

Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho

Autor: Matthew Walker

Resenha por Maria de Fátima Almeida

Adorei o livro! O autor destaca a importância de priorizarmos o nosso sono e tentarmos influenciar a sociedade para que o sono de todos seja preservado. Desta forma muitos acidentes, doenças e desconfortos poderiam ser evitados. O autor salienta ainda a relevância de preservarmos os dois tipos de sono: REM(rapid eyes moviment- o tipo de sono em que podemos ter sonhos) e NREM(sono profundo, e evolutivamente anterior ao sono REM).

O sono é importante para fazermos uma higiene mental que permite fixar os conhecimentos aprendidos no dia anterior e “abrir espaço” para aprendermos as coisas novas no dia seguinte. Além disso, a limpeza de substâncias tóxicas do cérebro contribui, entre outros pontos, para evitarmos demências no futuro. Dormir também fortalece nosso sistema imunológico e nos ajuda no combate e prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer e problemas cardiológicos, além de auxiliar no controle do peso.

O sono REM ajuda principalmente no equilíbrio emocional e na percepção dos sentimentos e expressões faciais dos outros. Ele ajuda também a “curar feridas”. Além disso ele favorece o aparecimento de “insights”, o que nos ajuda a solucionarmos os problemas da vida. Os sonhos são particularmente terapêuticos. O autor destaca que durante este tipo de sono nossos músculos ficam muito relaxados e impossibilitados de movimento, de modo que não encenamos nossos sonhos. Ao contrário do que muitos pensam, o sonambulismo ocorre no sono NREM.

O autor faz uma distinção entre privação de sono e insônia. Na insônia, mesmo reservando o tempo necessário para dormir, o indivíduo pode demorar a pegar no sono, ou acordar bem mais cedo do que o desejado, ou ainda apresentar um sono deveras fragmentado. Nestes casos, o autor aconselha procurarmos um especialista em sono para fazer uma terapia comportamental, em vez de aderirmos apressadamente a medicamentos. Ele salienta que os remédios para dormir, especialmente os que causam dependência, prejudicam a qualidade do sono NREM.

Sentirmos sono depende de dois mecanismos principais. Um deles é o nosso ciclo circadiano, que é instruído pela produção de melatonina, nos orientando se é dia ou noite. A regularização deste ciclo se relaciona a uma rotina de dormir e acordar no mesmo horário. Outro ponto relevante é que a luz inibe a produção de melatonina, assim, ela deve ser evitada próxima a hora que desejamos dormir. No entanto, andar ao ar livre pela manhã, em contato com a luz solar, pode ajudar a regular nosso ciclo circadiano para um bom sono noturno.

O outro mecanismo se relaciona com há quanto tempo já estamos acordados. Durante a vigília produzimos adenosina. Grandes quantidades no corpo desta substância constitui um elemento de pressão sobre o sono. Durante o sono ela é dissipada. Assim, fazer exercícios físicos e ter um dia com atividades pode auxiliar a ter um sono satisfatório. Por outro lado, quando não dormimos bem, ficamos cansados no dia seguinte, pois não eliminamos adequadamente a adenosina. Substâncias como a cafeína podem disfarçar a situação, dando a sensação de aumento do estado de alerta, no entanto, não provocam a eliminação da adenosina, nem a recuperação do organismo propiciada por uma boa noite de sono. O problema é que o excesso de cafeína impacta na qualidade do sono, podendo levar a um cansaço crônico.

Estima-se que um adulto necessite entre 7 e 9 horas de sono por noite. Experimentos apontam que dormir durante pelo menos 8 horas é vantajoso. É aconselhável reservar no mínimo 8 horas de “oportunidade de sono”. Muitos de nós temos o hábito de não se incomodar em reduzir o sono por algumas noites, achando que depois podemos compensar nos dias seguintes. No entanto, esta reposição não cobre todos os danos causados pela privação do sono. Algumas informações não serão tão bem lembradas como se tivéssemos dormido o que necessitamos diariamente. Além disso,

podemos ter corrido riscos desnecessários, como o de acidentes de trânsito, principalmente no caso dos motoristas.

O autor apresenta algumas dicas gerais para melhorar a qualidade e quantidade de sono:

- 1) Criar uma rotina nos horários de dormir e acordar. Isto ajuda a regular o ciclo circadiano. Ele cita isto como um dos fatores mais relevantes.
- 2) Ter contato com a luz solar, andar ao ar livre preferencialmente de manhã.
- 3) Fazer exercícios físicos e/ou algum tipo de meditação.
- 4) Evitar os excessos de cafeína e álcool, cuidando para que o consumo, se realizado, seja feito longe da hora de dormir. A cafeína prejudica o sono profundo (NREM) e o álcool prejudica o sono REM.
- 5) Evitar a nicotina, pois ela pode tornar o sono muito superficial. Sem contar que algumas pessoas acordam mais cedo do que o necessário devido a abstinência da substância.
- 6) Usar filtro de luz azul nos aparelhos eletrônicos. Verificar os aplicativos existentes.
- 7) Relaxar antes de dormir. Ir desacelerando aos poucos. Evitar pensar nos problemas nesta hora.
- 8) Usar mecanismos para reduzir a luz (principalmente a azul) nas horas que antecedem o sono. Usar cortina blackout se precisar dormir quando o dia estiver claro.
- 9) Tomar banho quente antes de dormir.
- 10) Buscar uma temperatura ambiente agradável. Evitar sentir calor na hora de dormir.
- 11) Evitar comer demais antes de dormir, mas também evitar dormir com fome.
- 12) Evitar beber porções exageradas de líquido antes de dormir, para não precisar acordar de noite para ir ao banheiro.

Um aspecto que não concordei inteiramente no livro foi com a crítica do autor à teoria freudiana dos sonhos, no entanto, considero que o texto traz informações novas a respeito do sono REM e dos sonhos, em relação ao que Freud havia apresentado. Um ponto que apreciei bastante no livro é que o autor se coloca frontalmente contra a tortura. Em especial, critica o estado americano, entre outros, por estarem usando a privação de sono como instrumento de tortura. Matthew também se mostra favorável a se colocar limites nas experiências de privação de sono envolvendo animais. Recomendo fortemente a leitura!