

Fatores ambientais e sono

Contents

| | |
|---|---|
| PARTE 1 – COMPORTAMENTOS E REJUVENESCIMENTO APÓS UMA BOA NOITE DE SONO | 2 |
| PARTE 2 – A IMPORTÂNCIA DE UM SONO DE QUALIDADE E A SUA LIGAÇÃO A UM BEM-ESTAR POSITIVO, PRODUCTIVIDADE E SOCIABILIDADE | 3 |
| PARTE 3 – CONDIÇÕES AMBIENTAIS QUE AFECTAM O SONO | 4 |
| Referências:..... | 6 |

Levando isto até aos lençóis - Porque é que o Sono é tão importante?

A importância de um sono de qualidade não é um conceito novo. Na realidade, foi há mais de dois mil anos que o médico grego Hipócrates escreveu, “A doença existe se o sono ou a vigília forem excessivos”

PARTE 1 – COMPORTAMENTOS E REJUVENESCIMENTO APÓS UMA BOA NOITE DE SONO

A importância de um sono de qualidade não é um conceito novo. Na realidade, foi há mais de dois mil anos que o médico grego Hipócrates escreveu, “A doença existe se o sono ou a vigília forem excessivos”

A verdade mantém-se a mesma, agora como outrora: O sono é uma parte vital da sua saúde e bem-estar. Durma o suficiente e tudo melhorará, desde os seus níveis de energia ao seu desempenho cerebral. Se dormir pouco coloca-se em maior risco para vir a contrair uma série de doenças e problemas, desde a diabetes até à depressão. (1, 7)

O que *efetivamente mudou* desde os tempos antigos, no entanto, é que hoje em dia a privação de sono é cada vez mais comum nos países mais desenvolvidos. Milhares de pessoas pelo mundo inteiro não estão a dormir o suficiente - uma tendência que lhes rouba o descanso e rejuvenescimento diários, apenas alcançáveis através de um sono de qualidade. (14)

Num estudo pioneiro de 1999 de Spiegel, et al., os investigadores descobriram que a privação de sono tem um efeito prejudicial no nosso metabolismo e nas funções endócrinas, simulando o que é observado na idade avançada. Como resultado, o estudo concluiu que “a privação de sono pode agravar os problemas de saúde crónicos relacionados com a idade”. (14)

Com base neste estudo, pode dizer-se que o sono previne o envelhecimento prematuro. (E achávamos nós que *sono de beleza* era uma boa ideia.)

PARTE 2 – A IMPORTÂNCIA DE UM SONO DE QUALIDADE E A SUA LIGAÇÃO A UM BEM-ESTAR POSITIVO, PRODUCTIVIDADE E SOCIABILIDADE

Uma baixa qualidade e duração do sono, – que pode ser causada por perturbações do sono tais como a síndrome de apneia obstrutiva do sono, a insónia ou a síndrome das pernas inquietas –, constitui uma ameaça séria à nossa saúde física, mental, emocional e social. A investigação clínica mostra que uma quantidade insuficiente de sono afeta negativamente o trabalho, o desempenho de tarefas domésticas, a concentração, a memória e a vigília, provoca cansaço mental, irritabilidade e sonolência durante o dia, e afeta o bom funcionamento social. (9)

Em contrapartida, a investigação científica revela que uma quantidade suficiente de sono de qualidade traz uma multiplicidade de benefícios, – desde contribuir para um início de dia cheio de energia, até aumentar a nossa produtividade, sociabilidade e bem-estar geral. Anos de investigação clínica dizem-nos que um bom sono pode:

- Melhorar o bem-estar geral e a qualidade de vida. (1)
- Aumentar a imunidade e ajudar a combater infeções. (1)
- Contribuir para um melhor e mais seguro desempenho no trabalho e na escola. (1)
- Fortalecer a memória. (2)
- Auxiliar a metabolização do açúcar, o que pode ajudar a prevenir a diabetes. (1)
- Prevenir complicações vasculares tais como a hipertensão, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (8)
- Diminuir o risco de morte prematura. (3)

PARTE 3 – CONDIÇÕES AMBIENTAIS QUE AFECTAM O SONO

Condições ambientais tais como a temperatura, o ruído, a luminosidade, o nível de conforto da cama e o uso de equipamentos eletrónicos, têm um papel importante na capacidade de obter um bom sono e, subsequentemente, no bem-estar geral relacionado com o sono.

Por exemplo, num estudo israelita realizado em estudantes dos oitavo e nono anos de escolaridade, os investigadores descobriram que os adolescentes com hábitos de utilização excessiva de equipamentos eletrónicos durante o dia, sofriam de problemas de sono. Descobriu-se que os estudantes que tinham televisão no quarto adormeciam mais tarde e dormiam menos do que aqueles sem televisão no quarto. Os autores do estudo realçam que estas conclusões levantam uma séria preocupação de saúde pública em relação ao estilo de vida e funcionamento dos jovens. (10)

O ruído ambiental é outro fator de peso, dada a sua influência no comportamento sono-vigília e na qualidade do sono. A investigação científica revela que um nível de ruído elevado durante o sono, - quer seja proveniente de trânsito, vizinhos ou distúrbios dentro de casa -, pode diminuir a sua intensidade, aumentar a frequência de despertares durante a noite e mesmo aumentar a secreção de hormonas relacionadas com o *stress*. Segundo um estudo alemão de Kohlhuber, et al., os resultados deste sono de má qualidade vão muito além das consequências a curto prazo a nível do desempenho cognitivo reduzido e cansaço geral. O estudo revelou que as consequências a longo prazo da frequente perda de sono devido ao ruído ambiental, podem incluir doença cardíaca e um aumento da quantidade de medicamentos tomados. (11, 13)

No que respeita a ruído e sono, a investigação sugere que sons intermitentes, tais como o buzinar ou acelerar ocasional de um carro, causam uma maior perturbação do que o ruído contínuo. Por esta razão, um estudo descobriu que jovens adultos que habitam em áreas urbanas, podem sofrer de um certo grau de privação crónica de sono, um estado que, segundo o estudo, afeta o seu humor quando adultos. (12)

Há várias formas de diminuir o ruído e outras condições ambientais que prejudicam a qualidade do sono. Torne o seu quarto mais propício ao sono e melhore assim a sua probabilidade de conseguir um bom descanso noturno, com as seguintes sugestões:

Torne a sua cama num lugar convidativo. Compre roupa de cama confortável, incluindo almofadas, lençóis e edredões, ou outro tipo de cobertura. (4)

Desligue as luzes. Diga ao seu corpo que é hora de dormir escurecendo o quarto. Elimine o máximo de luminosidade possível, bloqueado a luz do sol com cortinados ou estores.

Desligue a televisão. Mantenha todos os equipamentos eletrónicos, desde televisão a computadores e telemóveis, fora do quarto.

Baixe o volume. Certifique-se de que os níveis de ruído são significativamente mais baixos durante a noite do que durante o dia. Bloqueie todos os sons que possam servir de distração, desligando todos os equipamentos electrónicos, tais como televisões ou rádios, fechando a porta do quarto e utilizando cortinados de tecido espesso se o ruído do trânsito ou qualquer outro ruído exterior for um problema recorrente. (5, 6, 11)

Ajuste o termóstato. Encontre a temperatura ambiente com que se sente mais confortável.

Proteja a sua cama. Utilize a sua cama apenas para dormir e praticar sexo - não como um escritório ou espaço de recreação familiar.

Tradução e revisão para Português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc

Referências:

1. Sleep health. U.S. Department of Health and Human Services. <http://www.healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>. Accessed February 18, 2012.
2. Tamminen J, et al. Sleep spindle activity is associated with the integration of new memories and existing knowledge. *The Journal of Neuroscience*. 2010;30:14356.
3. Cappuccio FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*. 2010;33:585.
4. Terzano MG and Parrino L. Origin and Significance of the Cyclic Alternating Pattern (CAP). *Sleep Medicine Reviews*. 2000;4:101–123.
5. Tomoyuki Kawada. Noise and Health—Sleep Disturbance in Adults. *J Occup Health*. 2011; 53: 413–416.
6. Bluhm, Gosta, and Charlotta Eriksson. Cardiovascular effects of environmental noise. *Noise and Health*. 2011;13: 212-216.
7. Sleep and Sleep Disorders. Centers for Disease Control & Prevention. www.cdc.gov/sleep. Accessed February 18, 2012.
8. Culebras, A. Sleep Disorders. In: Kris Heggenhougen and Stella Quah, editors *International Encyclopedia of Public Health*, Vol 6. San Diego: Academic Press; 2008: 21-26.
9. Lasch KE, Abraham L, Patrick J, Piau EC, Tully SE, Treglia M. Development of a next day functioning measure to assess the impact of sleep disturbance due to restless legs syndrome: the restless legs syndrome-next day impact questionnaire. *Sleep Med*. 2011 Sep;12(8):754-61. Epub 2011 Aug 6.
10. Shochat T, Flint-Bretler O, Tzischinsky O. Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents. *Acta Paediatr*. 2010 Sep;99(9):1396-400. doi: 10.1111/j.1651-2227.2010.01821.x. PMID: 20377536.
11. Kohlhuber M, Bolte G. Influence of environmental noise on sleep quality and sleeping disorders-implications for health. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2011 Dec;54(12):1319-24. German. PMID: 22116482.
12. Carter NL. Transportation noise, sleep, and possible after-effects. *Environment International*. 1996;22:105-116.
13. Okada A., Inaba R. Comparative study of the effects of infrasound and low-frequency sound with those of audible sound on sleep. *Environment International*. 1990;16:483-490.
14. Spiegel K, Leproult R, et al. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*. 1999;354:1435-1439.