

AO LONGO DO TEMPO

Para cada idade, o corpo recebe um impacto diferente pela privação de sono. Se nos jovens a falta de horas bem-dormidas dificulta o desenvolvimento, nos adultos origina doenças crônicas



Bebês

Horas recomendadas de sono: até 16 horas totais, incluindo cochilos

■ O cansaço crônico pode tornar difícil lidar e processar o que está acontecendo ao redor

Crianças

Horas recomendadas de sono: de 10 horas a 13 horas

■ A privação do sono pode levar a problemas de comportamento, dificuldade para se concentrar e aprender na escola e afetar o sistema imunológico

Adolescência

Horas recomendadas de sono: de 8,5 horas a 9,5 horas

■ O ritmo circadiano (ou o relógio interno do corpo) diz ao adolescente para ficar acordado até mais tarde e, ao mesmo tempo, dormir até mais tarde do que as crianças e os adultos
■ Apenas 15% dos adolescentes conseguem aproveitar a quantidade de sono de que necessitam

Adultos

Horas recomendadas de sono: de 7 horas a 9 horas

■ Se a privação de sono acumula-se ao longo dos anos, pode contribuir para várias doenças crônicas, incluindo males cardíacos, diabetes, hipertensão arterial, depressão e obesidade
■ A idade adulta também está relacionada a uma maior incidência de distúrbios do sono, como insônia e a apneia

■ Na menopausa, as mulheres experimentam suores noturnos e insônia devido à alteração do nível de hormônios. O quadro compromete o sono
■ Na andropausa, os homens também podem ter dificuldade para dormir porque o aumento da próstata pode levar a mais idas ao banheiro durante a noite

■ Medicamentos mais ingeridos por adultos e idosos podem perturbar o sono, como os indicados para tratamento de doenças cardíacas, hipertensão arterial e asma



O que fazer

- Não realize exercícios vigorosos dentro de quatro horas antes de dormir
- Tenha alguma rotina de desaceleração disponível que inclua diminuir a luz do ambiente
- Evite o uso de tablets, telefones e laptops antes de dormir, já que esses dispositivos emitem uma luz azul que interfere no sono
- Tome um banho morno duas horas antes
- Preste atenção nos efeitos colaterais ligados aos medicamentos que ajudam a dormir

Fonte: Universidade de Ohio

Não dormir o tempo suficiente para a reparação do corpo causa de problemas cognitivos a obesidade. Cada etapa da vida tem um período recomendado de descanso. Os efeitos da privação do sono também variam com a idade

Em maus lençóis

» BRUNA SENSÊVE

Os bebês têm cansaço crônico, as crianças ficam hiperativas e os adultos ganham peso. Todos — sem exceção — pagam um preço alto por não dormir. É uma hora hoje, outra no dia seguinte e mais duas na próxima semana. Acumuladas ao longo dos meses e dos anos, fica impossível compensá-las. “Somos uma sociedade privada de sono. E pagamos por esse problema muitas vezes de uma forma que não percebemos”, alerta Aneesa Das, diretora assistente do Programa do Sono do Centro Médico da Universidade do Estado de Ohio, nos Estados Unidos. “Dependendo da idade, o sono pode afetar tudo: o peso, a pele, o coração; e levar algumas pessoas a desenvolver problemas de saúde muito graves.”

Quando um indivíduo dorme, músculos e outros tecidos do corpo são reparados. Os hormônios que controlam o crescimento, o desenvolvimento e o apetite são liberados. A energia é restabelecida e as memórias, solidificadas. Todos esses processos justificam a necessidade da regularidade do sono. Diferentemente do imaginado, as crianças que não dormem o suficiente nem sempre ficam letárgicas, como os adultos. Em vez disso, se tornam hiperativas e irritáveis. “Isso pode ter um impacto sério no desempenho



Somos uma sociedade privada de sono. E pagamos por esse problema muitas vezes de uma forma que não percebemos”

Aneesa Das,
diretora assistente do
Programa do Sono do Centro
Médico da Universidade do
Estado de Ohio

escolar. Se não for abordado, pode até mesmo afetar o sistema imunológico, o que significa que elas ficarão doentes com mais frequência.”

Poucas horas dormidas durante a infância podem, inclusive, indicar transtornos psiquiátricos não diagnosticados. Um estudo do programa de pediatria do Hospital Bradley, em Rhode Island, nos EUA, concluiu que dificuldades no sono, especialmente para adormecer, eram muito comuns em garotos e garotas que, ao longo dos anos, receberam tratamento clínico

de uma grande variedade desse tipo de distúrbio. O trabalho foi publicado na última edição da revista científica *Psiquiatria Infantil e Desenvolvimento Humano*.

Segundo o principal autor, John Boekamp, as dificuldades mais relatadas pelos pequenos são dificuldade para ir para a cama, para cair no sono e despertares noturnos frequentes. Juntos, esses problemas são chamados de insônias comportamentais da infância. “Essencialmente, essas crianças podem estar presas em um ciclo. A interrupção do sono afeta seus processos psiquiátricos, que, desregulados, afetam a organização vigília-sono”, explica Boekamp.

Produtividade sonolenta

Mesmo conhecidos por dormirem demais, os adolescentes têm argumentos suficientes para que a implicância dos pais não seja suficiente para acordá-los. Um estudo sueco divulgado no início deste mês mostra que os jovens com distúrbios do sono ou mesmo que dormem menos que o habitual são menos propensos a ter sucesso acadêmico. A pesquisa, divulgada na edição mais recente da revista *Sleep Medicine* por pesquisadores da Universidade de Uppsala, envolveu mais de 20 mil pessoas com 12 anos a 19 anos. Cerca de 30% dos participan-

Palavra de especialista

Risco nos extremos

“A criança é mais sensível a essa privação do sono que o adulto, e a velhice também é uma faixa de idade sensível. São os dois extremos. A criança tem uma necessidade de sono grande porque está crescendo e se desenvolvendo. Ao dormir, hormônios do crescimento são liberados, a plasticidade cerebral se desenvolve, as memórias se consolidam. Obviamente, essa privação terá efeitos fortes, principalmente no desenvolvimento neurológico, no aprendizado e no humor. Nos adultos e nos idosos, acredita-se que dormir pouco afeta a saúde cardiovascular. Também está associado a alterações metabólicas que podem, inclusive, resultar no diabetes.”

Rosa Hasan, neurologista e membro da Associação Brasileira do Sono

tes relataram problemas de sono regulares. À medida que esses adolescentes envelhecem, a dificuldade para dormir começa a cobrar um pedágio maior, associando-se, por exemplo, a doen-

ças cardíacas, diabetes e depressão.

O resultado não é só uma queda na saúde individual, mas pode significar também um problema econômico para o país. Segundo Lallukka Said, pesquisador do Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional Especializada, dormir de sete a oito horas por noite está associado ao menor risco de afastamento do trabalho por motivo de doença. Sua atual pesquisa na área mostra que a possibilidade de uma ausência prolongada por motivo de doença aumenta fortemente entre profissionais que relatam dormir menos de seis horas ou mais de nove horas por noite. Em uma análise mais aprofundada, Said chegou à duração do sono ideal: 7 horas e 38 minutos para as mulheres; e 7 horas e 46 minutos para os homens.

O sono insuficiente também contribui para o risco de várias epidemias de saúde pública, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. “Sintomas de insônia devem ser detectados cedo para ajudar a prevenir a ausência por doença e a deterioração da saúde, do bem-estar e do funcionamento do indivíduo”, acredita Said. “O sucesso na prevenção da insônia não só promove a saúde e capacidade para o trabalho entre os funcionários, mas pode levar a economias significativas com a redução dos custos de ausência por doença.”

Pior para o cérebro

O órgão que mais sofre com a falta do sono é o cérebro. Pesquisadores acreditam que poucas horas com a cabeça no travesseiro podem resultar no envelhecimento precoce dos neurônios ou até na diminuição do

importante órgão. Com o passar do tempo, adultos mais velhos ou idosos dormem cada vez menos. Mas, se a busca for pela jovialidade cerebral, é melhor prolongar a soneca. Cientistas da Escola Médica em Cingapura da Universidade de Duke descobriram que, quanto menos os adultos mais velhos dormem, mais rápido o cérebro deles envelhece.

Os resultados, segundo eles, poderão justificar uma possível asso-

ciação entre a perda de sono e sua contribuição para o declínio cognitivo, incluindo a demência. Estudos anteriores examinaram o impacto da duração do sono em funções cognitivas em idosos. O aumento rápido do ventrículo cerebral é conhecido como um marcador para o declínio cognitivo e o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. No entanto, novos trabalhos relacionaram os

efeitos do sono sobre esse marcador.

Uma análise de ressonância magnética de 66 idosos chineses mediu o volume do cérebro, e uma avaliação neuropsicológica a cada dois anos testou a função cognitiva dos participantes. Além disso, a duração do sono foi registrada por meio de um questionário do sono. Aqueles que dormiam menos horas apresentaram evidências de aumento do ventrículo e declínio mais rápido no de-

sempenho cognitivo. “O trabalho feito em outros lugares sugere que sete horas de sono por dia para adultos parecem ser o ponto ideal para um ótimo desempenho em testes cognitivos. Nos próximos anos, esperamos determinar o que é bom para a saúde cardiometabólica e do cérebro também a longo prazo”, garantiu Michael Chee, diretor do Centro de Neurociência Cognitiva da Universidade de Duke-NUS. (BS)