

# DORMIR OU NÃO DORMIR, QUAIS OS RESULTADOS DESSA QUESTÃO?



**Ana Nice Zanutto de Lima**

- Médica anestesiológica.
- Membro do Núcleo do Eu.
- @nucleodoeu.



**Andressa Covolan**

- Médica psiquiatra especialista em Medicina do Sono.
- @andressa.psiquiatra.

## Dra. Ana Nice

Quando adormecemos, nossos olhos se fecham, nossa respiração diminui e nossos músculos relaxam gradualmente. Sem dormir o suficiente, os processos em todo o corpo funcionam de forma inadequada. O cérebro fica sobrecarregado, prejudicando o pensamento, retardando as reações físicas e deixando as pessoas emocionalmente esgotadas.

Sentir-se sonolento e tentar ficar acordado consome muita energia mental, tornando mais difícil manter o foco em tarefas longas e que exigem concentração, o que aumenta exponencialmente o número de erros. Trabalhar sem dormir pode deixar as pessoas mais irritadas, com raiva e vulneráveis ao estresse.

A convite do Núcleo do Eu, a psiquiatra Andressa Covolan nos fala mais sobre tema.

## Dra. Andressa Covolan

O sono faz parte de um impulso básico da vida, assim como beber, comer e se reproduzir. Porém, mesmo como algo considerado “básico”, é preciso recapitular a sua importância para uma boa qualidade de vida.

Na sociedade atual, o ritmo chamado 7/24/365 nos leva a crer que precisamos ser atuantes e produtivos durante sete dias na semana, vinte e quatro horas por dia, nos trezentos e sessenta e cinco dias do ano. E aí cabe a pergunta: onde é que entra o sono?

Dormimos devido a uma grande soma de funções que reparam nosso corpo e cérebro. No cérebro, o sono potencializa nossa capacidade de aprender, facilita a memorização e nos permite tomar decisões e fazer escolhas lógicas. É por meio do sono que conseguimos

fixar a memória. Por esse motivo, de nada adianta passar a noite em claro estudando para uma prova – quem aqui nunca fez essa tentativa, não é mesmo? Esta não será a receita do sucesso.

Do ponto de vista metabólico, o sono ajusta o equilíbrio da insulina e glicose circulantes. Ajuda também a regular o apetite por meio da grelina e da leptina, fazendo o organismo escolher alimentos mais saudáveis. Ou seja, dormir bem emagrece! Uma boa noite de sono também está intimamente associada à boa forma do sistema cardiovascular, reduzindo a pressão sanguínea.

Temos o conhecimento da importância vital de uma dieta e da prática de atividade física. Porém, agora o sono é tido como supremo entre estes três pilares da saúde. O prejuízo físico e mental causado por uma má noite de sono é muito maior do que os causados por uma análoga falta de alimento ou exercício.

Ainda, há um prejuízo do funcionamento social, familiar e ocupacional, oriundo principalmente da alteração do humor e da irritabilidade que uma noite de sono mal dormida pode proporcionar. Níveis ótimos de cortisol são necessários para um sono de boa qualidade.

A privação crônica de sono pode desencadear alterações comportamentais, como a impulsividade e a agressividade. Além disso, uma maior propensão a acidentes e erros. Uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET) em parceria com a Academia Brasileira de Neurologia e o Conselho Regional de Medicina indicou que cerca de 42% dos acidentes de trânsito estão relacionados ao sono. Considerado esse diagnóstico, o cansaço é uma das principais causas de morte nas rodovias brasileiras.

O comprometimento do sono em médicos é um risco ocupacional associado às longas e, às vezes, imprevisíveis horas de trabalho. Um estudo realizado nos Estados Unidos e publicado no jornal JAMA Network Open mostrou que esse prejuízo foi associado a maiores taxas de burnout, diminuição da realização profissional e aumento de erros médicos autorrelatados, clinicamente significativos.

Agora, após essa leitura, somos obrigados a nos indagar se há alguma função biológica que não seja beneficiada por uma boa noite de sono. Por este motivo, “na dúvida, durma”.

## Referências

Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2007). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 3(5), 553–567. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656292/>

Kryger medicina do sono: perguntas e respostas: uma abordagem clínica /Meir H.

Kryger... [et al.]; tradução Marcella de Melo Silva. - 2a Ed.- Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

Lim, J., & Dinges, D. F. (2008). Sleep deprivation and vigilant attention. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1129, 305–322. <https://doi.org/10.1196/annals.1417.002>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019, August 13). Brain Basics: Understanding Sleep. Retrieved December 22, 2020, from <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/patient-caregiver-education/understanding-sleep>

Saper, C. B., Fuller, P. M., Pedersen, N. P., Lu, J., & Scammell, T. E. (2010). Sleep state switching. *Neuron*, 68(6), 1023–1042. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.11.032>

TUFIK, Sérgio. ANDERSEN, Monica L. Sono: da neurobiologia a prática médica. 1a Ed.- DiLivros, 2022.

WALKER, Matthew: Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams. Scribner Book Company; Illustrated. 1a Ed.- 3 outubro 2017.

Quer entrar em contato com o autor deste artigo por meio do e-mail?

<https://sbahq.org/contato/>