

## Teresa Paiva

Neurologista e professora universitária

# “Dormir pouco é um risco social”

A falta de horas de sono dos portugueses é preocupante. “Quem dorme mal pensa mal, trabalha mal, decide mal, vive mal.” A médica garante que é urgente revolucionar os horários e os hábitos no País

✍ TERESA GENS

**D**écadas de trabalho nesta área e muitos doentes tratados fazem de Teresa Paiva uma médica incontornável quando o tema é o sono. Antes de começar a entrevista, a neurologista esteve a fazer ginástica, pois garante que segue os conselhos que dá aos outros.

**Sabemos que não vivemos sem o sono, mas há ainda muito nele que desconhecemos?**

Ainda há imensa coisa que não se sabe sobre o sono. Embora atualmente a maior parte das doenças do sono seja tratável, há umas que não se conseguem tratar, há mecanismos do próprio sono que não se conhecem exatamente.

**O que é que ainda não se sabe de todo?**

O sono tem muitas funções e a unificação desse aspeto multifuncional não está esclarecida – no fundo, saber para que serve exatamente. Tenho as minhas convicções, mas carecem de prova.

**Mas, na sua opinião, para que serve?**

Para sobreviver e para a homeostase (condição de estabilidade da qual o organismo necessita para realizar as suas funções). Acho que o sono é um garante destas duas coisas.

**Há descobertas recentes importantes?**

Começa-se a vislumbrar que o que acontece no princípio da vida, ainda *in utero*, tem consequências para o fim da vida. E só há muito pouco tempo se percebeu que temos relógios periféricos (na pele, no baço, nos pulmões, no fígado), e não só um relógio central (no núcleo supraquiasmático, no cérebro). Mas não se sabe qual é a sua relação com o relógio central.

**O que nos ordena: “vai dormir”?**

O *trigger* exato: o que é que nos faz dormir e o que é que nos faz acordar nós ainda não sabemos. Qual é a função exata da melatonina – e se há outras

substâncias para dormir... está-se um bocado longe de se saber isso tudo.

**Todos temos a experiência de que dormir sobre um assunto (difícil) ajuda a resolvê-lo. Como é que o sono ajuda à resolução?**

O ditado popular que diz que o travesseiro é bom conselheiro faz sentido. Está provado cientificamente que o sono é bom conselheiro no aspeto cognitivo e emocional. Se aprendemos qualquer coisa e dormirmos a seguir, há uma taxa de melhoria da aprendizagem. E durante o sono há uma reorganização da informação do dia a dia que leva a uma melhoria cognitiva, pois grande parte de memórias desnecessárias é deitada fora. As essenciais são guardadas e reorganizadas.

**O senso comum casa-se com a prova científica?**

Há descrições de inventores a dizer que chegaram à descoberta ao acordar, depois do sono. Foi assim com a estrutura do anel de benzeno, a escala dos elementos e a máquina de costura.

**E as emoções, o sono equilibra-as também?**

Nós temos uma fase do sono, que é o sono REM, que é um homeostático emocional, daí que aquilo que nos parece horrível quando vamos dormir parece-nos muito mais manipulável pela manhã. Durante o sono REM, há um reequilíbrio emocional conseguido, em parte, através dos sonhos que ajuda muito a decisões mais sensatas.

**Quem dorme mal decide pior?**

Quem dorme mal tem uma grande irritabilidade e é mais intempestivo nas suas respostas e decisões. Um bom exemplo disso é o Trump.

**O problema dele é de privação de sono (quatro horas por noite)?**

Não só, mas também. A privação de sono faz claramente parte do quadro. Vejam-se as respostas (*tweets*) que escreve de madrugada...



**Em Portugal também se dorme pouco, a média de horas de sono é inferior a sete, 21% das pessoas dormem menos de cinco horas. Isto é preocupante?**

É ultraprecupante! A média ser de seis vírgula qualquer coisa, quando nos adultos o recomendado é entre sete e oito, é muito preocupante. E os 20% a dormirem menos de cinco horas é ultraprecupante. Dormir pouco é um risco social.

**Risco social?**

Porque aumenta a violência, as más decisões, o número de doenças e de acidentes, aumenta a morte precoce. Decisões tomadas de forma intempestiva nunca são boas decisões.

**Mas quem dorme pouco gaba-se disso, tem mais tempo útil para produzir...**

Há grandes génios que são *short sleepers*, mas os grandes, grandes, génios dormiam normalmente. Einstein dormia nove a dez horas e não consta que fosse estúpido. O Beethoven dormia oito certinhas. Empregadores e cidadãos deviam perceber que o que fazem os países nórdicos faz sentido. As pessoas acabam de trabalhar às cinco da tarde, jantam às sete, deitam-se cedo e levantam-se à mesma hora que nós, logo dormem mais.

**Mas isso seria virar tudo do avesso por cá.**

Sabemos que se as crianças entrarem mais tarde, vão melhorar a produtividade e, logo, as médias nacionais (das piores da OCDE). Mas sei que não posso dizer isso porque os pais têm de entrar cedo para trabalhar e não pode recair mais um peso sobre eles. É um problema dos cidadãos.

**Levar trabalhos para casa (e falo de crianças e adultos) prejudica o sono?**

O excesso de trabalho é outro problema. Tem de se trabalhar menos. Em Portugal põem-se as crianças a trabalhar 50 horas por semana e é uma loucura. Estão a estragar-lhes o cérebro.

**Carga horária da escola, atividades extracurriculares, explicações... É isso?**

É tudo isso. Saírem muito tarde da escola, terem “n” explicações e fazerem desporto às nove da noite (que estraga o sono). É um disparate absoluto. Vai fazer com que entrem em exaustão. Com que não sejam capazes de dormir e estejam, cada vez mais, carregadas de remédios.

**Como é que a legislação deve acompanhar todos os dados objetivos de que já dispomos?**

Os políticos às vezes fazem ouvidos moucos e são os cidadãos que devem refletir.

**Durante o dia, o que se deve fazer para facilitar o sono à noite?**

Não fazer o *multitask*, não trabalhar demais e, em vez de trabalhar horas a fio, ir descansando, comer de forma saudável e regularmente, ter horas para dormir. Apanhar sol e fazer exercício.

**Que efeitos têm as noites mal dormidas?**

Se for de vez em quando, não têm nenhuns, agora dormir cronicamente pouco ou demais (mais de dez horas num adulto, os jovens/crianças podem dormir à vontade) tem como riscos ter diabetes tipo 2, hipertensão, doenças do cérebro e cardiovasculares, obesidade, acidentes, cancro e demência.

**Quais os sinais de alerta de que podemos ter uma doença do sono?**

O primeiro é ter sonolência durante o dia. Se adormecer a fazer tarefas de que gosta, a ver televisão, nos transportes...

**Quando é que uma insónia deve preocupar?**

Se a pessoa começa a dormir mal mais de três vezes por semana, durante mais de três meses, e esse sono é pouco reconfortante ou insuficiente.

**A melatonina é uma boa solução?**

A melatonina é um bom medicamento para casos específicos. Dou melatonina a crianças com atraso de desenvolvimento (com trissomia 21, por exemplo), a trabalhadores por turnos, aconselho no *jet lag* e a alguns idosos. Agora, no geral, não se deve fazer melatonina.

**Na insónia, os remédios não chegam?**

Não há duas insónias iguais. É uma doença médica e comportamental, mas pode-se melhorar com poucos ou nenhuns remédios.

**Se a ordem “vai dormir” vem do cérebro, algo se passa aqui quando não vem?**

Está a dizer que a causa é neurológica... e até estou de acordo do ponto de vista teórico, mas o cérebro não dorme porque é chateado com demasiadas coisas antes.

**O que faz quando tem insónias?**

Não tenho, mas quando numa ou noutra noite durmo mal, nessa altura deixo o tempo correr, penso em coisas de que gosto. E tenho horas para trabalhar, para dormir e como regradamente. Antes de vir para esta entrevista, estive a fazer ginástica. Faço o que prego. +