

## Dia Mundial do Sono: Especialista defende estratégia para combater consequências da pandemia no sono

Por MultiNews Com Lusa em 07:55, 19 Mar 2021



Foto: Rawpixel

O diretor do Centro Europeu do Sono defendeu que deve haver uma estratégia coordenada para contrariar as consequências da pandemia e do confinamento na qualidade do sono dos portugueses, que tem influência a nível cardiovascular, respiratório e mental.

“Costumo dizer que a medicina do sono é a medicina interna da noite porque há um conjunto muito grande de fatores com que interfere”, disse Miguel Meira e Cruz, que é também coordenador da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa.

Em declarações à Lusa a propósito do Dia Mundial do Sono, que hoje se assinala, o especialista deu o exemplo de um dos vários estudos feitos sobre a relação da pandemia e do confinamento com a qualidade do sono: um em cada quatro portugueses admitiu ter dificuldades de sono e 30% admitiu que os problemas de sono se agravaram, com maior prevalência nas mulheres.

“Sessenta por cento admitiu que acordava mais cansado comparativamente ao período anterior”, disse Miguel Meira e Cruz, sublinhando que estes dados “têm uma importância significativa” porque os mecanismos reparadores e de equilíbrio e regulação de algumas funções do corpo, sem um sono de qualidade, podem ficar comprometidos.

“As rotinas e os ritmos alteraram-se. Depois de estarmos um mês e meio, dois ou três meses confinados é difícil de readquirir novos hábitos (...). Ainda por cima com as preocupações todas que daí resultarão no futuro, que está comprometido com todas as questões económicas que vamos ter de enfrentar”, acrescentou.

O diretor explicou que há cerca de 90 doenças relacionadas com o sono, as mais frequentes são a insónia e a apneia do sono, e que “todas sofrem com a desregulação dos ritmos que aconteceu no confinamento”.

Sobre a apneia do sono, recordou que atinge cerca de 30% da população, mas alertou que, ainda assim, está subdiagnosticada.

Miguel Meira e Cruz lembrou os diversos efeitos da pandemia, não só com a alteração dos ritmos de sono – as pessoas passaram a deitar-se mais tarde – e das rotinas diárias, como a falta de sol (que ajuda a regular o relógio biológico) e os efeitos adversos do confinamento nas relações entre as pessoas.

Apontou ainda, citando um estudo em que participou com investigadores estrangeiros, a própria relação dos problemas de sono com o vírus Sars-Cov-2.

“Quem foi infetado pelo Sars-Cov-2 parece ter mais problemas relacionados com o sono, nomeadamente respiratórios, como a apneia do sono”, explicou o investigador, referindo que alguns estudos já concluíram que estas alterações “podem induzir uma maior atividade inflamatória” e exacerbar os quadros da doença.

Disse ainda que, neste estudo internacional, a equipa de investigadores sugeriu alguns mecanismos de ligação entre a infeção pelo Sars-Cov-2 e problemas de sono ou dos ritmos biológicos.

“Há pacientes que têm mais algumas proteínas que são exatamente aquelas que o vírus usa para entrar na célula. Ora, se há mais [destas proteínas], a probabilidade do vírus entrar é maior, assim como a de estarem mais tempo infetados”, explicou.

Além disso, referiu, o Sars-Cov-2 afeta preferencialmente o córtex pré-frontal, alguns gânglios basais e o hipotálamo, estruturas importantes para a regulação do sono.

O investigador reconheceu que a prevalência da má qualidade do sono já era grande, mas frisa que a pandemia e o confinamento trouxeram medos, ansiedades, alterações nas relações entre as pessoas (que se tiveram de manter afastadas umas das outras) e ao nível do relógio biológico de cada um que pioraram a situação.

“O cérebro tem uma maquinaria especial que nos permite conduzir ao sono noturno (...). Quando dormimos de noite dormimos de forma diferente do que se dormirmos de dia. Os

propósitos e as funções do sono não conseguem ser eficazes”, afirmou o especialista, que relaciona a qualidade do sono com outras doenças.

“A hormona de crescimento (...) vai regular o metabolismo no pâncreas, a insulina, por exemplo, vai aumentar a probabilidade de ter diabetes e doenças cardiovasculares. O cortisol também estará mais alto [em quem não tem um sono de qualidade] e, portanto, a probabilidade de ter eventos cardiovasculares, que sucedem maioritariamente entre as quatro e as seis da manhã, é maior”.

Quem tem os ritmos alterados “potencia a ocorrência destas situações e, com isto, as morbidades e mortalidade precoces”, afirmou o especialista, considerando que as autoridades de saúde deveriam ter dado informações e dicas sobre como ajudar a resolver estas situações.

“Tantas *guidelines* que surgiram e tantas chamadas de atenção, mas do ponto de vista da saúde pública talvez pudesse ter saído alguma coisa a dar algumas recomendações, algumas regras essenciais de higiene do sono que as pessoas deveriam ter seguido e isso poderia ter prevenido estes aumentos”, disse.

Sublinhando que era importante uma estratégia de ataque a este problema, pois “vários mecanismos importantes para a nossa sobrevivência e o nosso bem-estar ocorrem durante o sono”, o especialista defendeu também que os próprios médicos de família devem passar a dar mais atenção ao assunto.