

## Projeto #CCSAJuntos

### CLAREANDO IDEIAS E HÁBITOS DISFUNCIONAIS SOBRE O SONO

#### Resumo do primeiro encontro do Ciclo de Cuidados 2020

No dia 12 de agosto, quarta-feira, das 16 às 17h30, como parte da programação do a.Gosto Cultural 2020 (O que você cultiva?) foi realizado o primeiro encontro do “Ciclo de Cuidados” focalizando a temática sono. O sono é uma função fisiológica super importante para nossa saúde em todos os níveis. Devido ao mundo hiperestimulante, caótico e cheio de demandas, podemos desenvolver ansiedade e outros desequilíbrios psíquicos, emocionais e energéticos. Isso pode desregular o nosso sono. Como temos pouco conhecimento e poder de ação para voltar ao equilíbrio, a intenção dessas rodas é nos ajudar nesse processo.

Tivemos como focalizadores **Jefferson Arruda** - Terapeuta Ayurveda, Instrutor de Yoga e Coordenador do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho do CCSA/UFRN; e **Vinícius Camilo** - Graduando em Psicologia pela UFRN, Estagiário do Ambulatório do Sono (HUOL) e IC na área de Psicologia do Sono.

Segue abaixo as notas do encontro:

**A conversa foi estruturada a partir do esclarecimento a respeito de 8 postulados do senso comum sobre o tema:**

- 1. É esperado que algumas pessoas sejam noturnas. / Se eu sinto sono durante o dia mas à noite ele vai embora, provavelmente é porque sou uma pessoa noturna.**
  - O sono funciona de maneira cíclica em alternância com a vigília, em sincronidade com o ciclo claro-escuro. Portanto, é esperado que os seres humanos reservem o período diurno (ou a maior parte dele) para atividades, e o período noturno (em maior parte) para o sono. Alguns outros fatores, além da luz solar, que ditam a alternância entre sono e vigília são nosso ritmo interno (melatonina, cortisol, temperatura corporal) e as pistas do ambiente (interações sociais, trabalho, estudos, lazer, exposição à luz e alimentação).
  - Muitas vezes há uma quebra da sincronização com o ambiente (ex. exposição à luz artificial à noite, sobretudo de aparelhos eletrônicos), o que leva o indivíduo a funcionar em horários inadequados socialmente e dessincronizados com o ciclo dia-noite. Há, também, um transtorno do ritmo circadiano de etiologia genética que causa

uma inversão do relógio biológico do indivíduo, tornando-o, assim, um indivíduo “noturno” – mas é importante salientar que esse distúrbio é raro na população.

- Ainda nesse contexto, é cabível introduzir o conceito de cronotipo, que nada mais é do que o padrão de horários preferidos pelo indivíduo para o sono e para a vigília. São três: matutino, que diz respeito a alguém que prefere acordar cedo e dormir cedo e tem seu melhor desempenho físico e cognitivo pela manhã; vespertino, cronotipo característico do indivíduo que tem preferência por horários mais tardios para acordar, dormir e tem melhor desempenho nas atividades à tarde ou à noite; e indiferente, que compreende os indivíduos com um padrão sono-vigília mais flexível de acordo com as demandas sociais e ambientais.
- Existe pessoa noturna? Para o Ayurveda, não. O que existe é um mau hábito cultivado há muitos anos que leva a uma adaptação orgânica disfuncional, impactando negativamente a saúde. Alguns fatores que ajudaram nessa disfunção: energia elétrica, TV e outras telas, hiper estimulação do sistema nervoso ao longo do dia e um fator energético (emocional para usar uma linguagem de mais simples assimilação) que é a falta do sentimento de amor, satisfação, contentamento e completude durante a noite que impulsiona a uma busca de algo que não está aqui e agora.
- Energeticamente o horário das 18 às 22h convida (tanto no macro e no microcosmo) ao recolhimento no conforto do “ninho”. Se eu não tenho isso, eu vou, consciente ou inconscientemente procurar por isso: uma conexão nutritiva, uma boa conversa, uma parceira amorosa, uma boa casa. Essa busca acontece de maneira profunda e, muitas vezes, inconsciente. Hoje em dia ela acontece muito diante das telas.
- Como não temos isso e, portanto, estamos carentes, necessitamos preencher isso de algum modo. Daí o meio mais facilmente disponível (inclusive no contexto da pandemia) são as nossas diversas telas. É esse impulso de buscar o que não temos, nos nutrir, nos distrair, que nos faz a gente não se aquietar a noite; perder o sono. Isso gera uma eletricidade pulsante que não é sustentável. Se fosse, no outro dia acordaríamos restaurados, descansados e dispostos. Assunto da próxima conversa.

## **2. Se tenho dificuldade para dormir, necessariamente tenho insônia.**

- **Importante estar atento:** estou tendo uma alteração do sono ou um distúrbio?
  - ◆ Alterações do sono são ocasionadas por mudanças transitórias em relação aos horários de acordar e dormir com repercussões para a quantidade e a

qualidade do sono, normalmente devido a dificuldades situacionais. Ou seja, ocorrem pontualmente e cessam.

- ◆ Distúrbios do sono são alterações mais graves no padrão de sono com consequências diretas para a saúde fisiológica e a saúde mental, precipitando ou perpetuando a ansiedade, o estresse e a depressão. Além disso, existe fisiopatologia, curso e tratamento específicos para cada distúrbio. Exemplos: Insônia, Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono, etc.

### **3. A insônia é causada essencialmente por um desequilíbrio químico. / O tratamento mais eficaz para problemas de sono é o medicamentoso.**

- O tratamento medicamentoso mais conhecido para transtornos do sono é para a insônia. Tornou-se popular o uso de remédios para dormir mesmo sem prescrição médica.
- O que poucas pessoas sabem é que o uso desses medicamentos possui três limitações principais: a primeira é que, sobretudo com uso a médio e longo prazo, ou até mesmo a curto prazo em algumas pessoas, os remédios produzem efeitos colaterais que afetam principalmente o desempenho cognitivo do indivíduo, reduzindo a capacidade de concentração e a memória.
- O segundo problema associado ao uso de medicamentos para tratar a insônia crônica (que é aquela com duração de pelo menos 3 meses, podendo chegar a vários anos), mesmo quando prescrito por um médico, é que o remédio não trata a causa do problema e funciona como paliativo. Ou seja, ele induz o sono, mas não elimina a causa da insônia, que se encontra em aspectos psicológicos do indivíduo (por exemplo, como ele se comporta em relação ao seu sono e o que pensa sobre seu sono).
- Para que o medicamento tenha efeito terapêutico na insônia crônica, é necessário que seu uso esteja associado à terapia cognitivo-comportamental para insônia e, vale reforçar, sempre com a orientação dos profissionais que estão trabalhando no caso. Casos em que a insônia é pontual, ou seja, decorreu de alguma situação específica e momentânea na vida do indivíduo, também podem se beneficiar do uso da medicação.
- O terceiro problema é que o medicamento perde grande parte de sua eficácia após o período de 3 meses de uso, sendo necessário o aumento da dosagem, o que eleva o grau de dependência do indivíduo à medicação e os efeitos colaterais citados. Além disso, a dose não pode ser aumentada para sempre: em determinado momento, o

organismo se acostuma com a medicação e o remédio não tem outra função senão garantir ao indivíduo o efeito placebo.

#### **4. Beber uma taça de vinho ou alguma bebida alcoólica antes de dormir pode ser benéfico, já que ajuda a pegar no sono mais facilmente.**

→ Esse é um raciocínio comum, mas que além de ter um problema lógico, também pode ser perigoso para o indivíduo. O álcool é uma substância depressora do sistema nervoso central e, portanto, induz a redução da atividade neural e propicia o sono. Porém, a principal inconsistência está no fato de que a ingestão de bebida alcoólica antes de dormir prejudica a arquitetura do sono, tornando-o de pior qualidade e menos restaurador, favorecendo despertares noturnos e reduzindo a sensação de descanso no dia seguinte. É, portanto, um comportamento com muito mais prejuízos do que benefícios para o sono.

→ Além do impacto negativo sobre o sono, tornar a ingestão de bebida alcoólica um hábito antes de dormir, mesmo que em pequena quantidade, pode levar o indivíduo ao alcoolismo, uma vez que o organismo se adapta à dose ingerida e a pessoa passa a beber cada vez mais para sentir o efeito desejado.

→ Do ponto de vista do Ayurveda, aplicado à vida contemporânea, podemos falar do efeito depressor do sistema nervoso causado pelo álcool. E que as concentrações encontradas em alimentos e bebidas processadas não são naturais para o nosso organismo, logo produzem sempre algum tipo de desarmonia em nossos sistemas. Ou seja: não vale a pena utilizá-lo para esse pretensão fim “terapêutico” que seria estimular o sono.

#### **5. É necessário dormir, via de regra, 8 horas de sono para ter um sono restaurador.**

→ Essa é uma noção equivocada que, inclusive, tira o sono de muita gente. A preocupação com ter que conseguir 8 horas de sono por noite leva o indivíduo a um estado de preocupação sobre o sono e seus impactos no funcionamento diurno, levando-o a ficar mais ansioso e dificultando o adormecer. Dito isso, a necessidade de sono dos indivíduos é algo que varia de acordo com características individuais, podendo variar, em adultos (faixa etária de 18 a 64 anos), de 6 horas de sono por noite até 10 horas de sono.

→ Além disso, é importante pontuar que a necessidade de sono do indivíduo não é a mesma ao longo de toda a vida. Temos diferentes necessidades de acordo com a fase

do desenvolvimento e a regra geral é que quanto mais novo o indivíduo, maior é sua necessidade de sono, e quanto mais velho, menor. É por isso que crianças até o primeiro ano de idade dormem mais de 12 horas por dia, adolescentes tendem a precisar de uma hora a mais de sono que adultos, e alguns idosos podem ter suas necessidades de sono satisfeitas com até mesmo 5 horas de sono por noite.

→ Para o Ayurveda não há uma regra quanto à quantidade de horas de sono porque essa necessidade é variável nos biotipos, mas é preciso que o período de sono esteja em harmonia com os períodos da natureza (ciclo claro/escuro) e em harmonia com os 4 ciclos energéticos. Importante aqui saber o seguinte: dormir às 22h é perfeito. No máximo 23h - depois disso, já fabricamos uma curva energética em nós que está em desarmonia com a curva energética da natureza. Isso traz consequências negativas a curto e, principalmente, a longo prazo.

#### **6. Assistir televisão, ler ou assistir alguma série no celular/tablet é uma boa atividade de relaxamento para fazer antes de dormir.**

→ Apesar de serem atividades comumente utilizadas para o lazer na atualidade, está errado pensar que o uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir é benéfico. Para muitas pessoas, especialmente aquelas com predisposição a transtornos do sono ou que já possuem, esses são hábitos que dificultam a chegada do sono e podem fazer com que o indivíduo durma em horários mais tardios do que gostaria.

→ Isso acontece porque a luz emitida pelos aparelhos eletrônicos desencadeia em nosso cérebro um processo fisiológico que inibe a produção e secreção de melatonina, um importante hormônio para a sincronização do organismo com o ciclo claro-escuro. Em outras palavras, o corpo entende, pela exposição à luminosidade, que o horário é de atividade e não de sono.

→ Do ponto de vista do Ayurveda esses são péssimos hábitos porque são hiperestimulantes num período em que deveríamos estar buscando menos estímulos de toda ordem (fisiológicos e emocionais).

#### **7. Ir para o quarto e deitar-se mais cedo é uma boa estratégia para melhorar o sono, pois assim ele chegará com mais facilidade. / Se eu não consigo dormir, o melhor a se fazer é permanecer na cama e de olhos fechados, para não ficar mais alerta.**

→ Essas são ideias equivocadas que ocasionam o que chamamos de comportamento de segurança, ou seja, uma prática que o indivíduo adota no sentido de tentar manter

o controle sobre seu sono e melhorá-lo – porém, infelizmente trata-se de um comportamento disfuncional, pois tem o efeito contrário de prejudicar a chegada do sono. Isso ocorre porque ir para o ambiente de dormir, sobretudo para a cama, horas antes do que seria o horário em que, de fato, o indivíduo pega no sono, gera uma associação do ambiente de dormir com estar desperto e fazendo outras atividades. Em outras palavras, a cama precisa ser o local exclusivo para iniciar o sono, de modo que ao deitar, o cérebro possa entender que aquele é o local e o momento para dormir.

- A mesma lógica se aplica quando o indivíduo permanece na cama tentando adormecer, mesmo sem conseguir: o que ocorre com isso é a associação entre o comportamento de estar deitado e a não chegada do sono, especialmente porque, enquanto está deitado, o indivíduo está pensando em outras coisas, seja sobre o seu dia ou preocupado com sua capacidade de dormir. Por isso, é recomendado que, caso não esteja conseguindo dormir, levante-se e realize uma atividade relaxante (como ler, observar o jardim, ouvir música), de preferência em outro ambiente que não o quarto e sem o uso de aparelhos eletrônicos e forte exposição à luminosidade (esse ponto é muito importante, pois televisão e smartphones são grandes fontes de estimulação). Retorne para a cama somente quando sentir que está sonolento.
- Para o Ayurveda, isso depende da relação emocional/psíquica que se tem com o quarto. Se passamos o dia todo nele e fazemos de tudo por lá, teremos tendência a só dormir quando estivermos “caindo pelas tabelas” uma vez que esse espaço é multitarefa e não dedicado apenas ao repouso, como deveria ser.
- Para que o sono chegue com facilidade, certamente, não será necessário apenas entrar no quarto em um determinado horário, falaremos mais do que fazer na conversa seguinte. Mas aqui é suficiente dizer que seu quarto deveria ser um espaço de repouso (apenas).

#### **8. Todo mundo ronca, é algo normal do sono ou vem com a idade.**

- Quem nunca viu um desenho animado ou filme que retratava um personagem dormindo e roncando ou ressonando, ou tem um avô ou tio que quando pega no sono começa a roncar? O comportamento de roncar está presente no nosso cotidiano e por isso acaba banalizado e tratado como algo normal. No entanto, trata-se de um alarme para uma condição de saúde que pode ter sérias consequências.
- É comum que as pessoas deem pouca atenção ao fato de roncar (ou conviver com alguma pessoa que ronca) devido ao desconhecimento dos perigos que isso causa à

saúde. O ronco é o sintoma mais comum de uma doença conhecida como Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono, também chamada pela sigla SAOS. O que ocorre durante o sono de um indivíduo com SAOS é obstrução da via respiratória pelos tecidos que se encontram na região laríngea, o que ocasiona uma interrupção na respiração e leva a pessoa a um esforço para buscar o ar – nesse momento, ocorre o barulho do ronco ou mesmo engasgos. Esse processo prejudica a qualidade do sono do indivíduo, tornando-o mais superficial.

- Além da SAOS estar comumente presente em pessoas com condições de saúde como hipertensão e sobrepeso, que por si só já fragilizam a saúde do indivíduo, ela também predispõe o indivíduo ao agravamento de doenças cardiovasculares e pode até mesmo, em casos mais graves, ocasionar episódios fatais de parada cardíaca, devido à fisiopatologia da SAOS envolver os processos cardiorrespiratórios. Para além dessas consequências, sendo este um transtorno do sono, as repercussões mais notáveis estão no funcionamento diurno do indivíduo: uma das queixas mais comuns de indivíduos com apneia é a sonolência diurna excessiva (o que leva o indivíduo a cochilar facilmente durante o dia, inclusive em situações incomuns) e a fadiga.
- O diagnóstico de SAOS é feito com base na história clínica do paciente, no exame físico e por meio do exame da polissonografia.