jornal da cidade
JUNDIAÍ E REGIÃO
DOMINGO R$ 2,50
E-MAIL: redajc@terra.com.br Ano XXXIII - nº 10.070 Jundiaí, 15 de setembro de 2002.

INSÔNIA

O Domingo Especial desta semana traz uma matéria sobre os 35 milhões de brasileiros que sofrem de insônia.

15 de SETEMBRO de 2002

Domingo Especial - PAGINA 3

Comportamento

Z
Z
Z
Z
Paulo André

O sonho de dormir

■ Trinta e cinco milhões de brasileiros sofrem de insônia e aguardam ansiosos por uma descoberta científica capaz de reabilitar o sono de qualidade

ÉRICA FABÍOLA GASPARI

Quem já assistiu no cinema a história vivida por Will Dormer, interpretado por Al Pacino, no filme "Insônia" não imagina que a ficção é realidade para milhares de pessoas. No filme, Will é um policial que viaja para uma pequena cidade do Alasca - onde o sol nunca se põe - para tentar desvendar um crime. Incomodado por dúvidas existenciais e pela claridade das noites na região do Pólo Norte, o personagem de Pacino não consegue pregar os olhos. O sentimento de angústia e o desconforto causado por fatores externos são os dois elementos que tiram o sono do policial. Na vida real, esses elementos também são os responsáveis pela insônia crônica de 35 milhões de brasileiros e de pelo menos 1,5 bilhão de pessoas no planeta. É por isso que cada vez mais há pesquisas e novas descobertas na tentativa de desvendar os mistérios do sono.

Despertar

Até o século 19, pouco se pesquisava sobre o sono. O homem pensava que dormir era apenas uma pausa para o descanso. As pessoas iam para a cama cedo, logo ao anoitecer, porque não havia energia elétrica. A insônia era considerada coisa de gente excêntrica. A primeira grande descoberta em relação à fisiologia do sono aconteceu 1950, quando três neurofisiologistas americanos demonstraram que o sono ocorre em ciclos. Somente em 1975 é que os distúrbios do sono se tornaram uma especialidade médica - para a sorte dos que enfrentam as noites mal dormidas.

Hoje se sabe que o sono é fundamental na manutenção da saúde física e mental e no processo de aprendizagem de qualquer pessoa. Afinal de contas, é durante a noite que o organismo secreta substâncias importantes para nos manter bem dispostos durante o dia. Como o hormônio do crescimento, responsável pelo vigor físico e conservação do tônus muscular em adultos. Ou a leptina, que regula a sensação de saciedade. Quem não dorme direito compromete a liberação desses hormônios e é por isso que boa parte dos insones ganha peso e perde o controle do apetite. Além disso, é nas horas de sono que as pessoas fixam o que foi aprendido durante o dia. Por isso, o importante é cuidar e estar atento a qualquer mudança relativa às saudáveis horas de sono.

Ciência do sono

Passar a noite em claro, virando na cama e na angústia de ver as horas correndo no relógio é um mal que atinge pessoas de todas as classes sociais em diferente regiões do mundo, independente da idade. Para essas pessoas, dormir pelo menos 6 horas ininterruptas por noite é um sonho. E é justamente neste sentido que a ciência tem duas notícias: uma boa e outra ruim.

A notícia ruim é que cada vez mais fatores externos contribuem para que as pessoas durmam menos que o recomendável, o que atinge até mesmo quem não sofre de insônia. Internet, TV a cabo e trânsito são apenas alguns exemplos. A boa notícia é que a ciência evoluiu tanto nos últimos anos que já é possível afirmar com toda certeza que para cada distúrbio do sono há pelo menos um tratamento disponível. E, se for seguido à risca, pode por fim às noites mal dormidas.

Luz no fim do túnel

Recentemente, cientistas da Universidade de Havard e do hospital Beth Israel Deacones, em Boston, nos Estados Unidos, conseguiram localizar no cérebro a área responsável por regular o sono, batizada de sleep switch (botão de dormir, em português). O tal botãozinho é um conjunto de células, localizadas na frente do hipotálamo, que só funciona enquanto dormimos e "desliga" enquanto estamos acordados. Com essas descobertas, os pesquisadores acreditam estar perto de uma cura definitiva para a insônia.

Bem, enquanto a cura não vem, o jeito é tentar encontrar meios para diminuir a ansiedade e facilitar a indução do sono, sem ter de recorrer a remédios ansiolíticos e hipnóticos como os de tarja preta. Esses remédios não curam a insônia, apenas provocam sonolência e acabam perdendo o efeito a longo prazo. Isso ocorre porque esses medicamentos não induzem a um sono profundo, fazendo com que a pessoa já acorde cansada. Entre os remédios de última geração, existem alguns que não interferem no processo fisiológico, mas apesar de eficientes, não podem ser tomados por mais de seis meses seguidos.

Reabilitar é melhor que remediar

O médico neurologista Maurício Martins Baldissin, da Clínica de Neurodiagnose & Neuroterapêutica, explica que existem diversos tipos de insônia. "A insônia consiste na falta de sono; na dificuldade de adormecer; na dificuldade de manter o sono, que é normalmente entrecortado ou interrompido; ou então de certa duração, com despertar precoce, no qual a pessoa não volta a conciliar o sono. Ou seja, é um sono não reparador, que acaba refletindo nas atividades diárias", explica o neurologista.

De acordo com Baldissin, aproximadamente 30 a 35% dos adultos têm dificuldade para dormir e 10 a 15% dessas pessoas relatam problemas crônicos ou severos com o seu sono. "Muitas pessoas desconhecem que têm insônia, a qual é um sintoma que por vezes vem associado a problemas físicos, sociais, emocionais, ambientais ou espirituais. Entre os fatores de maior risco associados à insônia estão a idade avançada, o sexo feminino, a situação sócio-econômica, o baixo nível de instrução e a solidão".

Apesar disso, o médico diz que é necessário levar em consideração que cada pessoa é diferente em relação ao sono e que muita gente não sabe a diferença entre dormir muito e dormir bem. Uns precisam de quatro horas de sono e outros de oito, mas o importante é ter um sono de qualidade e estar bem no dia seguinte. "Quando um adulto jovem e obeso, por exemplo, dorme oito horas ininterruptas com roncos freqüentes e durante o dia queixa-se de sonolência excessiva, irritabilidade, diminuição de concentração e memória, tem um quadro compatível com a Síndrome da Apnéia do Sono. Nesta síndrome, a pessoa desperta por diversas vezes na noite sem se dar conta. Esses despertares só podem ser detectados por um exame chamado de polissonografia. Por outro lado, há adultos jovens dormidores curtos, que se contentam com poucas horas de sono, quatro horas, por exemplo; enquanto que os dormidores longos, para acordarem dispostos, necessitam de dez ou mais horas de sono", diz Baldissin.

De modo geral, o neurologista diz que a partir do momento em que há alguma dificuldade em relação ao sono, é porque há algum problema, seja de ordem física ou emocional. "Se houver alguma alteração em relação ao sono é preciso ser cauteloso e aplicar medidas preventivas, pois uma simples noite mal dormida pode ser um indício de um problema mais grave. Claro que existem momentos na vida que geram expectativas e que acabam interferindo no sono, no entanto, é necessário considerar essas crises do desenvolvimento tendo sempre uma orientação médica. Sendo assim, a pessoa que apresenta um quadro de insônia deve procurar uma equipe médica que ofereça um trabalho de qualidade, com exames detalhados e questionários que possam indicar a causa da insônia. O importante, em relação ao sono, não é medicá-lo e sim reabilitá-lo. O uso de calmantes ou outros medicamentos para dormir acaba aquiando o problema, por isso é preciso ir a fundo para descobrir realmente qual é a razão da insônia e evitar conseqüências maiores para a saúde. O objetivo é restabelecer a qualidade de vida e o bem-estar", salienta o médico.

Dicas para dormir melhor

1 - Durma apenas o tempo suficiente para se sentir bem. Ficar na cama mais que o necessário pode fragmentar o superficializar o sono da noite seguinte.

2 - À noite, evite tomar café, chá preto, bebidas do tipo cola ou guaraná.

3 - Evite o consumo de bebidas alcoólicas à noite, pois embora elas pareçam induzir o sono, a qualidade do mesmo não é satisfatória. Alguns pacientes podem sentir uma piora dos sintomas de depressão no dia seguinte.

4 - Evite fumar à noite, pois a nicotina pode ser excitante.

5 - Procure manter horários regulares para deitar e acordar. Essa prática ajuda a manter uma regularidade do ritmo biológico.

6 - Não durma com fome ou logo após comer, pode causar desconforto.

7 - Mantenha a tranqüilidade do local onde você dorme, evitando utilizá-lo para outras atividades, como estudar ou assistir televisão.

8 - Se for ler algum livro ou assistir um filme, evite os que possuem conteúdo estimulante, como terror ou suspense.

9 - Os sons, a luminosidade e a temperatura podem interferir na qualidade do sono. O corpo humano precisa de uma temperatura agradável e de um ambiente silencioso, com o mínimo de iluminação, para um bom sono.

10 - Evite "brigar" com a cama. Se tentar, e não conseguir dormir, levante a tente fazer algo enfadonho ou repetitivo, como ler um livro ou ouvir uma música relaxante.

Serviço

Clínica de Neurodiagnose & Neuroterapêutica - Medicina e reabilitação
Av. Comandante Videlmo