



Alterações
da Sana

Introdução

Dormir bem é uma necessidade fisiológica que impacta diretamente no organismo. É considerado um dos três pilares fundamentais para se ter uma boa saúde, ao lado de uma dieta equilibrada e prática regular de atividades físicas.

O sono de má qualidade ou insuficiente afeta diretamente o desempenho intelectual, provoca distúrbios do humor, déficits de memória, concentração e raciocínio lógico; redução da imunidade e, quando há uma redução crônica do tempo de sono, há risco de doenças como diabetes, hipertensão, depressão e obesidade.



Existem diversos fatores que podem trazer perturbações ao padrão de sono e, se não solucionados, vir a causar distúrbios do sono. Entre os mais importantes, citamos:

◆ Dor

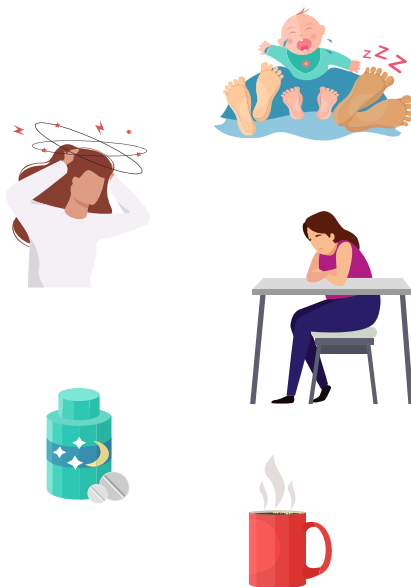
◆ Estresse e preocupações

◆ Menopausa

◆ Medicamentos

◆ Problemas de saúde física

◆ Problemas de saúde mental



◆ Estilo de vida não saudável (falta de atividades físicas, excesso de bebidas cafeinadas e alcoólicas, ciclos irregulares de sono e vigília).

Como a dor afeta o sono

Dor e sono estão intimamente ligados e afetam um ao outro. A dor sentida durante o dia afeta a qualidade do sono daquela noite. Como consequência, o sono de baixa qualidade aumenta os níveis de dor no dia seguinte, pois aumenta a sensibilidade dolorosa.



Segundo dados da Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), mais da metade das pessoas que têm dor crônica (aquela contínua, recorrente e que se prolonga por mais de três meses) generalizada sofrem de insônia e/ou apneia do sono, além de outros distúrbios correlacionados.

Estudos indicam que mais horas de sono reduzem a dor crônica. Logo, os portadores desse tipo de dor se beneficiam de hábitos que promovam um sono melhor. Lembra-se que nos casos de dor crônica acentuada, além da adoção de bons hábitos de sono, faz-se necessário o manejo adequado da dor, com terapia medicamentosa e comportamental, devidamente acompanhadas por profissionais habilitados, a fim de alcançar um padrão de sono satisfatório e controle da dor.

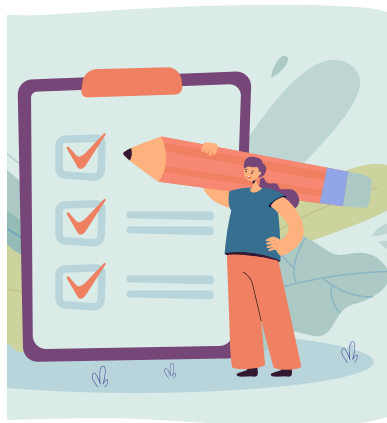
Está preocupado?

Separe a preocupação produtiva da improdutiva. A preocupação produtiva é adaptável – quando nos sentimos ansiosos sobre alguma coisa, pensamos nos passos para resolver isso. Já a preocupação improdutiva tem a ver com o estresse sobre as mesmas coisas que preocuparam ao longo do dia, mas não levam a nenhuma solução.



Sugestão: Listas de tarefas são muito úteis para tirar essas coisas da mente. Em um pedaço de papel, desenhe duas colunas: uma para tarefas, outra para preocupações. Anote também as soluções por ordem de prioridade. Mantenha o papel ao lado da cama e, se voltar a ter atividade mental muito acelerada, escreva o que está te preocupando, informando para si mesmo que cuidará dessas atividades na manhã seguinte. Repita muitas noites para o cérebro aprender.

Para mais informações acesse o link <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/bem-estar/nao-consegue-dormir-veja-4-dicas-para-desligar-o-cerebro,80ee10dbe9595410VgnVCM3000009af154d0RCRD.html>.



Menopausa e alterações no sono

Climatério é o período de transição em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. Menopausa é a data do último ciclo menstrual, e representa o fim do período reprodutivo.

Em decorrência da queda irreversível nas concentrações dos hormônios femininos, estrogênio e progesterona, há alterações fisiológicas e comportamentais, que podem afetar o sono.



Foi demonstrado em pesquisas que, as mulheres no climatério, demoram mais para dormir, diminuem o tempo total de sono, tem maior número de despertares, além da diminuição do sono REM (fase essencial para a recuperação da energia física, repouso da mente e consolidação da memória).

Além dos calores, o desejo de urinar durante a noite em decorrência da flacidez da bexiga, as oscilações de humor e a irritabilidade podem ser causas de sono fragmentado.

Os distúrbios como insônia e apneia do sono tornam-se mais frequentes em mulheres na menopausa.

A redução nos níveis de progesterona, hormônio que também atua como estimulador respiratório, está associada ao aumento de casos de apneia do sono.

O tratamento de reposição hormonal com acompanhamento médico, somado a um estilo de vida saudável e à realização da higiene do sono, pode trazer benefícios surpreendentes para seu padrão de sono.

Medicações e drogas que atrapalham o sono

Muitas medicações podem alterar a arquitetura do sono, mesmo algumas que são usadas para dormir, como os benzodiazepínicos (diazepam, rivotril). Assim como o álcool, elas dificultam o sono reparador e prejudicam a memória.

Outras drogas, por serem estimulantes, como a cafeína de algumas medicações e a nicotina presente no cigarro, também podem atrapalhar.



Distúrbios do sono mais frequentes

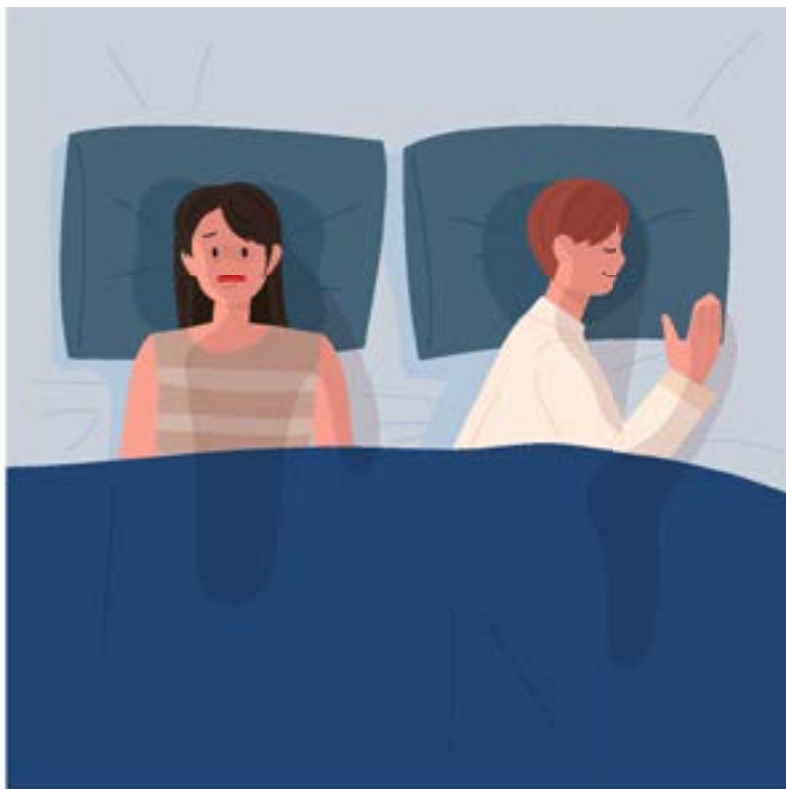
♦ Insônia

Caracterizada pela dificuldade em adormecer, manter o sono, despertar precocemente ou percepção de sono não restaurador, associada a sonolência e a prejuízos na funcionalidade diurna.

A insônia pode ser aguda (passageira), associada a estresse, ansiedade e mudanças de hábitos.

Porém, se persistir na frequência igual ou superior a 3 vezes por semana durante mais de 3 meses, é considerado um problema crônico, com impactos negativos na saúde.

O tratamento para a insônia consiste na melhoria dos hábitos de sono, na terapia cognitivo comportamental e na identificação e controle das causas subjacentes (como a dor, por exemplo).



♦ Apneia do sono

É um distúrbio que faz com que a respiração durante o sono seja excessivamente superficial ou ocorra parada completa da respiração por tempo superior a 10 segundos, devido à obstrução das vias aéreas ou alterações no sistema do cérebro responsável por controlar a respiração. Está principalmente associada a excesso de peso, diabetes do tipo II e doença cardíaca.

Roncos, engasgos noturnos, acordar com boca seca e dor de cabeça, agitação, irritabilidade, e sonolência diurna excessiva são os principais sinais de apneia.

Os tratamentos para a apneia do sono incluem mudanças no estilo de vida (perder peso, evitar o álcool e fumo). Em casos mais severos, pode ser necessária terapia ventilatória com CPAP, que é um aparelho utilizado para manter a pessoa respirando enquanto dorme.



◆ Bruxismo

O bruxismo leva as pessoas a rangerem ou apertarem os dentes, durante o dia, mas normalmente enquanto dormem. Pessoas com bruxismo não fazem um adequado relaxamento no sono profundo e, ao contrário, contraem a musculatura e rangem o dente, causando dores musculares e problemas dentários.

O dentista auxiliará a questão dentária, ou seja, as fraturas e restaurações que foram afetadas, bem como indicará uma placa dentária de proteção miorelaxante para que seja usada durante o sono.

Havendo problemas respiratórios, também devem ser tratados. Entretanto, a ansiedade, a preocupação, o estresse e os transtornos emocionais, devem ser o foco do tratamento quando pensamos em resolução do quadro a longo prazo.



♦ Sonambulismo

A origem do sonambulismo tem um fator familiar, é mais comum na infância e tende a desaparecer na adolescência. A pessoa manifesta atividades motoras complexas, como caminhar ou conversar, podendo em seguida despertar ou voltar a dormir normalmente. Geralmente, há pouca ou nenhuma recordação do ocorrido. Diante do risco de acidentes, algumas medidas de segurança podem ser necessárias, como fechar portas e janelas, proteger degraus e dificultar acesso a objetos perigosos.

Não é aconselhado tentar acordar a pessoa durante um episódio de sonambulismo, porque, além de ser difícil, ela pode acordar muito assustada e ter dificuldade de dormir novamente, por medo ou receio que o episódio possa se repetir.

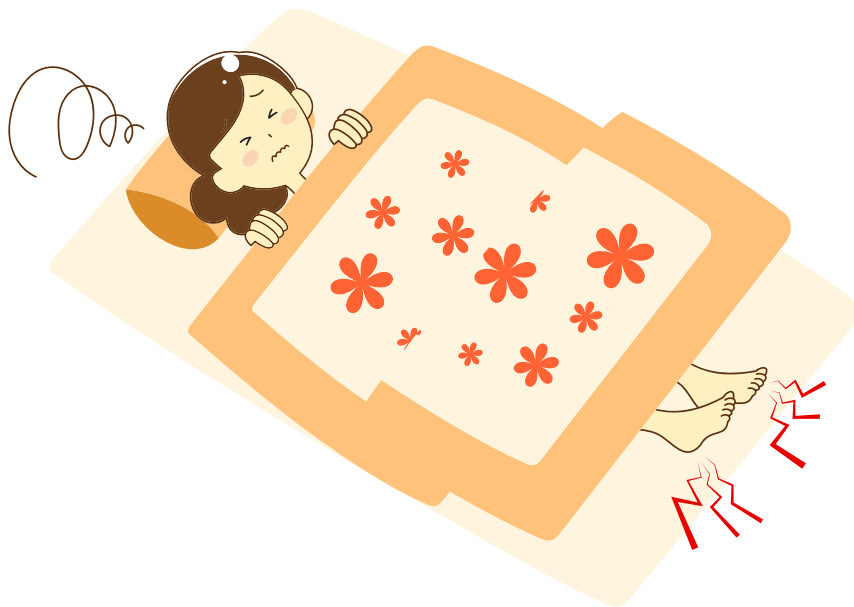
Geralmente o sonambulismo se cura espontaneamente. Porém, nos casos em que os episódios se tornem contínuos e acentuados, é importante buscar ajuda médica.



◆ Síndrome das pernas inquietas

É uma condição neurológica em que se sente necessidade incontrolável de se movimentar para aliviar uma sensação de desconforto. Essa urgência de se mexer costuma vir associada a sensações desagradáveis nas pernas, como formigamento, fisgadas ou queimação. É considerada um distúrbio de sono, porque se manifesta principalmente nos momentos de repouso e à noite, quando a pessoa se deita.

As causas nem sempre são claras. Algumas vezes é possível identificar problemas de saúde relacionados, como a deficiência de ferro e abuso de substâncias estimulantes, como álcool, cigarro, cafeína e alguns medicamentos. Além disso, a privação de sono e outras condições do sono, como a apneia do sono, podem agravar ou desencadear os sintomas em algumas pessoas. O diagnóstico é feito com base na história de saúde e pode ser indicada a realização de um exame denominado polissonografia.



♦ Narcolepsia

Classificada no grupo das hipersonias, caracteriza-se por um quadro de muita sonolência diurna, quando a pessoa não consegue regular o ciclo de sono-vigília, adormecendo em momentos inapropriados.

As causas não estão totalmente elucidadas, mas segundo a [Associação Brasileira de Medicina do Sono](#), a narcolepsia tem origem genética e afeta o sistema nervoso central na parte responsável pelo controle do sono e da vigília. Com um desequilíbrio entre os neurotransmissores do cérebro, o sono REM aparece em horas inadequadas.

Os sintomas podem estar presentes desde os 7 anos de idade e comumente surgem até os 25 anos, mas a condição acomete até mesmo pessoas já na terceira idade.



◆ Por que temos pesadelos?

Assim como os sonhos, os pesadelos costumam acontecer durante a fase de sono REM. Eles são uma forma de processar emoções e experiências que não conseguimos compreender direito enquanto acordados. Nosso cérebro tenta nos proteger de alguns sentimentos considerados perigosos, deixando-os “presos” no inconsciente. Enquanto dormimos, a “porta” que divide a parte consciente da inconsciente se abre e é a partir desse encontro que os sonhos e os pesadelos acontecem.

Pesadelos com afogamento, sufocamento e tentativa de chegar a uma superfície que não se consegue alcançar ocorrem inconscientemente em pessoas com apneia do sono, que é para que elas acordem e voltem a respirar normalmente.

Existem hábitos que podemos adotar a fim de minimizar os pesadelos, tais como reduzir a quantidade de cafeína ingerida; incluir a prática de atividades físicas na rotina; evitar assistir/ouvir/ler histórias assustadoras antes de dormir; reduzir o uso de bebidas alcoólicas; e tratar a apneia do sono, quando existir.



Referências

<https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/apneia-do-sono>

<https://dragiannebrito.com.br/dor-afeta-a-qualidade-do-sono/>

<https://victorbarboza.com.br/sono-no-tratamento-da-dor/>

<https://www.hong.com.br/relacao-dor-cronica-disturbios-sono>

<https://www.singular.med.br/midia/blog/453-estudo-investiga-relacao-entre-sono-e-dor.html>

http://m.sistemafaeb.org.br/fileadmin/user_upload/Arquivos_internos/RH/CARTILHA_SEMANA_DO_SONO_-_2019.pdf

http://www.cuidadosmil.com.br/noticia/ciclo-do-sono-que-sao-os-es-tagios-e-como-funciona-cadaum-infografico_a281/1

<https://institutodosono.com/artigos-noticias/sindrome-das-pernas-in-quietas/>

<https://institutodosono.com/artigos-noticias/narcolepsia/>

<https://institutodosono.com/artigos-noticias/disturbios-do-sono-parali-sia-do-sono/>

<https://super.abril.com.br/especiais/a-quimica-do-sono/>

<https://minhasaude.proteste.org.br/bruxismo-e-ma-qualidade-do-sono-entenda-essa-relacao/>

<https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/o-que-a-ciencia-nos-diz-sobre-sonhos-e-pesadelos/>

<https://www.cpaps.com.br/blog/pesadelos-apneia-do-sono/>



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

