode causar pesadelos.

Knoplich disse que o melhor colchão é o de molas e o pior, o de magneto (colchão duro, com pontas arredondadas em toda a superfície): "Além de ser muito duro, as pontas machucam os músculos e os nervos".

Quinolonas: debate.

ESPECIALISTAS AVALIAM SUA UTILIZAÇÃO CLÍNICA

Diversos especialistas estarão reunidos sábado no Hotel Transamérica, em São Paulo, para discutir e avaliar a utilização clínica das quinolonas, um grupo de antibióticos que tem se mostrado cada vez mais eficiente no combate a infecções pulmonares, respiratórias, da próstata e cutâneas.

Segundo o infectologista André Lomar, diretor científico do Instituto Emílio Ribas e presidente da Sociedade Brasileira de Infectologia, as quinolonas, quando foram lançadas no mercado, na década de 60, tinham um campo de ação exageradamente grande. "É ilusão dizer que há um antibiótico

que cure tudo", explica Lomar. "Hoje, com o avanço da ciência, os pesquisadores conseguiram restringir a ação do medicamento a aplicações mais específicas". Com isso, segundo o especialista, ficou mais claro perceber a vantagem das quinolonas em relação a outros grupos de antibióticos.

Em cistites não complicadas, por exemplo, uma dose única de quinolona costuma ser suficiente para debelar a infecção. Outra vantagem atribuída às quinolonas, segundo o infectologista André Lomar, está no fato deste antibiótico inibir a ação reprodutiva de certas bactérias.