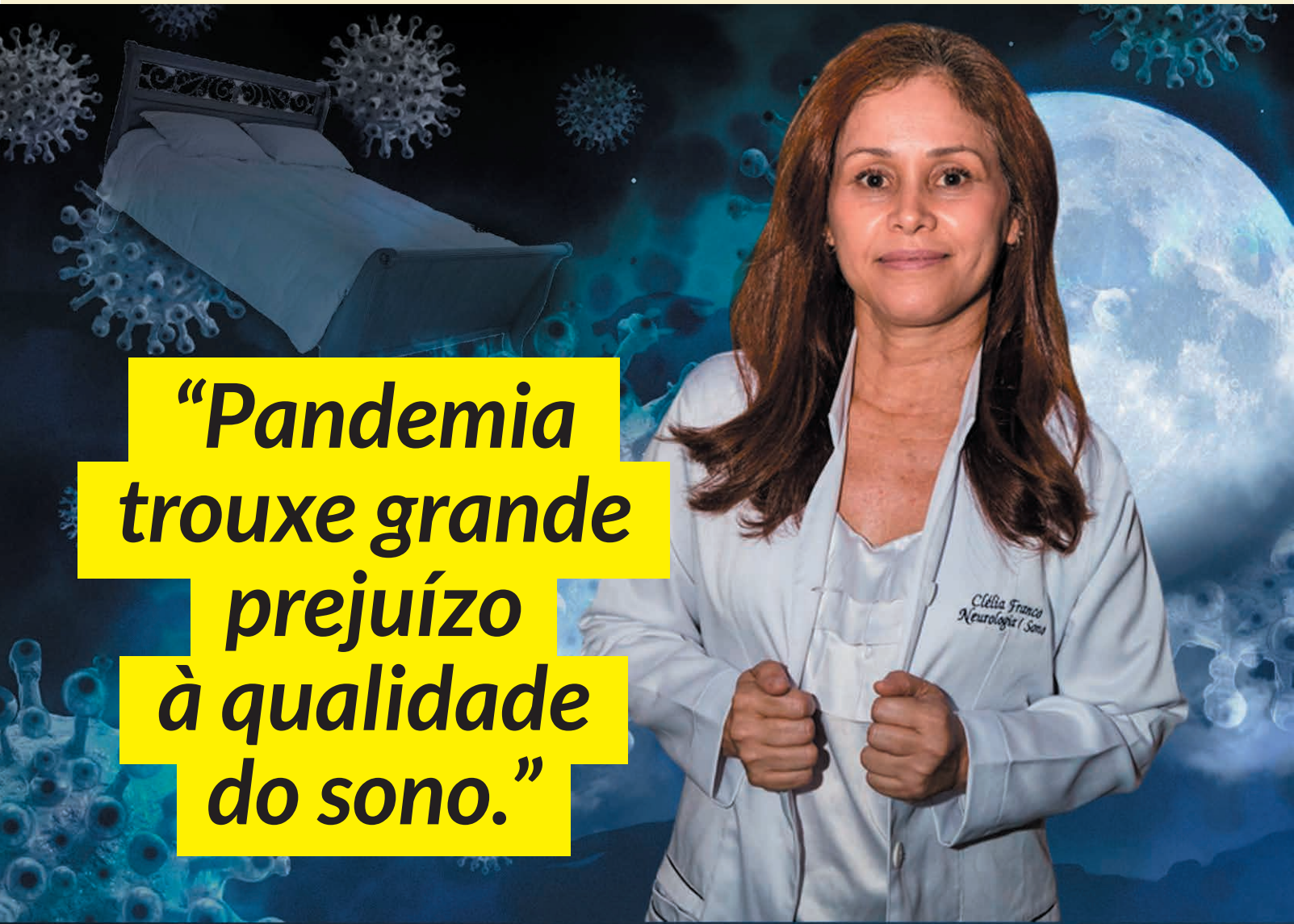


# entrevista

## CLÉLIA FRANCO

Neurologista fala sobre as causas da dificuldade de dormir nesta quarentena e oferece orientações para combater a insônia.



**“Pandemia trouxe grande prejuízo à qualidade do sono.”**

Se você está com dificuldades de dormir nesta quarentena, saiba que não é o único. Relatos sobre noites mal dormidas têm chegado com mais frequência nos consultórios médicos. Nesta entrevista a Cláudia Santos, a neurologista especialista em medicina do sono e coordenadora do Departamento Científico de Sono da Academia Brasileira de Neurologia, Clélia Franco, explica os vários motivos que têm deixado as pessoas insones nesta pandemia. Clélia, que também atua no Hospital das Clínicas da UFPE, no Hospital Oswaldo Cruz da UPE e na Real Neuro do Hospital Português, também orienta como não passar as noites em claro, apensar dos problemas provocados pela Covid-19.

**Muitas pessoas têm reclamado da dificuldade de dormir na pandemia. Existem pesquisas revelando um aumento dos distúrbios do sono depois da decretação do isolamento social? O que elas mostram?**

Os estudos já publicados sobre o impacto da pandemia no sono das pessoas mostram que houve grande prejuízo na qualidade do sono em grande parte dos adultos e também nas crianças, com surgimento de transtornos como a insônia e os

*“Estudos já publicados mostram impacto da crise da Covid-19 no sono em grande parte dos adultos e também nas crianças, com o surgimento da insônia e transtornos do ritmo circadiano.”*



transtornos do ritmo circadiano (*que determina as funções do ciclo biológico dos seres vivos num período de 24 horas, dentre elas o estabelecimento do sono e da vigília*). Nesse caso, as pessoas passam a ter dificuldades para iniciar ou manter o sono. No caso da insônia, passam a ter vontade de dormir em horários irregulares do dia e falta de sono noturno.

### **Quais os fatores que estão relacionados aos distúrbios do sono na pandemia?**

O estresse agudo, o medo, a insegurança relativos ao risco de adoecimento e morte pela Covid-19, às mudanças súbitas na rotina e contextos de vida, ao isolamento social, a perdas financeiras e emocionais relacionadas ao desemprego e afastamento entre pessoas, às dificuldades inúmeras de acessibilidade aos

*“Entre os fatores relacionados aos distúrbios do sono estão o estresse agudo, o medo e a insegurança relativos ao risco de adoecimento e morte pela Covid-19, às mudanças súbitas de rotina e a perdas financeiras e emocionais referentes ao desemprego.”*



serviços pelo isolamento, o agravamento de doenças físicas e mentais preexistentes por dificuldades no acompanhamento durante a pandemia. Foram muitas restrições e mudanças súbitas gerando alta carga de estresse para a maioria das pessoas.

**Pessoas relatam também que, embora tenham mais tempo para dormir, a qualidade do sono piorou. Por que isso acontece?**

Porque quando a mente está intranquila ou em estado de alarme diante de uma ameaça ou problema (que foram ou são muitos durante a pandemia), os mecanismos neurais que mantêm a vigília – o alerta – ficam hiperativados. O eixo neuro-hormonal hipotálamo - hipófise - adrenal está hiperativo nessas situações de estresse e alarme, no estado hiperalerta. Com isso, maiores níveis de substâncias pró-vigilância estão atuantes no âmbito cerebral e sistêmico, tais como noradrenalina, adrenalina e cortisol, que prejudicam a atividade dos sistemas pró-sono ou de relaxamento, dificultando o início do sono ou deixando-o mais superficial e não reparador.



## Quais as consequências provocadas pelas insônias constantes?

A insônia quando se torna crônica está associada ao maior risco de desenvolvimento de doenças do cérebro e cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e ganho de peso, prejuízo cognitivo e do aprendizado, baixo rendimento acadêmico e profissional, risco de doenças mentais como droga-adição, depressão e ansiedade, prejuízo da libido, da imunidade e envelhecimento precoce, aumenta o risco de neoplasias, suicídio e maior mortalidade.

## Quais as suas orientações para se ter um boa noite de sono na quarentena?

Procurar manter bons hábitos de sono, higiene do sono (veja a cartilha *Dicas para noites de sono com mais qualidade* feita pela UFPE), procurar atividades relaxantes para reduzir o estresse, caminhada e atividades físicas durante o dia, tomar luz solar pela





manhã, meditação, ouvir música, ler bons livros e assistir a filmes de boa qualidade, conversar com amigos, manter-se em contato, mesmo que virtual, com pessoas amigas, buscar laços afetivos e apoio emocional. Se, mesmo com essas atitudes, o quadro não melhorar, recorrer à psicoterapia e orientações médicas.

### **Especialistas têm comentado muito sobre os sonhos durante a pandemia. Qual a importância dos sonhos e o que tem sido revelado sobre eles nos estudos realizados nesta crise da Covid-19**

Os sonhos são o conteúdo de nossos pensamentos durante o sono. Terão a ver com nossas vivências reais e imaginárias. Numa situação de estresse, eles serão a simbologia onírica de nossas vivências. E se muito incômodos e repetitivos, devem ser avaliados por profissionais da psicanálise, psiquiatria ou psicologia. **a**