

Data: 23.04.2020

Título: AS 8 ESTRATÉGIAS PARA DORMIR MELHOR

Pub:

**SÁBADO**

**QuickCom**  
comunicação integrada

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 1;3;42;43;44;45;46



Área: 3916cm² / 129%

FOTO Titagem: 100.000

Cores: 4 Cores

ID: 6814007

Data: 23.04.2020

Titulo: AS 8 ESTRATÉGIAS PARA DORMIR MELHOR

Pub:

**SÁBADO**

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 1;3;42;43;44;45;46



Área: 3916cm² / 129%

FOTO Titagem: 100.000

Cores: 4 Cores

ID: 6814007

**Destaque** **CORONAVÍRUS**

# COMO DORMIR EM TEMPOS DE PANDEMIA

# AS MUDANÇAS

# PARA UMA BOA

# NOITE DE SONO

A luz da manhã, o que come ao jantar ou a meio da noite, como se senta a ver televisão, se escreve as suas preocupações e se faz exercício físico: tudo tem influência na forma como dorme. Não dormir até lhe pode comprometer o sistema imunitário. Saiba o que fazer. Por **Vanda Marques**

Às 4h da manhã, Carla fez o que nunca imaginou. Ainda de madrugada deitou-se a tentar adormecer – já se tinha levantado duas vezes – saiu da cama e foi para a cozinha. Começou a tirar a loiça da máquina e a arrumá-la. Depois separou a roupa escura da clara, para a lavar, e organizou a despensa. “Nunca imaginei fazer isto a estas horas. Mas quando não consigo dormir, prefiro levantar-me e começar o dia às 4h da manhã.”

A consultora imobiliária, de 40 anos, viu o seu trabalho congelar, o filho de 16 anos ficar sem escola, e só o marido continua a trabalhar. Desde março, que não dorme bem. Não é caso único. Às 2h24, já depois de muitas tentativas de adormecer, Samuel agarrou-se ao telemóvel. Entrou na sua página de Facebook e escreveu: “O meu sono não está a cumprir quarentena, sai sempre durante a noite!” O profes-

Carla Martinho acorda várias vezes durante a noite. Já chegou a levantar-se às 4h da manhã e foi arrumar a casa

**“ÀS VEZES SÃO 8H DA MANHÃ QUANDO ADORMEÇO. DEPOIS DURMO DUAS HORAS E ACORDO”**

sor de música já estava há mais de duas semanas em casa, mas quando fez a partilha não esperava que houvesse reacções. De repente, quase 80 likes e 16 comentários de amigos com o mesmo problema. “É um mal generalizado”, escrevia uma amiga. Enquanto outro dizia: “Basta espreitar pela janela às 2h da manhã para ver as luzes.”

É normal que numa situação de estado de emergência perante uma pandemia o sono se ressentia. “A ansiedade é inimiga do sono”, diz a psicóloga Helena Rebelo Pinto. Para voltar a dormir descansado, há coisas tão simples, como escrever numa folha de papel o que o preocupa e apanhar luz solar durante 30 minutos, que fazem toda a diferença.

## 1 VOLTAR À ROTINA

O sol já nasceu e ainda não pregou olho. A dentista de 24 anos, Ecaterina Ursu, dá voltas na cama e quando não adormece, recorre às séries e filmes. “Às vezes são 8h da manhã quando adormeco. Depois durmo duas horas e acordo. Desde que fiquei em isolamento, sem trabalhar, que durmo mal.” A jovem vive com a tia e duas primas. Nasceu na Moldávia, mas veio pequena para Portugal com os pais, que hoje vivem em França. “Acho que como sei que no dia seguinte não vou fazer nada, também não chateia não dormir.”

Mas o sono é um assunto sério, como explica o presidente da Asso-





A PRIVAÇÃO DE SONO TEM IMPLICAÇÕES NA MEMÓRIA E TEM CONSEQUÊNCIAS CARDIOVASCULARES

Joaquim Moita, presidente da Associação Portuguesa do Sono, defende que dormir bem é meio caminho andado para lidar melhor com a pandemia



ciação Portuguesa do Sono (APS), Joaquim Moita. "Não há nada no organismo que funciona bem quando há privação de sono. Ter um sono inferior a sete horas tem implicações na memória e na solidificação das aprendizagens. A privação de sono tem consequências cardiovasculares, como hipertensão mais frequente, risco de enfarte do miocárdio e de arritmias, e ainda problemas metabólicos, como a diabetes." O especialista revela ainda que existe uma relação com a maior probabilidade de se ter cancro da mama nas mulheres, e cancro na próstata nos homens. Miguel Meira e Cruz, diretor do Centro Europeu do Sono, defende que a ansiedade e o sono inad-

quando favorecem alterações no "sistema cardiovascular, respiratório e imunitário". O que quer isto dizer? "Pessoas que não durmam bem e que estejam ansiosas, stressadas e emocionalmente instáveis, têm maior risco cardiometabólico [maior propensão para ter diabetes, doenças cardíacas ou AVCs], e menor competência imunitária, o que neste caso em particular – iminência da infeção pelo SARS-Cov-2, agente que causa a Covid-19 – é muito relevante." (ver caixa)

Para contrariar esta falta de sono, temos de recorrer a uma palavra que por vezes nos cansa: rotinas. Acabar com elas foi um dos primeiros erros que Ecatérina cometeu. Nas primeiras duas semanas conseguiu mantê-las, mas desistiu. "No início acordava e tinha objetivos para o dia. Aproveitei para fazer coisas que não tinha tempo quando estava a trabalhar, como arrumações. Depois de ficar tudo tratado, fiquei com mais tempo livre e entrou o aborrecimento." Até a vontade de ler livros parece ter desaparecido. Mas, como frisa Joaquim Moi-

Sono dos mais novos

Tenha atenção às mudanças provocadas pela quarentena

Com 7 anos, Francisca já acordou de noite a gritar. Inês, a mãe, conta que ela repete a mesma pergunta: "Quando é que isto acaba? Quando é que vejo as minhas amigas?" As mudanças têm sido difíceis. "Estarmos em quarentena é óbvio que afeta as crianças. Ficam mais irritadas, frustradas, têm medo e outros até dizem estar desesperados. Todos estes fatores são prejudiciais ao bom sono das crianças", explica a psicóloga infantil Bárbara Ramos Dias. O que fazer? "Ter horários a cumprir, tarefas em casa, tempo em família e para os amigos. Ajudá-los a organizar o tempo é crucial"



ta, o aspeto mais importante agora que estamos fechados em casa é a regularidade. "A hora de acordar e de deitar deve ser a mesma que praticamos em condições normais. É importante que se mantenham os horários das refeições, que devem ser feitas à mesa e não na cama nem no sofá. E devemos vestir outra roupa que não seja o pijama."

Mas qual é o impacto destas alterações no sono? "Essa rotina ajuda a sincronizar a ordem do sono: o ciclo noite-vigília. Mesmo em confinamento temos de separar o dia da noite, e a semana do fim de semana", diz a psicóloga Ana Allen Gomes. É o nosso relógio biológico que avisa o cérebro se é para acordar ou dormir. Trocar os ritmos perturba o ciclo de sono e de vigília (estar acordado), aquilo a que se chama ritmo circadiano.

2 LONGE DO QUARTO

Ecatérina Ursu sabe que o sono lhe tem complicado a vida, e até pediu ajuda a um amigo psiquiatra que lhe falou da importância das rotinas e ainda de como o quarto é fundamental. "Sei que o ambiente deve

Área: 3916cm² / 129%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6814007



**Destaque** **CORONAVÍRUS**

ser acolhedor e que não devo passar muito tempo no quarto durante o dia e que não devia ter lá o computador..." Ter distrações no quarto é um grande erro, defendem os especialistas. Dulce Neutel, neurologista na Unidade de Medicina do Sono do Hospital CUF Descobertas, esclarece que o quarto deve ter pouca luz, ser fresco e não ter objetos que distraiam: computador e televisão, por exemplo. Ana Allen Gomes, psicóloga, professora na Universidade de Coimbra e membro da APS, deixa ainda outra nota importante: "Para quem tem de fazer toda a vida no quarto, pode tentar reservar a cama só para o sono e criar um ambiente visual que separe o dia da noite. Por exemplo, sentar-se na cadeira e não na cama quando está a trabalhar ou a ver TV ou colocar uma colcha diferente em cima da cama durante o dia, que é retirada à noite. Usar um biombo, se o tiver, ou uma cortina que tape a mesa de trabalho durante a noite, ou até arrumar o material de trabalho à noite para que não esteja visível à hora de dormir."

**Conselhos**

➤ "Adormeça e acorde todos os dias à mesma hora. Mesmo estando em casa poderá ser boa ideia colocar o despertador para se levantar", aponta a neurologista Dulce Neutel.

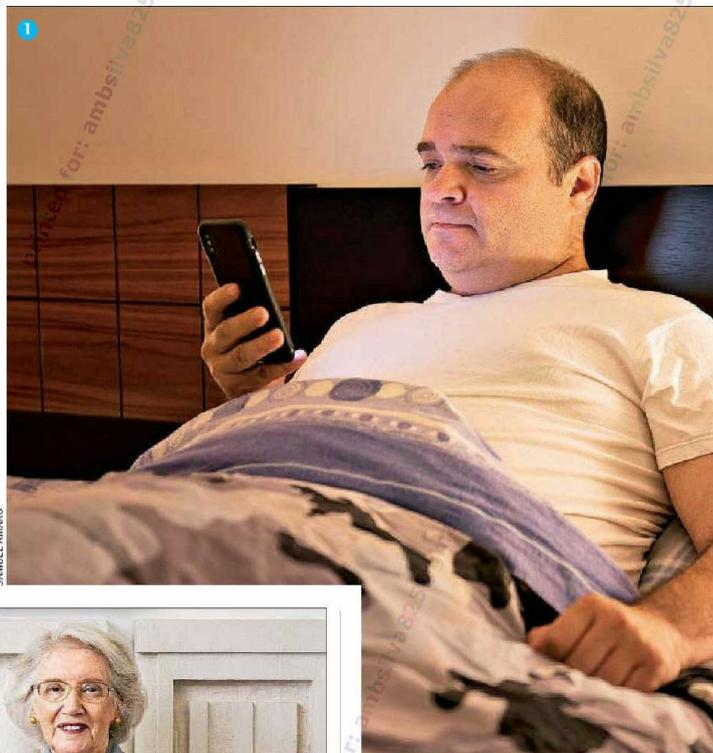
**3 LUZ? DOSOL, CLARO**

➤ Prescrição médica: "Se quer dormir, desligue o telemóvel pelo menos uma hora antes de dormir." O grande motivo é a luz. "A radiação azul, que está presente nos smartphones, tablets ou computadores, tem um efeito terrível, porque inibe a produção de melatonina, a hormona do sono. Como a luz da manhã que dá a informação ao cérebro que é de dia", diz Joaquim Moita.

Mas é a essa ferramenta que Samuel Amaro recorre sempre que o sono teima em não chegar. Quer seja a televisão, o computador ou o telemóvel. "Simplesmente não tenho vontade de ir dormir. Por isso, vou adormecendo cada vez mais tarde."

1 O professor de música, Samuel Amaro, deita-se cada vez mais tarde. Quando acorda a meio da noite, agarra-se ao telemóvel

2 A psicóloga Helena Rebelo Pinto alerta para a importância de apanhar luz solar todos os dias



SAMUEL AMARO



JOÃO MIGUEL RODRIGUES

**"A LUZ DOS TELEMÓVEIS INIBE A PRODUÇÃO DE MELATONINA, A HORMONA DO SONO", DIZ JOAQUIM MOITA**

Quando chega à cama, agarra-se ao telemóvel e vai vendo de tudo: de notícias sobre a pandemia a vídeos engraçados, como o de uma pessoa a pé na AI, explica o professor de música. Se não for o smartphone, é a televisão. Aliás, vê séries atrás de séries. O ciclo vicioso só melhorou quando arrancaram as aulas no dia 14 de abril. A rotina de ter de as preparar, falar com os alunos, tem ajudado Samuel a dormir melhor. O facto de ter de acordar mais cedo e de apanhar luz da manhã também ajuda. Aliás, os especialistas alertam que mesmo em confinamento, devemos apanhar pelo menos 30 minutos de sol. Todos os dias.

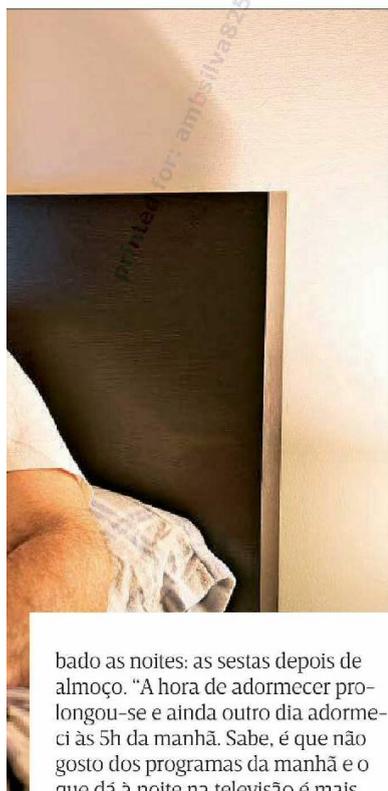
"A luz é muito importante para sincronizar o nosso sono. A radiação azul é muito rica. Faz-nos acordar mais e ajuda a libertar uma série de hormonas como a dopamina, a adrenalina e a orexina que nos mantêm acordados. E também serotonina, que é um antidepressivo muito bom", explica Joaquim Moita.

**Conselhos**

➤ Helena Rebelo Pinto diz que quem não tem varanda e não pode sair à rua, deve aproveitar as janelas. "Por exemplo, comecei a tomar o pequeno-almoço junto à janela. A luz é a base do sono. Se não tivermos luz durante o dia, como é que o cérebro se organiza?"

**4 SESTA? NÃO ENÃO**

➤ Vendedor de automóveis e ciclista amator, quando Joaquim Conceição teve de travar a fundo na sua rotina, o sono saiu prejudicado. No início do isolamento social, até conseguiu estar ocupado. Na sua vivenda no Feijó arrumou o quintal, mas ficou com dores nas costas. Nessa altura, teve de se resguardar em casa e iniciou um hábito que lhe tem rou-



**UM CONSELHO: ESCOLHA UMA HORA DO DIA DESTINADA ÀS PREOCUPAÇÕES E REGISTE-AS NUM PAPEL**

**46%** dos adultos

com mais de 25 anos dorme menos de seis horas por dia, segundo um inquérito da Sociedade Portuguesa de Pneumologia

bado as noites: as sestras depois de almoço. “A hora de adormecer prolongou-se e ainda outro dia adormeci às 5h da manhã. Sabe, é que não gosto dos programas da manhã e o que dá à noite na televisão é mais apelativo. Fico num ciclo vicioso.”

Helena Rebelo Pinto, professora na Universidade Católica, sublinha que a sesta é um ladrão do sono. “A não ser em circunstâncias especiais, como a privação de sono em dias anteriores, normalmente não é bom”, remata. Joaquim Moita concorda: “A sesta não é fundamental. Sestas depois do jantar no sofá são proibidas. Porque quando tenta adormecer na cama, tem dificuldade porque já esteve a dormir.”

**5 EXERCÍCIO? SIM**

Se juntarmos a este hábito, o facto de Joaquim quase ter parado de fazer exercício físico, encontramos os dois motivos para ter comprometido o seu descanso. “Costumo fazer duas ou três vezes por semana *spiniñig*. Agora a preguiça apoderou-se de mim.”

Teresa Paiva, neurologista especialista no sono, revela que o exercício é essencial para o sono. “Somos feitos para andar e feitos para ter exercício. Não dormimos efetivamente bem sem ele.” É o que Carla Martinho tenta fazer. Além de caminhadas, está a dedicar-se a



**3** A neurologista Teresa Paiva, que trabalha na área do sono desde 1983, diz que o exercício físico não deve ser feito à noite

grandes arrumações em casa. “Como tenho uma casa grande, mantenho a cabeça ocupada. Planeio limpezas gerais: varandas, janelas. Tento cansar-me para dormir melhor.”

**Conselhos**

- ▶ **“Há exercícios físicos que pode fazer em casa, como arrumações ou limpezas. Não deve estar muito tempo sentado”, diz Helena Rebelo Pinto. E dá o seu exemplo: “Sou grupo de risco, não posso sair. Faço caminhadas no corredor, exercícios de braços e de pernas.”**
- ▶ **Dulce Neutel alerta que o exercício físico não pode ser feito demasiado tarde. “Tente fazer pelo menos meia hora de exercício na maior parte dos dias (mas termine pelo menos duas a três horas antes de ir para a cama).”**

**6 PREOCUPAÇÕES? ESCREVA, ESCREVA**

▶ As cinco horas que dorme são interrompidas umas três vezes. Quer seja por algum barulho ou pelos filhos pequenos que lhe aparecem na cama. A tranquilidade do sono acabou a 16 de março, quando se viu obrigada a encerrar a sua *guest house* no Porto e um turismo rural em Viana do Castelo. Joana Marinho, de 36 anos, é formada em Economia mas sempre trabalhou em hotelaria. Em 2017, decidiu abrir um projeto próprio. Agora está tudo fechado. “Não sei como será o futuro. Quando comecei a receber os *emails* das contas, comecei a hiperventilar...”

Sabe que tem de criar estratégias para descansar, mas não está a resultar. “Custa-me a adormecer. Tenho feito meditação e oiço uma música mais calma. Só que antes adormecia em cinco minutos, agora... Passa a música toda e continuo acordada.”

Joana tem dois filhos (de 4 e 7 anos) e conta que durante o dia mantém-se mais bem-disposta, mas tem dias em que a paciência fica por um fio e já desatou a chorar com a tensão. A meditação e o *mindfulness* ajudam, mas a psicóloga Ana Allen Gomes deixa outra estratégia: “As pessoas com um quadro de insónia costumam

**Sistema imunitário**

**A privação do sono pode enfraquecer as nossas defesas**

**Miguel Meira e Cruz** está a coordenar um estudo - juntamente com o imunologista Masaaki Miyazawa, da Kindai University, em Osaka, Japão, e com David Gozal, da Universidade de Missouri, nos Estados Unidos - sobre como “as alterações no relógio biológico (uma estrutura de células nervosas que impõe um tempo interno ao nosso organismo, nomeadamente relacionado com o horário individual de sono e de vigília) determinam alterações estruturais nas proteínas das membranas das células sobre as quais o vírus (SARS-Cov-2) atua, facilitando ou dificultando a sua entrada e, por isso, o seu potencial de infeção”.

O coordenador da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular, da Universidade de Lisboa, revela ainda que “uma das conclusões preliminares que podemos retirar é que, provavelmente o potencial de virulência e de gravidade resultante da infeção, depende do momento do dia em que o indivíduo é contaminado”.

mos aconselhar que escolham uma hora do dia destinada às preocupações e que as registem num papel.” Mas afinal para que serve este exercício? “Para pensar antecipadamente naquilo que vai aparecer à noite. É uma estratégia que diminui a probabilidade de as preocupações ocorrerem ao deitar.”

Teresa Paiva, neurologista, diz que as preocupações são contrárias ao sono. Daí a importância de as retirar dessa hora. “Há duas coisas que ajudam a que isto piore: não saber relativizar a sua situação face a outras muito piores ou não aceitar a realidade.” Então o que fazer? “Pensar que não é por se preocupa-



**Destaque** **COVID-19**

Rem que vão resolver os assuntos.” Além disso, alerta que não ajuda nada estar constantemente a ler informações sobre a pandemia. Joana confessa que o faz constantemente. “Sei que é mau estar sempre a procurar notícias no telemóvel.” Dulce Neutel diz que se deve evitar notícias ao fim do dia.

**Conselhos**

- ▶ **Teresa Paiva defende que para reduzir a ansiedade deve “ir à procura de afetos”. Como telefonar aos amigos que não vê há muito tempo. Além disso, procurar programas alegres, e não tragédias. “Temos de nos rir.”**
- ▶ **Ana Allen Gomes diz que pode ter junto da mesa de cabeceira um caderno para apontar preocupações novas que surjam de noite e que poderá pensar nelas no dia seguinte.**

**7 ALCOOL E CALÓRIAS A MAIS, NEMPENSAR**

▶ Quando Alexandra Barbosa acorda a meio da noite, levanta-se e vai direta à cozinha. Acredita que comer lhe dá mais sono, mas não é isso que acontece. A empregada doméstica, de 45 anos, ficou sem trabalho nas seis casas que lhe faziam o salário e agora espera por melhores dias. “Sei que me vai faltar o dinheiro. Tenho um crédito do carro, ando com tudo certinho. Mas vai tudo por água abaixo.” Casada, com um filho adolescente, o marido, manobrador de máquinas, ainda está a trabalhar. Tem medo que ele fique doente, sempre que sai, por isso a comida é um refúgio. “Passo a vida a comer. Estou a entrar um pouco em pânico. Nem acredito que esta noite acordei – acordo várias vezes – e fui comer um pão com chouriço.”

Como alerta o presidente da Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono, Miguel Meira e Cruz, o papel da alimentação tem sido negligenciado. “O consumo de alimentos muito calóricos perto da hora de dormir é contraproducente ao sono e a dificuldade na digestão de alimentos mais pesados pode levar a múltiplos despertares bem como ao aumento da secreção ácida



▶ Joana Marinho teve de fechar a sua *guest house* e agora só dorme cinco horas por noite

FOTOS: DR.

**“O CONSUMO DE ALIMENTOS CALÓRICOS PODE LEVAR A MÚLTIPLOS DESPERTARES”**

no estômago e aumento da ocorrência de refluxo gastroesofágico (azia). Isto pode direta ou indiretamente exacerbar, por exemplo, quadros de apneia do sono ou prejudicar o seu controlo, mas também causar insónia durante a noite e outras alterações mais ou menos claras que são fatores de disfunção do sono.”

Joaquim Moita alerta ainda que não se deve comer uma hora antes de dormir. Motivo? “A temperatura do organismo para absorver os alimentos deve ser de 37,5°. Ora, essa temperatura é incompatível com o sono. A nossa temperatura interna central tem de arrefecer para permitir o adormecimento. Se comer, aumenta a temperatura devido à digestão e a temperatura é inimiga do sono.”



**Dulce Neutel**

alerta que com privação de sono ficamos mais impulsivos. “Esta alteração deve-se à maior sensibilidade que o lobo frontal tem à privação de sono – o maior responsável pelo comportamento social adequado”

**Conselhos**

- ▶ **Ter cuidado com o café, que pode ficar no sistema durante seis horas e prejudicar o sono. Beber bebidas alcoólicas à noite também perturba o sono REM (quando ocorrem os sonhos).**

**8 INSÓNIAS? LEVANTE-SE**

▶ Um erro recorrente: acordamos a meio da noite e ficamos às voltas na cama a pensar – “Se não me levantar, adormeço.” Errado. A psicóloga Ana

Allen Gomes diz que ficar na cama é inútil. “Não é possível forçarmo-nos a dormir. Não exercemos controlo sobre o sono. Se não conseguimos dormir, devemos levantarmo-nos para não associarmos a cama a essa experiência desagradável. Devemos escolher atividades relaxantes, como ler um livro. Se usarmos o telemóvel, devemos baixar a luz.”

Tânia Tavares, de 37 anos, já tentou de tudo. Passou de adormecer por volta das 22h30 para arrastar-se até à 1h da manhã. Só adormece a ver televisão. Mas o pior é o que se segue. Acorda a meio da noite e fica na cama a remoer. “A cabeça não para. Sou trabalhadora independente. Tenho um salão de estética e até fico a pensar que me podem roubar os equipamentos que lá tenho. Não acordo cansada, acordo preocupada.” Para não fazer barulho e acordar o marido, que é estivador, e os dois filhos – um de 10 anos e outro de 3 – não se levanta. Fica com o coração a bater mais depressa e às voltas. “Tenho medo de ficar doente. Tenho dois filhos asmáticos, são grupo de risco. Além disso, preocupamo-me não saber quando é que vou voltar a trabalhar...”

Helena Rebelo Pinto reforça que ficar na cama é o pior que se pode fazer. “Se acordarem durante a noite, levantem-se e distraiam-se um bocadinho, há sempre uma gaveta para arrumar.” A psicóloga alerta que ficar na cama a sofrer por não dormir, só piora. “Quem dorme mal ganha um ódio ao sono e ninguém quer dormir com um inimigo.”

É assim que Tânia trata o sono. Mas conta que da próxima vez que isso lhe acontecer vai tentar levantar-se. Aliás, uma vez já o fez e resultou. Às 5h da manhã enviou *emails* à sua contabilista, coisas que tinham ficado por tratar, depois voltou para a cama e adormeceu. Sempre a pensar que quando acordar, o mundo já terá voltado à normalidade.

**Conselhos**

- ▶ **Não deve ir para a cama a não ser que se sinta com sono. E se não adormecer em 20 minutos, deve levantar-se.**
- ▶ **Se tiver insónia, levante-se e fique a pé 10 minutos.**

Área: 3916cm² / 129%

Tiragem: 100.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6814007