

# SÍNDROME DO SONO INSUFICIENTE PODE LEVAR A ANSIEDADE E DEPRESSÃO



O Dia Mundial do Sono, celebrado em 2023 nesta sexta-feira (17/03), tem como tema “*O sono é essencial para saúde*”. A primeira comemoração da data ocorreu em 2008 a fim de chamar a atenção para a conscientização e promoção da saúde do sono.

Neste ano, o apelo global organizado pela Sociedade Mundial do Sono tem o objetivo de diminuir o peso que os problemas do sono provocam na sociedade, por meio da prevenção e do tratamento.

Neste dia, profissionais de diversas especialidades médicas de 70 países se organizaram para realizar atividades locais e nacionais que demonstrem que o sono é considerado pilar fundamental da saúde humana, tanto do corpo quanto da mente.

No Brasil, de 13 a 19 de março, profissionais de saúde estão participando de palestras, cursos e divulgação dentro de universidades. Já o público em geral tem à disposição informações online sobre a importância de dormir bem.

A Associação Brasileira do Sono (Absono), a Associação Brasileira da Medicina do Sono (ABMS) e a Associação Brasileira de Odontologia do Sono (Abros) lançaram, em conjunto, a Cartilha da Semana do Sono – 2023 com explicações e dicas à sociedade.

A publicação mostra que é durante o sono que ocorrem as principais funções restauradoras, como reposição energética, hormonal, reconstituição de tecidos e sínteses de proteínas.

## **Distúrbios do sono**

Existem mais de 100 distúrbios do sono. As três associações brasileiras associadas ao sono (Absono, ABMS e ABOS) afirmam que ter uma boa noite de sono vai contribuir para melhorar a qualidade de vida e pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares (arritmias e hipertensão arterial) e diabetes; manter o peso corporal saudável, evitando a obesidade; fortalecer o sistema imunológico; liberar hormônios; consolidar a memória, concentração e aprendizado; regular o humor, diminuir o risco de depressão e ansiedade; reduzir o estresse; diminuir o número de acidentes, como os de trabalho e de trânsito.

A fadiga causada pela privação do sono ou pelo sono de baixa qualidade pode sobrecarregar física, mental e emocionalmente, com alterações do humor. A psicóloga clínica comportamental e mestre em Medicina do Sono, Mônica Müller, explica a evolução dos quadros de má qualidade do sono, com quatro sintomas principais. “*Na insônia inicial, a pessoa tem dificuldade para conciliar o sono. O segundo sintoma é a dificuldade de manutenção. O terceiro é a insônia terminal, com despertar precoce - o indivíduo acorda antes do horário desejado/programado e não consegue voltar a dormir. Por fim, o quarto sintoma é o sono não reparador, com queixas de fadiga, cansaço extremo,*

*o que dificulta à pessoa funcionar [bem] durante o dia”.*

## **Transtornos cognitivos**

O sono de baixa qualidade pode dificultar a atenção, concentração, memória, o aprendizado, planejamento, a tomada de decisão, o raciocínio lógico, a imaginação, criatividade e capacidade de reter novas informações.

Com 23 anos de experiência no assunto, Mônica Müller tem percebido pacientes impactados pelo hábito nocivo da privação intencional do sono, provocado pelo acúmulo de tarefas. *“São pessoas que trabalham até mais tarde, que utilizam a noite para fazer outras tarefas, que, muitas vezes, não conseguem se organizar durante o dia. Elas acabam se privando de sono, porque no dia seguinte precisam acordar cedo. Elas têm outros compromissos. Então, é preciso considerar que fadiga gera essa sobrecarga. E o sono de má qualidade, se é mantido durante muito tempo assim, vai repercutir negativamente no funcionamento tanto mental, quanto físico”.*

Mônica detalha algumas consequências negativas dessa chamada síndrome do sono insuficiente. *“São alterações do humor, em especial para pessoas que apresentam pré-disposição ou já têm transtornos psiquiátricos, sendo os carros-chefe a ansiedade e a depressão. Ela cita ainda o transtorno do humor bipolar, onde a privação de sono é extremamente danosa e pode desencadear episódios de mania. A fadiga e o cansaço extremo precisam ser evitados a todo custo.”*

## **Transtornos respiratórios - ronco e apneia**

Mônica também fez uma associação direta de prejuízos cognitivos aos transtornos respiratórios, principalmente a apneia do sono, que é a interrupção da respiração por dez segundos ou mais durante a noite. O distúrbio é considerado grave e perigoso, pelo risco de óbito. *“Nessa parada respiratória, a pessoa não tem uma boa oxigenação do sangue. Como consequência da dessaturação do oxigênio, acaba sendo levado gás carbônico ao cérebro. O prejuízo na circulação nessa área mata, literalmente, as células nervosas”.*

Nesta semana, a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF) divulgou levantamento, realizado em fevereiro deste ano, que mostra que a baixa qualidade do sono representa 25% das queixas nos consultórios de otorrinolaringologia no Brasil. O mapeamento, feito com 430 médicos de todo o país, considerou os atendimentos realizados por esses especialistas entre 2020 e 2023.

Quase 94% das queixas recebidas pelos otorrinolaringologistas estão relacionadas a roncos e à apneia obstrutiva do sono. O coordenador do Departamento de Medicina do Sono da ABORL-CCF, Danilo Aguillar, considera o percentual bastante expressivo. *“Mais de 930 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da apneia obstrutiva do sono”.* O médico enumera os efeitos nocivos da interrupção da respiração: *“além da parada respiratória, os sinais mais comuns desse problema são o ronco alto, a sonolência diurna e as alterações cardiovasculares e metabólicas como pressão arterial elevada, arritmia e diabetes”.* Por isso, o ronco deve ser considerado sinal de existência de apneia.

A pesquisa da ABORL-CCF destaca que a faixa etária dos pacientes predominante está entre 40 e 65 anos de idade e há um predomínio (85,2%) do gênero masculino. As queixas em menor número aos otorrinolaringologistas são de insônia, bruxismo, sonolência excessiva e comportamentos como sonambulismo, terror noturno e pernas inquietas. Por isso, a categoria defende a boa

respiração pelo nariz.

Durante a pandemia, o estudo revelou que a insônia ganhou destaque nos consultórios. Representou 47,7% das queixas, percentual maior que o das reclamações de ronco e apneia. O médico projeta um quadro de melhora. *“Agora, as informações mais sólidas, a vacinação que vem ganhando cada vez mais projeção, com a quarta e quinta doses, fazem com que a gente crie mais confiança, uma relação de mais estabilidade e, obviamente, isso se reflete no nosso sono. Então, seguramente, os próximos meses, os próximos anos vão fazer com que essas queixas relacionadas a insônia, aos pesadelos vão perder destaque”*.

Para quem já tem apneia, a otorrino especialista em Medicina do Sono em Brasília, Aliciane Mota, aconselha: *“de forma geral, o paciente pode dormir de lado. A maioria se beneficia com o decúbito lateral, porque existe a apneia com um componente posicional. E quando você se coloca de barriga para cima, tende a ter mais apneia. Vale também levantar a cabeceira, não com travesseiro comum. Sugiro aqueles em formato triangular”*.

## **Qualidade do sono**

Os especialistas explicam que a necessidade e o limite de horas de sono podem ser diferentes de pessoa para pessoa e são variáveis em cada fase da vida, conforme as alterações hormonais. Um recém-nascido, por exemplo, passa de 14 a 18 horas por dia dormindo, consideradas essenciais ao desenvolvimento, sobretudo, neurológico. Nas crianças, o sono contribui na liberação do hormônio do crescimento. Já a adolescência é caracterizada por uma situação passageira de mudança de padrão do sono. Nessa faixa etária, os adolescentes precisam dormir mais horas (de 8 a 10), com a tendência de dormir e acordar mais tarde. Em tese, os adultos necessitam, em média, de 8 horas de sono por dia. E com o avanço da idade, podem acordar mais vezes à noite e há maior propensão para dormir e acordar mais cedo. Durante o dia, os cochilos podem ser mais frequentes neste momento da vida.

**O sono é dividido em duas fases: o sono não REM (Rapid Eyes Movement) e o sono REM. Os estágios do sono se alternam durante a noite. No sono não REM são quatro estágios:**

- 1: Sono de transição: marcado pelo adormecimento. Nesta transição entre estar acordado e dormindo, há relaxamento dos músculos e pode ser caracterizado por cochilos;
- 2: Sono leve, com a diminuição dos ritmos cardíacos e respiratório e da temperatura corporal;
- 3: Sono intermediário: a atividade cerebral começa a diminuir e o corpo começa a entrar em um sono profundo;
- 4: Sono profundo: fundamental para o descanso do corpo, com a liberação de hormônios e recuperação de células e órgãos.

Após o quarto estágio, o corpo caminha para o sono REM, com atividade cerebral intensa. É a fase dos sonhos, fixação da memória e o descanso profundo, essencial para a recuperação e o acordar disposto.

## **Recomendações**

**Para dormir bem à noite, os médicos recomendam hábitos saudáveis de higiene do sono:**

- ir para o quarto somente quando estiver sonolento (a), para não ‘fritar’ na cama;
- manter uma rotina regular de horários para deitar e se levantar;
- reduzir ruídos e manter o ambiente escuro à noite;
- se necessitar levantar no período noturno, usar lâmpadas adequadas nos ambientes, evitando a luz branca;
- manter a temperatura agradável no quarto;
- evitar o uso de medicamentos para o sono sempre prescrição médica;
- manter fora do quarto animais de estimação que podem atrapalhar o sono;
- cerca de duas horas antes de ir para a cama, evitar o uso de telas (TV, celular e computador);
- evitar alimentação pesada próximo ao horário de dormir;
- evitar o uso de bebidas alcóolicas e com cafeína, como café, chás preto, branco e mate, chocolate, guaraná e outros termogênicos;
- evitar alimentos com glicose
- praticar exercícios físicos regularmente, mas, evitá-los três a quatro horário de deitar;
- perder o excesso de peso corporal;
- não dormir em excesso durante o dia para acumular cansaço físico e mental para a noite
- não fumar;

### **Para quem já apresenta dificuldades para pegar no sono ou se manter dormindo:**

- não permanecer muito tempo na cama acordado;
- ao acordar no meio da noite, evitar conferir o horário
- se tiver os pés frios, usar meias para dormir;
- não pensar em preocupações diárias ao se deitar;
- evitar discussões e polêmicas, no início da noite.

### **Ajuda profissional especializada**

A otorrino Aliciane Mota aponta que diante dos transtornos do sono, em especial a apneia, é fundamental procurar com urgência a ajuda de um profissional com atuação em Medicina do Sono. *“Procure um médico. Para o tratamento, ele vai precisar de outros colegas da área de saúde. Pode ser um fisioterapeuta, fonoaudiólogo, psicólogo do sono, dentista. Então, há vários braços na área da saúde colaborando.”*

A psicóloga Mônica Müller defende a análise individual de cada paciente. *“Não significa que todas as pessoas vão receber as mesmas orientações. Cada um tem um ritmo próprio, uma necessidade de sono própria. O profissional específico do sono vai entender, durante o tratamento, quantas horas de sono aquela pessoa de fato precisa”*.

E finaliza explicando o que é um tratamento exitoso: *“o paciente consegue ir para a cama com bastante sonolência, bastante cansaço para que durma rapidamente e mantenha o sono durante a noite toda. Ele vai se sentir, principalmente, reparado durante o dia. Ter disposição para fazer atividades é um termômetro bastante importante”*.

## **Hábitos**

Uma pesquisa global sobre hábitos e condições de sono em mais de dez países, feita pela ResMed em janeiro de 2023, com mais de 20 mil indivíduos, mostra que 49% dos brasileiros mantêm o hábito de usar telas para tentar adormecer, seguido pela prática da leitura (34%) e do costume de passar tempo com um familiar ou animal de estimação (20%), antes de dormir.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/4124/sindrome-do-sono-insuficiente-pode-levar-a-ansiedade-e-depressao> em 06/07/2024 11:28