

Saúde

SONO DO CAMPINEIRO É TEMA DE **pesquisa**

Coordenador do Ambulatório de Distúrbios do Sono da Divisão de Otorrinolaringologia do HC da **Unicamp** diz que dormir bem faz toda diferença, mas os campineiros reclamam de insônia e noites maldormidas



“O sono adequado recarrega nosso corpo para as atividades do próximo dia. Melhora nossa capacidade de decisão, concentração e produtividade”

EDILSON ZANCANELLA,
OTORRINOLARINGOLOGISTA

Sheila Vieira

sheila@rac.com.br

Charles Perrault, autor do clássico *A bela adormecida*, possivelmente teria dado um rumo diferente à maldição lançada sobre a jovem — cem anos sob sono profundo — se a inspiração para o célebre conto fosse baseada nos hábitos de hoje. O ritmo frenético imposto pelo modelo de vida contemporâneo desencadeou mudanças prejudiciais ao hábito de dormir bem. Voltando à fábula, ao observar quão menos as pessoas dormem atualmente, o contista francês talvez não encontrasse a mesma inspiração para sua trama.

O fato é que mais do que uma simples pausa para o corpo imposta pelo anoitecer, o sono foi descoberto como importante aliado do bom funcionamento do organismo e ganhou até uma área na saúde, a Medicina do Sono, especialidade que desde 2011 está regulamentada pela Associação Médica Brasileira, como aponta o coordenador do Ambulatório de Distúrbios do Sono da Divisão de Otorrinolaringologia do HC da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, Edilson Zancanella.

Diferente de um estágio de “stand by”, o mecanismo fisiológico

fica ativo durante o sono. Inúmeras funções metabólicas importantes para o corpo dependem desse estado de repouso inconsciente, entre elas, regeneração do organismo, controle do estresse, redução de inflamações e reparo cognitivo. “O sono adequado recarrega nosso corpo para as atividades do próximo dia. Melhora nossa capacidade de decisão, concentração e produtividade”, lista Zancanella. E não basta qualquer cochilo para que o organismo ative todas essas funções. De acordo com o especialista, são necessários vários ciclos de sono, superficiais e profundos, em intervalos de 60 a 90 minutos aproximadamente e distribuídos de forma equilibrada. Uma pessoa com um “bom relacionamento” com seu colchão e travesseiro chega a sete ciclos de sono ao longo da noite, etapas que são indispensáveis para o bom funcionamento do corpo. A distribuição adequada e a alternância entre esses ciclos é o que assegura o tão almejado sono reparador.

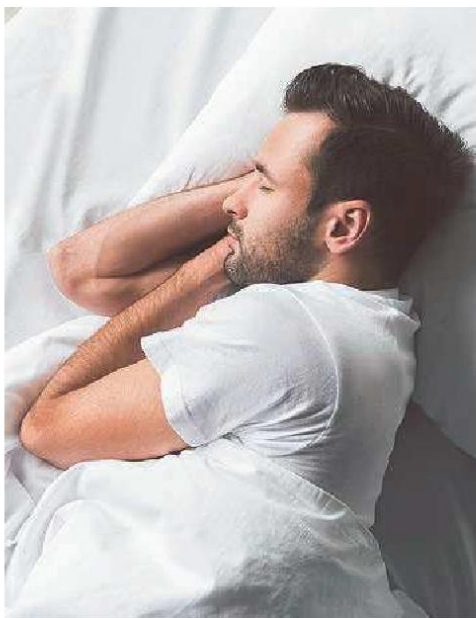
Dormir é tudo de bom. Bom para o corpo, mente, aparência e humor das pessoas, portanto, fundamental para nossa saúde e qualidade de vida.

Como se dorme aqui?

Insones e dorminhocos, cerca de 3 mil pessoas foram entrevistadas em uma pesquisa inédita da **Unicamp** sobre a qualidade do sono em Campinas. O Inquérito de Saúde do Município de Campinas – Isa-Camp Sono preliminarmente obteve queixas de 29% dos participantes que alegaram não dormir bem, dado bastante significativo, avalia Edilson Zancanella, que além da atuação local na **Unicamp**, também é coordenador do Departamento de Medicina do Sono da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia. “Ainda estamos em fase de fechamento dos dados, mas as queixas sobre a qualidade e a quantidade de horas dormidas aparecem em muitos relatos”, aponta Zancanella.

Iniciativa em parceria com a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), o estudo foi aplicado entre 2014 e 2017 em uma amostra ampla com representantes de várias faixas etárias e classes sociais escolhidas por sorteio.

Perguntas sobre a qualidade e a duração do sono, a presença de sonolência diurna, o risco ou suspeita de síndrome da apneia do sono e a presença e padrão de cochilos ajudaram os pesquisadores no levantamento das principais queixas e possíveis doenças relacionadas ao sono. O estudo contou, ainda, com o monitoramento em casa de 300 participantes com equipamentos específicos que ajudaram a fechar os diagnósticos.



FOTOS: ISTOCK

Estudo feito na cidade contou com o monitoramento em casa de 300 participantes com equipamentos específicos que ajudaram a fechar os diagnósticos

A expectativa de Zancanella é ter os resultados do estudo em Campinas divulgados no primeiro semestre deste ano. Ele revela que o ronco é uma queixa apontada por 45,6% da população. Os sintomas da insônia também afligem a população local.



QUANTAS HORAS?

Dormir oito horas, quase um consenso entre as pessoas quando indagadas sobre a quantidade ideal de horas de sono. Mas, o intervalo de repouso do organismo é determinado pela idade e necessidades fisiológicas de cada indivíduo. Isso explica porque os idosos demandam menos horas de sono em relação aos adolescentes e adultos produtivos. Um intervalo de sete a nove horas é apontado por Zancanella como o ideal para recarregar o organismo.

REVIGORANTE

Além de responsável pelo processo de memorização, o sono é revigorante e atua na regulação da temperatura do corpo. Para isso, o organismo consome energia, o que explica o ganho de peso como uma das consequências de quem dorme mal.

Dicas para dormir bem

- ✓ Procure não levar preocupações ou refletir problemas na hora de dormir
- ✓ Não ter televisão no quarto é indicado para pessoas mais sensíveis aos estímulos de luz e som
- ✓ Não faça refeições pesadas à noite
- ✓ Consuma alimentos em um intervalo de até duas horas antes de ir deitar
- ✓ Evite atividades físicas à noite
- ✓ Diminua a ingestão de cafeína à noite
- ✓ Promova um ambiente adequado nos quesitos luminosidade, temperatura e nível de ruído
- ✓ Observe a periodicidade de troca do colchão e os travesseiros. Fatores como transpiração, descamação da pele e deformidade da espuma desencadeiam a necessidade de substituição da peça; o melhor colchão é aquele que acomoda confortavelmente seu corpo.
- ✓ O melhor travesseiro é aquele que promove um bom posicionamento entre a cabeça e o pescoço.
- ✓ Dormir bem é um ato que mistura conforto e intimidade e, de acordo com o especialista em Medicina do Sono, a escolha do colchão, travesseiro e a posição ao se deitar é pessoal, variando conforme a sensibilidade de cada um. Entretanto, dormir de lado é a posição mais indicada.

Continuação



FOTOS: ISTOCK



Epidemia de privação de sono

O mundo contemporâneo registra uma epidemia de privação de sono. Em função das respostas sociais, como o cumprimento do horário produtivo e tempo para relações sociais, sobretudo, o uso da tecnologia como facilitadora da comunicação, as pessoas têm diminuído o número de horas de sono. Televisão, computadores, smartphone e tablet são alguns dispositivos que “atrapalham” a rotina de horário estabelecido para o descanso. “As pessoas estão gastando mais horas com atividades produtivas e, cada vez mais, reduzindo o horário de ir deitar”, alerta Zancanella, coordenador do Departamento de

Medicina do Sono da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia.

Dormir bem é uma necessidade do organismo e, portanto, a obtenção de um ritmo saudável de vida depende do compromisso com o intervalo do sono e sem flexibilizar a quantidade de horas ou o horário de ir para a cama. Muitos acidentes automobilísticos, segundo o especialista, são provocados por pessoas que dormiram mal. O problema desencadeado por noites maldormidas é tão grave que estudos propõem à associação entre o número de horas dormidas e a incidência de doenças degenerativas e câncer.