



Dormir por 8 horas é realmente necessário para o sono reparador?

Algumas pessoas precisam de apenas 6h diárias para uma noite bem dormida; outras só descansam mesmo quando dormem 8h sem interrupção. Estudos mostram que o ideal é dormir 8h seguidas no período da noite, quando o corpo libera melatonina e ocorrem mecanismos metabólicos. Mas existe algo mais importante do que a quantidade: a qualidade do sono.

Preciso realmente dormir 8 horas por noite? Provavelmente essa foi uma das perguntas que nós especialistas em Medicina do Sono mais ouvimos nos últimos 20 anos. A informação científica bem expressada e a conscientização podem contribuir para mudar hábitos e, assim, salvar vidas e reduzir sofrimento decorrente de muitas doenças. No entanto, nem sempre as pessoas conseguem se desligar quando o corpo precisa. A rotina atribulada e as telas dos celulares, entre outros tantos dispositivos que utilizam no dia a dia, dividem a atenção, causando estado de hipervigilância do cérebro, que atrasa o início do sono. Além disso, muitas enfrentam distúrbios do sono, como insônia, apneia e pernas inquietas, tornando o sono fragmentado e insuficiente, gerando mais cansaço do que reparo. A apneia obstrutiva, por exemplo, é uma causa da dor de cabeça matinal. Até mesmo alterações respiratórias, como rinite e asma, podem impactar a noite de sono.

Há uma série de fatores que podem interromper o sono e dificultar o descanso necessário para o cérebro, trazendo indisposição tanto física quanto mental. Para que este processo ocorra sem prejuízos, os ciclos do sono precisam ser completos. Quando o indivíduo tem o sono interrompido com frequência, os ciclos não se completam e se iniciam novamente.

duas de sono leve, que correspondem ao adormecer e relaxamento do corpo, além de determinados picos hormonais; uma de sono profundo, menos sensível a estímulos externos; e outra de sono REM – a mais importante, pois é nessa fase que as memórias são consolidadas, os mecanismos de atenção e aprendizagem são renovados e os novos conhecimentos são retidos.

A cada noite, temos de 5 a 6 ciclos completos, que resultam em cerca de 7 a 8 horas de sono. Acordar diversas vezes no meio da noite se torna um problema, pois significa que esses ciclos não se encerraram

sono REM. É por isso que a quantidade de horas dormidas não é o principal parâmetro para definir uma boa noite de sono. Cada faixa etária, por exemplo, tem um perfil de ritmo circadiano diferente, favorecendo as necessidades equivalentes a cada etapa da vida. Uma criança tende a dormir mais do que um adulto e apresenta picos de hormônio de crescimento durante a noite. A mulher também passa por diferentes ritmos, levando em conta períodos de gestação e a menopausa.

O sono cumpre sua função quando a pessoa se sente preparada para o dia, acordada descansada, disposta e desempenha bem as atividades rotineiras. Para uma noite bem dormida, o indivíduo deve se importar com a qualidade do sono, além da quantidade de horas. Cada organismo se comporta de um jeito, com diferentes

perfis de ritmos e necessidades. Em caso de dificuldades que não estejam relacionadas aos distúrbios comuns, o primeiro passo é analisar o ambiente: se o quarto é confortável, livre de ruídos excessivos, escuro e climatizado. O importante é entender o que o nosso corpo precisa para se sentir bem durante a noite, e poder dormir tranquilamente para aproveitar o dia seguinte.

* Dra. Rosana Cardoso Alves (CRM 61887) é médica neurologista graduada pela Faculdade de Medicina da USP, com especialização em Polissonografia, mestrado e doutorado também pela FMUSP. É coordenadora do setor de Neurofisiologia Clínica e Medicina do Sono do Fleury Medicina