OS MONSTROS DEBAIXO DA CAMA

Assombram-nos à noite, entre os lençóis, e aparecem quando o stress, a rotina (ou a falta dela) e a ansiedade se deitam connosco.

Por Ana Saldanha.

Em teoria, sabemos como deve ser. Devemos dormir, pelo menos, oito horas. Devemos deixar os aparelhos eletrónicos fora do quarto e deixar de os usar uma hora antes de ir dormir. Devemos ter bons hábitos de sono e rotinas saudáveis. Mas o que fazemos quando nos arrancam a nossa rotina? Quando os dias são todos iguais, quando não podemos não trazer o trabalho para casa porque a sala é o escritório e quando a preocupação e a incerteza nos tomam conta das ideias – de dia e de noite?

Se a insónia é um problema específico que não afeta toda a gente (e que vamos explicar mais à frente), certos estudos revelam que estamos todos a dormir menos do que alguma vez se dormiu. Dados compilados por Charles Czeisler, chefe do Departamento de Sono e Distúrbios Circadianos no Brigham and Women's Hospital, revelaram que, nas últimas cinco décadas, as nossas horas de sono em dias úteis diminuíram uma hora e meia, passando de, em média, oito horas e meia para menos de sete por noite. Mais: 31% das pessoas cujos hábitos de sono foram analisados dormem menos de seis horas por noite e 69% têm um sono insuficiente. E parece que os números não se ficam pelos adultos, já que Lisa Matricciani, investigadora na área do sono na Universidade da Austrália Meridional, observou que, entre 1905 e 2008, as crianças perderam um minuto de sono por ano.

No nosso dia a dia é a rotina que nos faz deixar o sono para segundo plano, como explicam Mariana Miller Mendes e Ana Allen Gomes, psicólogas da Associação Portuguesa do Sono (APS): "Com um dia a dia cada vez mais ocupado, continuamos a querer tudo, sem ter tempo para tudo, e o que acaba por ficar para trás é o sono. O problema é que a falta de sono tem consequências. Os estudos mostram que, para a maioria das pessoas, dormir por norma menos de 6 horas por noite não é suficiente e que o sono insuficiente tem consequências a curto e longo prazo, especialmente nas áreas que afetam o nosso desempenho." Noites mal dormidas serão sinónimo de dificuldades na concentração, diminuição do tempo de reação, da criatividade, da capacidade de resolução de problemas e da produtividade em geral. O que não deixa de ser curioso dado que a pressão para ser produtivo e o excesso de trabalho são algumas das causas para deixar o dormir para segundo plano. E talvez até tenha sido por isso que o filósofo britânico Bertrand Russell escreveu que "os homens que são infelizes, como os que dormem mal, estão sempre muito orgulhosos disso".

"Quando nos deitamos para dormir, todo o nosso corpo se prepara: a temperatura corporal baixa, o batimento cardíaco fica mais lento, a respiração mais profunda e o cérebro começa progressivamente a acalmar", explicam as psicólogas. E este é o melhor dos cenários, o que não inclui andar às voltas nos lençóis pela madrugada fora.

Mas nem toda a noite mal dormida é uma insónia e há que saber identificar quando a dificuldade em adormecer é uma consequência de uma preocupação e de stresse ou razão para procurar ajuda de um médico. "É normal termos noites mal dormidas. O sono é uma necessidade básica que é influenciada pelas restantes que passamos acordados. Quando passamos por uma fase difícil, uma situação que nos deixa apreensivos, é normal que haja um impacto no sono. Quanto resolvemos a situação, normalmente, resolvemos o sono", contam as colaboradoras da APS. Por outro lado, "uma insónia caracteriza-se por frequentes dificuldades em adormecer, manter-se a dormir ou acordar demasiado cedo, com implicações na nossa vida durante o dia, durante um longo período. Deixamos de conseguir dormir, não porque algo nos preocupa, mas porque a própria dificuldade em dormir nos preocupa – porque os efeitos que essas noites tiveram nos assustaram e porque tentamos desesperadamente dormir e quanto mais queremos e tentamos, menos conseguimos", acrescentam.

Dá-se um efeito bola de neve entre querer dormir, ficar ansioso e stressado por não conseguir dormir e é esse mesmo stresse que dificulta o processo de adormecer. "Quando nos deitamos ansiosos, o processo de adormecer complica-se e, com o tempo passado na cama, chega a frustração de querer dormir e não conseguir. Por sua vez, a falta de sono afeta o nosso humor, torna-nos mais sensíveis e tem um efeito na ansiedade. Um padrão de sono não se altera numa noite, daí ser possível ultrapassar períodos passageiros de noites mal dormidas, mas com o tempo, se não se agir, a ansiedade e a falta de sono podem vir a alterar o nosso padrão de sono", explicam Mariana e Ana. E é claro que uma alteração no padrão de sono – que por norma é constante e regular – não é consequência de um par de noites mal dormidas, mas sim de um problema instalado que começa a ter sérias consequências de dia e de noite.

DEITAR CEDO E CEDO ERGUER

Cientistas e investigadores da área do sono perceberam que os ciclos de adormecer e acordar estão intimamente ligados à luz e à escuridão: vamos dormir à noite, quando está escuro, e acordamos de dia, quando há luz. A exposição à luz estimula uma reação nervosa da retina e comunica com uma área do cérebro chamada hipotálamo. É nesta zona que existe o núcleo supraquiasmático (NSQ), que dá sinais a outras partes do corpo que controlam as hormonas, a temperatura corporal e outras funções que nos fazem sentir sonolentos ou despertos. O NSQ é uma espécie de relógio e quando, de manhã, é exposto à luz começa o serviço de despertar: aumenta a temperatura do corpo, liberta hormonas estimulantes, como o cortisol e retarda a produção de melatonina (que será produzida mais tarde, quando começar a escurecer). A melatonina começar a ser "encomendada" pelo NSQ perto das 21 horas, normalmente, e continua em grande concentração no sangue durante cerca de 12 horas. Durante o dia esta hormona é quase indetetável – e é por isso conhecida como hormona-Drácula.

"O SONO É UMA NECESSIDADE BÁSICA QUE É INFLUENCIADA PELAS RESTANTES QUE PASSAMOS ACORDADOS"

O SONO É QUE PAGA

Ainda que o stresse seja um fator determinante na qualidade do sono, muitos distúrbios no sono são genéticos e podem estar relacionados com a melatonina (que é a hormona que, basicamente, nos manda adormecer) – quer seja a falta dela ou a falta dos seus recetores.

Se a dificuldade em adormecer não deriva do stresse nem é genética, pode estar relacionada com a higiene do sono. "Existem várias regras de higiene de sono que devem ser praticadas por todos nós e que ajudam a manter um padrão de sono saudável. Em primeiro lugar, a medicação que não for receitada por um profissional de saúde especialista no sono deve ser evitada. Deve evitar-se fazer sestas, comer e beber em grandes quantidades ao fim do dia e consumir cafeína e nicotina à noite. É particularmente importante estabelecer uma rotina de deitar: baixar a luminosidade ou ativar o modo noturno nos ecrãs e evitá-los uma hora antes de se deitar, não ler ou trabalhar no quarto e evitar atividades estimulantes que impliquem forte atividade cerebral. O exercício físico é benéfico, mas longe da hora de dormir. Todas estas 'regras' devem ser seguidas por todos para promover um bom padrão de sono, mas quando a insónia está instalada estas medidas não chegam. Neste caso, deve ser consultado um profissional de Medicina do Sono, mais especificamente, um especialista em terapia cognitivo-comportamental para a insónia, pois será este que delineará um plano de intervenção para restaurar o padrão de sono e combater a insónia", explicam as psicólogas.

Mas o *timing* deste artigo não foi escolhido aleatoriamente. Quisemos falar sobre o sono numa altura em que pode ser mais difícil dormir descansado (e esclarecer que é normal que aconteça). Mariana e Ana explicam: "Não só existe um clima de ansiedade generalizada e medo do presente e do futuro, como nos foi pedido que alteremos todas as nossas rotinas e pratiquemos isolamento social. O ser humano é um ser social e esta vertente humana tem uma grande importância na nossa regulação emocional e no combate à ansiedade. Para além da influência da ansiedade, o padrão de sono é regulado, não só por mecanismos no nosso organismo, como pelo ciclo luz-escuro (dia-noite), pelas rotinas, pela atividade física. Isto significa que, tendo tudo sido alterado, o nosso padrão de sono pode ter dificuldades em se regular."

E se o sono é um espelho dos humores do dia, Mariana Miller Mendes e Ana Allen Gomes partilham algumas estratégias para nos aproximarmos da normalidade possível (e, no caminho, enganar o sono): "É importante que tentemos manter uma rotina – manter os horários das refeições, a hora de acordar e de se deitar, vestir-se com outra roupa (mesmo que seja uma mais confortável, não ficar de pijama!), tentar arranjar espaço em casa e durante o dia para dedicar a um pequeno exercício físico, tentar aproveitar ao máximo a luz do dia (abrir as persianas e os cortinados mantendo a casa bem iluminada de luz natural ou mesmo realizando atividades à janela, como ler). Se mantivermos uma rotina diária tão próxima quanto possível da normal, o padrão de sono estará salvaguardado."

SÓ MAIS 5 MINUTOS...

Dormi mal, e agora? Podemos dormir de dia as horas que ficaram em falta à noite? "O conceito de repor o sono é ilusório. As sestas não repõem o sono perdido, porém, podem ajudar na melhoria de humor, alerta e desempenho. Esporadicamente podemos fazê-lo, mas com regra", explicam as especialistas.

Porém, atenção, em caso de insónia, as sestas não são boa ideia: "Uma pessoa com insónia não consegue dormir a sesta pela ansiedade que desperta o simples facto de tentar dormir o que, por sua vez, aumenta a frustração. Por outro lado, aquilo que muitas vezes acontece quando temos uma insónia é que o nosso sono fica fragmentado – dormimos em 'pequenas doses' que nunca chegam a ser restabelecedoras – e quanto mais o fazemos, mais perpetuamos o problema que estamos a tentar resolver", acrescentam.

E esqueça aquele cochilo no sofá a meio da tarde que o faz acordar sem saber bem em que dia da semana está, porque "se for absolutamente necessário, as sestas devem ser feitas a seguir ao almoço, nunca a partir do meio da tarde e não devem ultrapassar os 20-30 minutos." ●

English version

Óleo Perfumado *Stress Check Breathe in*. €21,50, **This Works**.

Brisa de almofada *The Ritual of Jing*. €17,50, **Rituals**.

Loção corporal *Sleepy*. €20,95, **Lush**.

Gel de duche de lavanda, aloe e sais de banho. €43,50, **Kiehl's**.