

Já existem tratamentos para a maioria dos problemas que impedem uma boa noite de sono

08/09/2009
Correio Braziliense

Nada melhor do que começar o dia depois de uma boa noite de sono. Dormir ajuda o cérebro a funcionar melhor, previne problemas cardíacos e melhora o aspecto da pele, entre outros benefícios. É também durante o sono que o organismo repõe as forças físicas e mentais. Por isso, desordens no sono podem resultar em problemas, como queda no rendimento, mau humor e, em alguns casos, problemas respiratórios. Não existe uma quantidade ideal de horas de sono. Algumas pessoas podem se sentir bem após quatro horas, outras necessitam de nove ou 10 para realmente descansarem.

Além disso, é importante estar atento à qualidade do sono. Para uma noite reparadora, é preciso que ele ocorra em um lugar confortável, com temperatura amena, poucos ruídos e sem interrupções. De acordo com o neurologista e especialista em medicina do sono da Universidade de Brasília (UnB) Nonato Rodrigues, mais da metade da população mundial tem algum tipo de transtorno relacionado ao sono. Apneia, insônia, narcolepsia e outras síndromes podem prejudicar vários aspectos da vida do paciente. "Quando você não consegue dormir, você tem uma baixa considerável na qualidade de vida. Não é exagero dizer que quem dorme mal vive mal", comenta.

O problema mais recorrente, que chega a atingir 51% da população é a apneia. Seu tipo mais comum é a obstrutiva, que bloqueia a passagem de ar para os pulmões. "O problema está diretamente ligado ao tamanho da circunferência do pescoço. O excesso de gordura na região tende a comprimir os canais respiratórios, levando à dificuldade de respiração", explica Rodrigues. Por causar um sono de baixa qualidade, a doença faz com que a pessoa se sinta cansada no dia seguinte, mesmo tendo dormido por muitas horas. O tratamento é feito, na maioria dos casos, com a utilização de um aparelho acoplado ao rosto que cria uma pressão para a entrada de ar no sistema respiratório.

Insônia

Outro problema muito comum entre os brasileiros é a insônia. Estima-se que, no país, 20 milhões de pessoas sejam vítimas do transtorno, caracterizado pela dificuldade de adormecer ou de manter o sono durante toda a noite. As causas podem estar relacionadas a desordens hormonais, ao uso de medicamentos e ao estresse. De acordo com Rodrigues, no entanto, muitas vezes o mal é causado por questões sociais e psicológicas. "Em alguns casos, o paciente usa a noite para pensar em como resolver seus problemas e não percebe que a falta de sono pode gerar ainda mais problemas", diz o médico. Nesses casos, o tratamento pode aliar terapia e o uso de medicamentos calmantes.

O universitário Élios Monteiro, 22 anos, era uma vítima da insônia. "Eu simplesmente não dormia, passava a noite toda tentando pegar no sono e, quando conseguia, não descansava. Passava o dia estressado", conta. O resultado eram dores no corpo, cansaço e sonolência constantes. A situação começou a preocupar quando ele cochilou enquanto dirigia, depois de uma noite mal dormida. "Eu consegui acordar antes que houvesse algum acidente, mas poderia ter acontecido algo grave", diz. O estudante procurou ajuda e se submeteu a um tratamento homeopático. "Desde o meio do ano não tive mais problemas. Agora, consigo dormir bem e não tenho mais sonolência durante o dia", comemora.

O sono da supervisora de eventos Roberta Fernandes Viana, 27 anos, também é complicado. Ela acorda várias vezes durante a noite, o que dificulta o descanso. "Eu não tenho aquele sono reparador, acordo normalmente muito estressada e passo o dia todo agressiva e mal-humorada", admite. Roberta já tentou tirar um cochilo durante o dia para atenuar o cansaço, mas a estratégia só piorou a situação. "Quando eu durmo de dia, mesmo que seja só meia hora, não consigo adormecer à noite de forma nenhuma", completa.

Para ela, a dificuldade de dormir está ligada ao estresse no trabalho. "Eu fico preocupada com o que preciso fazer, e isso acaba trazendo dificuldades para relaxar." Mesmo sem procurar um médico, ela encontrou a sua maneira de atenuar os sintomas da insônia. "Antes de dormir, eu procuro ler um pouco, isso me ajuda a me acalmar e a ter uma noite mais tranquila", acredita.

Espécie de contraponto da insônia, a narcolepsia é outro problema que merece atenção e cuidados médicos, principalmente pelos riscos que traz. Nela, o paciente não consegue controlar o sono, que pode vir a qualquer momento do dia. O sintoma mais comum é a sonolência diurna excessiva, que deixa o

paciente em perigo durante a realização de tarefas que exigem concentração, como dirigir, causando dificuldades no trabalho, na escola ou em casa.

Surgindo em geral na adolescência, a doença muitas vezes vem acompanhada de incompreensão da família e é desconhecida até mesmo por médicos. Por ser causada pelo déficit de uma substância chamada orexina no hipotálamo - região do cérebro responsável pelo controle do metabolismo - o controle da doença, que não tem cura, é feito por meio do uso de medicamentos.

Pernas inquietas

A pedagoga Luzmar Melo, 46 anos, sabe bem o que é uma noite mal dormida. Os sintomas eram sempre os mesmos: cansaço, mau humor, sonolência. Depois de procurar um especialista e passar por uma bateria de exames, veio o diagnóstico: síndrome das pernas inquietas, problema que atinge 5% de toda a população mundial e se caracteriza pela movimentação involuntária dos membros inferiores durante o sono. "É como se eu tivesse levado uma surra durante a noite. Acordo com as pernas doloridas, muitas vezes até o edredon já foi chutado para longe", afirma.

Luzmar conta que dormir acompanhada é um problema. "Quem dorme comigo sofre, porque eu me movimento a noite toda, principalmente quando eu estou estressada." Sem causa definida, o controle da síndrome é feito com medicamentos e hábitos que favoreçam o sono, como não consumir álcool e cafeína, principalmente durante a noite. A prática de atividades relaxantes antes de dormir também traz bons resultados.

» Confira as dicas dos especialistas para dormir mais e com mais qualidade Durma no mesmo horário

Os ciclos de sono são regidos por um "relógio" cerebral. Acordar e dormir sempre na mesma hora ajuda o corpo a sincronizar esse relógio. Se você tem dificuldade para dormir, siga um horário regular, inclusive nos fins de semana.

Evite a cafeína

A substância é um poderoso estimulante que pode mantê-lo acordado. Os alimentos que a contêm (chás, refrigerantes, café) permanecem em seu corpo em média de três a cinco horas, mas podem afetar algumas pessoas por até 12 horas. Evite-os pelo menos seis horas antes de ir para a cama.

Não beba álcool

Muita gente associa o consumo de álcool com efeitos sedativos. Apesar de ser uma substância relaxante, ele aumenta as interrupções do sono. O resultado é uma noite pouco reparadora.

Regule a alimentação

Evite comidas pesadas (massas, frituras) e restrinja o consumo de líquidos perto da hora de dormir. Assim, você não terá de levantar várias vezes para ir ao banheiro. Ir para a cama com fome também pode dificultar o sono. Por isso, o mais aconselhável é fazer uma refeição moderada e nutritiva duas horas antes de deitar.

Exercite-se

Em geral, o exercício ajuda a adormecer e descansar melhor. Entretanto, se feito imediatamente antes de se deitar, dificulta o início do sono, pois a temperatura do corpo fica alta. O ideal é exercitar-se no máximo três horas antes de ir para a cama.

Realize atividades relaxantes

Uma atividade rotineira relaxante antes de ir dormir pode ajudá-lo a ter um sono com mais qualidade. Tente tomar um banho morno, ler, ou escutar música relaxante. Para quem está estressado, pode ser útil aprender técnicas de respiração e relaxamento.

Procure um ambiente adequado

A maioria das pessoas dorme melhor em ambientes frescos, quietos e escuros. Cheque seu quarto para ver se certos ruídos e distrações não podem atrapalhar o seu sono. Evite ambientes muito secos ou úmidos, quentes ou frios demais, ou com ruídos de computador e de televisão. Assegure-se de que seu colchão é confortável e firme.