

Em tempos de distanciamento social acabamos compondo de forma distinta os horários do dia e da noite. Por vezes vamos dormir e acordamos em horários bem diferentes dos habituais antes da quarentena, isso acaba influenciando nosso relógio biológico interno e instalando um novo arranjo mental e físico que pode acabar prejudicando nossa saúde.

O período de isolamento prolongado pode provocar mais ansiedade e isso motiva noites mal dormidas. Dormir mal pode causar redução da imunidade, algo fundamental em tempos de pandemia, além de provocar alterações no humor, aumento do estresse, dores de cabeça e até maior vulnerabilidade a problemas cardiovasculares.

**SOCORRO!**

Calma, mesmo antes da necessidade do distanciamento social a humanidade já enfrentava problemas na qualidade de sono diário, há muito tempo a população mundial dorme cada vez menos. Há um século atrás dormíamos cerca de uma hora a mais por noite e conseguíamos atingir os níveis mais profundos do ciclo de sono com facilidade. Isso ocorria, entre outros fatores, pela ausência de energia elétrica, que obrigava o homem a dormir ao anoitecer e acordar com a luz solar.

A luz, seja ela elétrica ou vinda da tela de um computador ou celular, influencia a produção de um hormônio chamado melatonina, que regula o sono e tem sua secreção sincronizada com a luz solar, mas que acaba se desorientando a partir da luz dos aparelhos eletrônicos por exemplo. Um quarto totalmente escuro na hora de dormir ajuda na liberação de melatonina em doses certas para um sono saudável.

Mas então basta ficar trancado em um quarto escuro e pronto?

Vamos com calma, basta já estarmos trancados em casa, não vamos querer agora nos trancar no quarto desesperados atrás do sono, seria extremismo. Vamos entender mais um pouco sobre o sono.

Um pouco de história

Em (460 a.C.-377 a.C.) Hipócrates, considerado o pai da medicina, já observava as consequências para o corpo humano de ausência de sono. Na ocasião, observou que estados de tristeza e depressão costumavam levar à insônia. Observação que durante os séculos seguintes foi confirmada, estabelecendo uma nítida relação entre estados depressivos e

insônia.

O filósofo grego Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.) reconheceu durante seus longos anos de estudo, que o sono é uma necessidade vital do corpo humano, condição de sobrevivência. Apenas se equivocou ao pensar que o sono ou a ausência dele era provocado pelo coração e não pelo cérebro.

Já os gregos (século 1 a.C.) ao pesquisarem as questões do sono, perceberam a gravidade de sua ausência e chegaram a identificar o que hoje conhecemos como apneia, uma parada respiratória durante o sono. Na tentativa de solucionar o problema, foram radicais e adotaram o procedimento da traqueotomia, um furo na traqueia, como alternativa para tratar a parada respiratória em pleno sono.

As pesquisas continuaram ao longo da história e a percepção de que a noite de sono era algo essencial impulsionou algumas práticas que estão presentes até hoje, como é o caso das roupas feitas exclusivamente para dormir. No século 17 os nobres já usavam camisolas e no século 19, os ricos começaram a dormir de pijama.

Também no século 19 o médico francês Jean-Baptiste Gélinau descreveu a narcolepsia, doença que faz o corpo “desligar” e leva a crises agudas de sono ao longo do dia. Mas foi no século 20 que a descoberta do eletroencefalograma mudou radicalmente o entendimento da dinâmica do sono. O médico alemão Hans Berger em 1929 ao inventar o eletroencefalograma, exame que mostra a atividade cerebral, provou que as ondas nervosas jamais cessam e que o cérebro não “apaga” durante o sono como se pensava anteriormente.

Nessa nova onda de descobertas, em 1953, o estudante de Medicina americano Eugene Aserinsky e seu professor de fisiologia Nathaniel Kleitman, descobriram o estágio REM do sono (Rapid Eye Movement), fase do sono onde ocorrem os sonhos. Durante essa fase os olhos movem-se rapidamente e a atividade cerebral é similar ao estado de acordado.

As fases do sono

O sono é dividido em fases, que apresentam estágios fisiológicos específicos. As fases formam ciclos de sono, que são repetidos de quatro a cinco vezes por noite e divididos em sono REM (Movimento Rápido dos Olhos) e NREM (Movimento Não Rápido dos Olhos). O estado do NREM corresponde a 75% do período do sono.

Tudo começa com uma fase de sonolência, onde a pessoa começa a sentir as primeiras sensações do sono e pode ser facilmente despertada. Após esse momento, a pessoa ingressa em uma nova fase, marcada pela atividade cardíaca mais reduzida, relaxamento muscular e queda na temperatura do corpo. Estará pronta então para mais uma fase, marcada pelo sono profundo, que abrirá as portas para o sono REM, caracterizado pela intensa atividade cerebral, muito semelhante ao estado de vigília. Nessa fase ocorrem movimentos oculares rápidos e os sonhos.

Além da presença e importância dos ciclos do sono, cada indivíduo tem um tempo único e necessário para seu cumprimento total, alguns precisam dormir mais outros menos, vai depender do relógio biológico de cada um e sua regulação dependerá da observação pessoal de cada indivíduo.

Uma noite mal dormida resulta em um corpo cansado e uma mente exausta

Durante o sono fazemos uma “faxina” mental essencial para a saúde de nosso cérebro, é durante o sono que consolidamos a memória. O cérebro permanece em atividade durante o sono e associa os diversos estímulos e experiências do dia com as memórias já consolidadas, permitindo o surgimento de novas conexões neurais, novos conhecimentos.

Após uma noite de sono, é comum ouvirmos alguém dizer que teve uma ideia, ou que conseguiu a solução de um problema, ou ainda, que percebeu que o problema não era tão grave como havia pensado no dia anterior. Esse fenômeno é fruto da organização mental que ocorre durante a noite de sono, onde algumas simulações da realidade são consideradas na busca por saídas mais adequadas aos problemas pendentes. O mesmo ocorre com a aprendizagem, os diversos estímulos cognitivos do dia são reorganizados, conectados às memórias já existentes e transformados em novos conhecimentos ou em conhecimentos ampliados.

Todo esse processo é gravemente afetado com a privação de sono, que pode prejudicar, além da memória, áreas importantes do cérebro responsáveis pela atenção e impulsividade, podendo resultar em pessoas com sintomas similares aos do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Como organizar melhor o sono durante a quarentena

Algumas atitudes diárias podem auxiliar no processo do sono e contribuir para a diminuição da ansiedade e de diversos transtornos que podem surgir fruto de noites mal dormidas:

- Crie uma rotina de sono – organize seu dia e noite com atividades diferenciadas e pontuais a cada período, de forma que seu corpo perceba claramente as horas de atividade e luz intensas e horas onde a atividade e a incidência de luz vão ficando cada vez mais calmas e escassas;
- Evite consumir bebidas estimulantes a noite – se o objetivo é relaxar e sinalizar ao cérebro que as atividades estão ficando cada vez mais lentas, a ingestão de estimulantes como bebidas alcóolicas, café entre outras, darão uma sinalização totalmente contrária ao seu cérebro. Evite essa confusão mental;
- Evite a ingestão de comidas pesadas antes de dormir – é preciso tempo para que seu corpo complete a digestão dos alimentos antes de dormir, do contrário, você poderá sofrer com refluxos ou outros sintomas gástricos que atrapalharão seu sono;
- Faça exercícios físicos – a prática de exercícios físicos durante o dia contribui para o relaxamento muscular necessário na hora de dormir, além de ser fator primordial de saúde física e mental;
- Evite telas iluminadas artificialmente durante a noite – a “luz azul” emitida por eletrônicos inibe a produção de melatonina e prejudica o ciclo do sono;
- Adote práticas de relaxamento – algumas técnicas como reiki, mindfulness ou yoga, realizadas antes do adormecer, podem auxiliar o processo de relaxamento necessário para a chegada do sono.

Por fim, lembre-se do ditado popular: nada melhor para organizar as ideias do que um dia atrás do outro com uma noite no meio. E se essa noite for bem dormida, melhor ainda.

Imagem (Engin\_Akyurt) gratuita em Pixabay