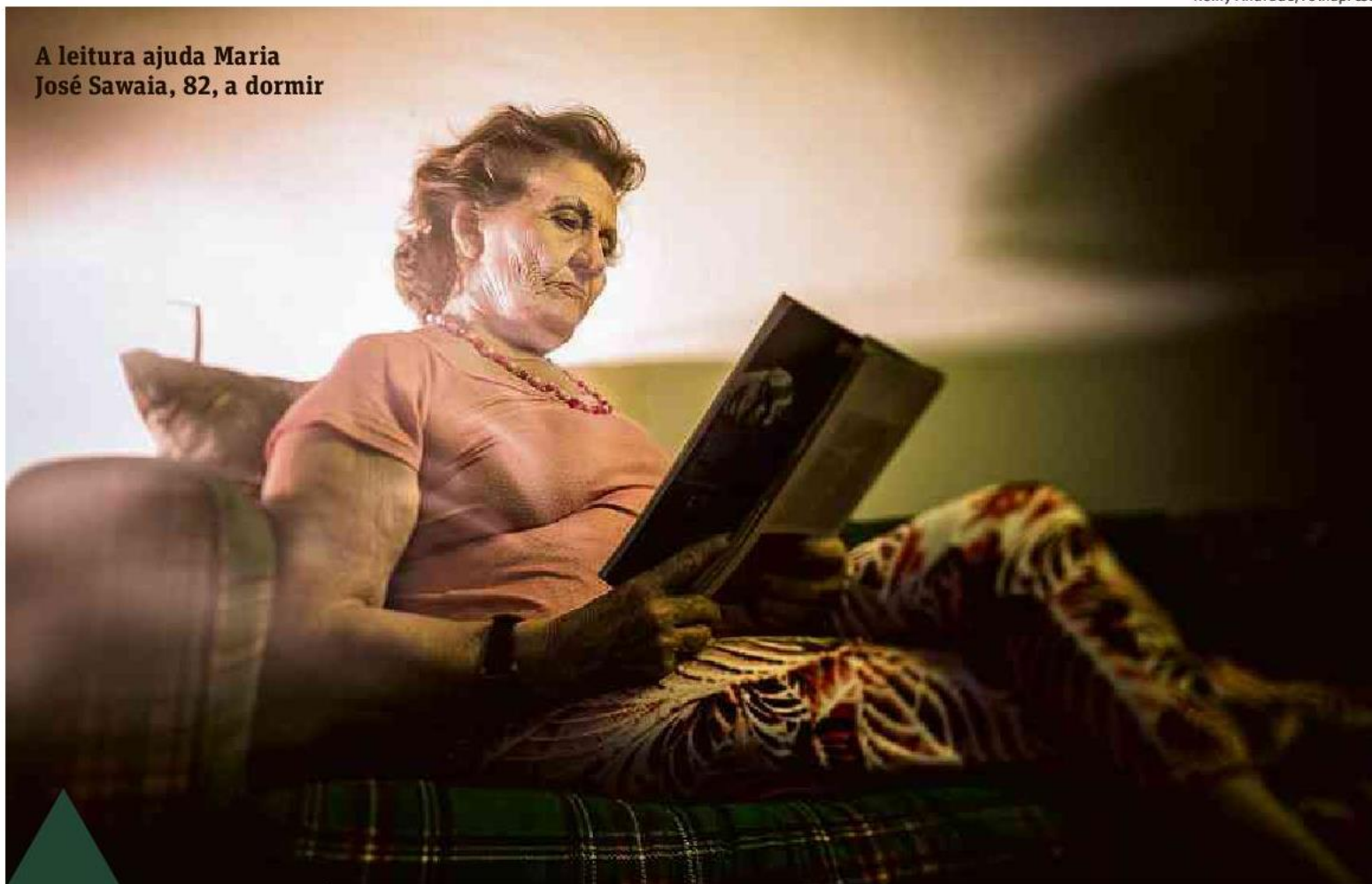


**A leitura ajuda Maria
José Sawaia, 82, a dormir**



CIÊNCIA

Brasileiro dorme
cada vez pior, e o
sono se deteriora
com a idade **B8**

FOLHA DE S.PAULO
 SEGUNDA-FEIRA, 12 DE MARÇO DE 2018 B8

ciência+saúde

Brasileiro dorme cada vez pior, e sono deteriora com idade

Pesquisa Datafolha mostra também que queixas são mais frequentes entre mulheres e entre os mais pobres

AO SEU TEMPO VIDA LONGA

ANA ESTELA DE SOUSA PINTO
 DE SÃO PAULO

Uma noite bem dormida é um sonho cada vez mais distante de parcela considerável dos brasileiros que chegaram aos 60 anos, mostra pesquisa feita pelo Datafolha.

O problema não é apenas que a satisfação com o próprio sono decresce com a idade, como mostram os gráficos desta página.

A situação é ainda pior porque a parcela de idosos que atribui bom ou ótimo ao sono decresceu consideravelmente em dez anos: de 68%, em 2008, para 54% em 2017.

“A vida cada vez mais complexa e o aumento de atividades e estímulos estão por trás dessa piora”, diz a especialista em sono Dalva Poyares, professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Ela diz que o fenômeno é detectado em todas as faixas etárias de forma persistente desde 1987. “Há cada vez mais oferta de serviços, mais contas a pagar, mais estímulos, contatos, mais vida 24h/dia.”

Crise socioeconômica, aumento do desemprego e medo de assalto também estão na raiz da piora, diz a pesquisadora do Instituto do Sono Helena Hachul, professora de psicobiologia da Unifesp.

“O aumento de estresse leva à liberação de cortisol, mantendo um estado de alerta constante. Ninguém consegue dormir com medo.”

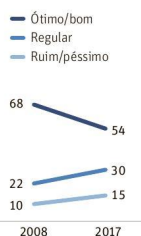
Hachul também aponta que, com o envelhecimento da população, muitos idosos tornam-se cuidadores dos pais, ainda mais idosos. “De forma frequente vemos um idoso de 75 anos cuidando dos pais com 95 anos, algumas vezes acamados.”

Existem fatores biológicos e comportamentais que vêm com o envelhecimento. Funções vão se deteriorando, como a capacidade respiratória, e isso atrapalha o sono, afirma o médico John Araujo, professor titular de Cronobiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

A capacidade muscular é reduzida (o que leva ao ronco) e nossa capacidade de armazenar urina na bexiga se reduz. Levantar no meio da noite para fazer xixi é um dos principais motivos de sono insatisfatório, segundo Poyares.

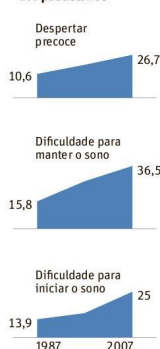
Outro fator físico está ligado ao relógio biológico, cujo funcionamento é fundamental para a regulação do ciclo de sono e vigília, dizem Poyares e Araujo.

Qualidade do sono é problema cada vez mais comum para quem tem 60 anos ou mais



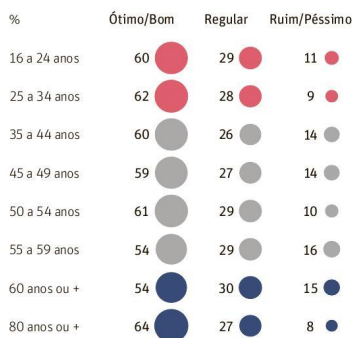
Fonte: Datafolha

E também para a média dos paulistanos



Fonte: Increasing trends of sleep complaints in the city of São Paulo, Brazil / Unifesp, Unesp, USP

Avaliação sobre o sono piora com a idade



Apareceu então a queixa de que não consegue dormir, fica à noite sozinho em casa e ainda desperta muito cedo.

EXPECTATIVAS

Por outro lado, há fatores de descontentamento que estão ligados às expectativas.

“Os jovens consideram o sono como perda de tempo, mas os mais velhos passam a valorizar o descanso, o que ressalta problemas para dormir”, relata John Araujo.

O médico conta o caso de um paciente de 75 anos que dormia pouco, sem problemas de cansaço no dia seguinte, até dois anos atrás, quando deixou de receber amigos para notadas em sua casa.

Apareceu então a queixa de que não consegue dormir, fica à noite sozinho em casa e ainda desperta muito cedo.

“É o típico caso de má percepção de sono. Ele sempre dormiu pouco por causa da sua fisiologia, mas quando era jovem não via problema.”

A receita passou longe de medicamentos: “Orientei que ele ocupasse o tempo com atividades de que ele gostasse, como ler e escrever.”

Ocupar o tempo de dia e dormir sem remédios à noite é o que fazem pessoas como José Davino Rosa, 79, e Maria José Sawaia, 82, ambos viúvos e independentes.

Músico, Rosa foi professor de oboé até cerca de dez anos atrás, quando perdeu boa parte da audição.



O músico José Davino Rosa, 79, na oficina em que faz carpintaria, serralheria e outros trabalhos manuais



UMA PESSOA FICA VELHA QUANDO...

... deixa de sonhar. Quem sonha gera durante o seu dia milhões de atividades que vão te levar ao seu sonho. A mola da vida é o sonho, porque é o que te tira da cama, é o que te faz observar em todas as direções para descobrir como realizá-lo. É a grande barreira entre envelhecer e não envelhecer

PEDRO JANOT, 59, empresário, ex-presidente da Zara e da Azul, conselheiro da Azul, presidente da Contraven

Recomendações para dormir melhor

- Só vá para a cama quando se sentir sonolento
- Antes de se deitar diminua a luz, tome banho e leia um livro
- Se não pegar no sono, saia da cama e faça atividade relaxante
- Estabeleça um horário definido para se levantar e deitar
- Evite muitos cochilos ao longo do dia
- Pratique atividades físicas durante o dia — de preferência, de manhã
- Reduza o álcool, chá-mate, chá-verde e refrigerantes
- Tente não usar celular ou computador até 2 horas antes
- Tente não se preocupar ou ficar nervoso caso o sono não venha
- Use a cama apenas para dormir e fazer sexo

Fontes: Especialistas em sono Helena Hachul (Unifesp), Dalva Poyares (Unifesp e Associação Brasileira do Sono), John Araujo (UFRN), Edilson Zancanella (Unicamp) e ginecologista César Fernandes (Febrasp)



Fotos: Keiny Andrade/Folhapress

'Maridos dormem, a gente não', diz idosa

Insônia chega a 60% entre as mais velhas

DE SÃO PAULO

"Todas as minhas amigas dizem o mesmo: os maridos dormem bem, mas elas não. Nós temos mais preocupações, e a cabeça fica trabalhando."

A observação da aposentada Nilza Fontanez Soares, 60, é confirmada pelo Datafolha: as queixas femininas de sono ruim ou péssimo são 50% maiores que a dos homens no geral, e chegam ao dobro entre os com 60 anos ou mais.

Maior necessidade de sono é uma característica de fêmeas em várias espécies, afirma John Araujo, médico da UFRN. "Porém as humanas sofrem ainda com a dupla jornada. Assim, quem mais precisa dormir é quem passa mais tempo em atividade."

Helena Hachul, responsável por sono feminino nos departamentos de ginecologia e psicobiologia da Unifesp, diz que as queixas têm piorado com as conquistas graduais.

"Elas buscam mais educação, trabalham e se tornam independentes financeiramente." Essa alteração parcial do estilo de vida traz uma sobrecarga e aumenta a vulnerabilidade a fatores estressantes.

"A mulher vive em privação de sono, e, no pouco tempo que tem para dormir, fica preocupada com tudo que tem para fazer e acaba tendo insônia."

Segundo Hachul, a insônia afeta cerca de 30% das mulheres e até 60% delas na pós-menopausa. Um dos principais motivos são as ondas de calor, afirma o ginecologista César Fernandes, presidente da Federação das Associações de Ginecologia e Obstetrícia.

Além de perder estrogênio, a mulher mais velha perde progesterona, hormônio importante para as funções respiratórias, relata Hachul. Essa queda, associada ao aumento de peso, leva a casos mais frequentes de apneia (suspenção da respiração).

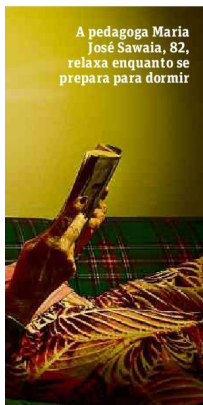
O sono fica fragmentado e a mulher passa o dia sonolenta, cansada e com perda de memória. "Em nosso estudos, 50% das mulheres com queixa de insônia apresentam na realidade distúrbio respiratório de sono."

Hachul diz que, se isso não for investigado, leva a tratamento inadequados. "Muitos médicos prescrevem benzodiazepínicos, dorme no volante, está cansado, perto da exaustão, mas não se conta isso com a intensidade de quem tem insônia."

Segundo ele, quem sente problemas ao dormir deve procurar um especialista: sono é área médica reconhecida desde 2011. Poyares afirma que idosos que dormem mal têm maior risco de mortalidade. "O idoso tende a ter mais doenças e, se dorme mal, elas pioram. Se você tratar as doenças de base e as de sono, otimiza a qualidade de vida de forma global."

O uso de medicamentos para dormir é recomendado apenas em casos especiais, porque pode agravar a saúde em geral. A médica da Unifesp afirma que há hoje terapias que mudam os comportamentos negativos em relação ao sono e reduzem o medo de não dormir e a tensão.

Os médicos afirmam, porém, que insônia não é o único distúrbio de sono, e que homens costumam sofrer com apneia, cujos efeitos se manifestam ao longo do dia e não são diretamente identificados como sono ruim.



A pedagoga Maria José Sawaia, 82, relaxa enquanto se prepara para dormir

Mulheres têm mais queixas sobre a qualidade do sono do que homens



Fonte: Datafolha

E insatisfação feminina com o sono também piora com 60 anos ou mais



Fonte: Datafolha

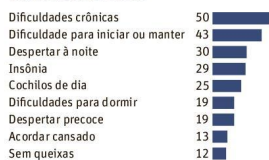
O ideal são

de 7 a 9 horas de sono dos 18 aos 64 anos de idade

de 7 a 8 horas a partir dos 65

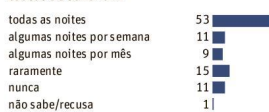
Segundo a Fundação Nacional do Sono (EUA)

Acima dos 65 anos, só 12% não têm **queixa sobre o sono**



Fonte: Ancoll-Israel S. JAGS 2005

Xixi noturno é uma das principais causas do sono ruim



Fonte: NSF Sleep In America Poll

Fatores de risco para a insônia após os 60 anos

- Noctúria (xixi à noite)
- Dores e desconforto
- Doenças clínicas
- Depressão e ansiedade
- Distúrbios respiratórios
- Confinamento em instituições
- Alterações do ciclo cronobiológico
- Inatividade e vivuex
- Uso crônico de medicamentos
- Mudanças hormonais femininas

Fonte: Unifesp

Entidade pede aulas mais tarde dos 13 aos 17 anos

DE SÃO PAULO

As aulas para adolescentes dos 13 aos 17 anos deveriam começar a partir das 8h30, defende a Associação Brasileira do Sono. A entidade ressalta que o sono é essencial para a aprendizagem, e que jovens dessa faixa precisam de 8 a 10 horas de sono diário e têm mais dificuldade de antecipar o horário do início do sono.

Segundo a associação, a mudança de horário em países como EUA e Inglaterra melhoraram os resultados escolares e o estado emocional dos alunos.

O lançamento do manifesto faz parte das atividades da Semana do Sono.

O dia mundial do sono, nesta sexta (16), tem como foco o Nobel de Medicina de 2017, que premiou pesquisas sobre o controle dos ritmos biológicos, entre eles o ciclo sono-vigília.

Não se deixou abater. Mantém-se ativo nas oficinas em casa e na chácara para onde viaja todos os finais de semana. "Tem quem vá para o bar ou banco da praça. Eu gosto de trabalhar com as mãos e ser produtivo."

Não quer dizer que de vez em quando ele não perca o sono. "Sou muito preocupado, quero tudo direitinho. Se tenho compromisso importante, já me agito." Nessas noites, recorre a chás.

Maria José Sawaia também tem o dia corrido e as noites tranquilas. Faz dança, pilates, condicionamento físico, pinta em tela, papel e pano. "Sempre andei muito, me exercitei, e isso ajuda no meu sono. Durmo cinco horas por noite e acordo reconstituída."

Há cerca de um ano, após sofrer um AVC, Sawaia trocou o apartamento em que morava sozinha por um residencial para idosos independentes, na zona oeste de SP.

Lá, ganhou interação social, o que também ajuda, segundo Araujo. "É muito ruim ficar em casa vendo TV — o idoso acaba cochilando e prejudica o sono noturno."

O médico chama a atenção para a necessidade de políticas públicas que garantam aos idosos autonomia e condições de terem atividades fora de suas próprias casas.

POBREZA E SONO

A pesquisa Datafolha mostrou uma correlação entre nível socioeconômico e qualidade de sono. O descanso é melhor para quem tem curso superior e para os mais ricos, seja no total da população, seja entre os idosos.

"A qualidade do sono depende claramente da qualidade de vida. O ambiente de dormir precisa ser confortável, com pouco ruído e ter uma temperatura agradável", relata Araujo.

Outro aspecto é o tempo de deslocamento entre a casa e o trabalho. "Quem tem menor renda precisa acordar cedo, reduzindo a quantidade de horas de sono."

Os de menor escolaridade também são a maioria entre os trabalhadores noturnos ou

os que trabalham em turno.

"A melhoria na qualidade de transporte público e habitações populares melhoraria muito o sono da população de menor nível socioeconômico", diz Araujo.

O médico da UFRN diz ainda que essa parcela da população é duplamente prejudicada, porque a pior qualidade de sono reduz a eficiência no trabalho e na escola.

Hachul acrescenta que dormir mal provoca no dia seguinte irritabilidade, déficit de memória, atenção e até diminuição de imunidade. "Não havendo restauração física adequada, a pessoa sente-se indisposta para suas atividades habituais."

DISTÚRBIOS

O otorrinolaringologista e professor da Unicamp Edilson Zancanella, que pesquisa qualidade do sono, diz que identificar distúrbios é muito importante, porque são fatores de risco extremamente significativos para outras doenças.

Mas nem sempre é fácil, segundo ele, quando o caso não é insônia. "Quem tem apneia dorme em qualquer lugar, dorme no volante, está cansado, perto da exaustão, mas não se conta isso com a intensidade de quem tem insônia."

Segundo ele, quem sente problemas ao dormir deve procurar um especialista: sono é área médica reconhecida desde 2011. Poyares afirma que idosos que dormem mal têm maior risco de mortalidade. "O idoso tende a ter mais doenças e, se dorme mal, elas pioram. Se você tratar as doenças de base e as de sono, otimiza a qualidade de vida de forma global."

O uso de medicamentos para dormir é recomendado apenas em casos especiais, porque pode agravar a saúde em geral. A médica da Unifesp afirma que há hoje terapias que mudam os comportamentos negativos em relação ao sono e reduzem o medo de não dormir e a tensão.

F Série detalha visões e comportamentos das faixas etárias brasileiras folha.com/aoseutempo