

# DEVEMOS DORMIR QUANTAS HORAS POR DIA?

Você pode salvar  
este artigo no seu  
computador e enviar  
para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

O sono é tão importante pra gente como é a comida e o oxigênio que respiramos. E o sono não é privilégio da espécie humana ou dos mamíferos. Comportamentos semelhantes ao sono podem ser observados em invertebrados, anfíbios, e algumas espécies de peixes e aves. A quota de sono diário é muito variada entre as diferentes espécies, chegando a 20 horas por dia entre os morcegos, até o curioso comportamento dos golfinhos que nunca dormem completamente: um lado do cérebro “dorme” do ponto de vista eletrofisiológico, e até fecham um dos olhos, enquanto o outro lado permanece em vigília permitindo que continuem nadando e navegando.

Das diversas funções atribuídas ao sono, as mais estudadas e legitimadas são a recuperação e conservação de energia, consolidação do que aprendemos durante o dia e processamento afetivo. Mas por que não foram desenvolvidos outros mecanismos cerebrais para fazer o papel do sono sem a necessidade de se perder o controle do ambiente que nos cerca. Do ponto de vista evolutivo, o sono pode até ser considerado um comportamento de risco, já que reduz a capacidade de regulação térmica do organismo e diminui também a capacidade de escapar de



um predador. Entretanto, a natureza foi sábia e o sono evoluiu para uma seqüência de diferentes estados de profundidade, os estágios do sono, o que permite que ele cumpra seu importante papel fisiológico sem impedir nossa capacidade de detectar situações de risco ao nosso redor. Quando dormimos, não estamos em coma. Passamos apenas uns 20% do tempo de sono nos seus estágios mais profundos.

A imagem de nossos ancestrais dormindo em grupo, protegidos numa caverna e sob o calor do fogo, é uma forma de lembrarmos que para dormirmos bem precisamos perceber segurança. No mundo moderno, o que nos

deixa inseguros não são animais selvagens, e é aí que o estresse entra em cena com um dos principais fatores associados a um sono ineficiente. A sensação de insegurança social ou material pode ser comparada a um predador que ronda nosso sono. Até o noticiário nas TVs não deixa de ser uma forma de ameaça.

Quando por tempo limitado, o estresse é um mecanismo fisiológico fundamental, pois ele nos permite estar mais aptos a enfrentar os desafios. É ele que nos ajuda a sentir menos a privação de sono quando precisamos dormir menos, como por exemplo, quando temos que terminar um trabalho com data marcada. E nisso o cérebro é razoavelmente flexível. Ele nos permite "dever" um pouco de sono por alguns dias sem grandes prejuízos, mas 5 a 6 dias de dívida já são capazes de induzir alterações metabólicas e endócrinas que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças como o diabetes, hipertensão arterial e obesidade. Isso sem falar na redução do desempenho cognitivo e maior risco de acidentes.

É fato que precisamos dormir muito menos do que o período em que o céu fica escuro, pelo menos aqui nos trópicos em que a relação noite/dia é mais equilibrada. O número ideal de horas de sono é aquele que faz com que a pessoa no outro dia sinta que dormiu o suficiente. Existe um senso comum que 8 horas de sono é o mais recomendável. Será? Existe um percentual pequeno de pessoas, que se sente bem com menos de 7 horas, também chamados de dormidores curtos. Há também os dormidores

longos, aqueles que precisam de mais de 8 horas de sono. Porém, a grande maioria da população, incluindo os brasileiros, dorme entre 7 e 8 horas por noite. Dorme-se um pouco menos na 4ª e 5ª décadas de vida e um pouco mais na velhice e infância, e ainda há evidências de que o ritmo do mundo moderno tem-nos feito dormir menos. Moradores de São Paulo em 1987 dormiam uma média de 8 horas por noite, e em 1995, 7.7 horas. Sem a pressão do dia-a-dia das grandes cidades, talvez dormíssemos mais. Uma pesquisa conduzida na aldeia dos índios Terena no Mato Grosso do Sul mostrou que eles dormem em média 8.5 horas por noite, e um terço deles ainda fazem uma sesta após o almoço diariamente.

Vários estudos foram desenvolvidos nas últimas décadas tentando responder à pergunta de qual é o número ideal de horas de sono para nossa saúde. Alguns estudos populacionais inicialmente demonstraram que o hábito de dormir entre 7 e 8 horas por noite estava associado a uma menor mortalidade do que dormir menos de 7 horas ou dormir mais de 8 horas. O mais provocativo nos estudos iniciais foi que indivíduos que dormiam mais de 8 horas tinham menos longevidade do que aqueles que dormiam menos de 7 horas. E por que dormir mais poderia trazer prejuízo à saúde? A melhor hipótese para explicar esses resultados é a de que a relação causa-efeito não seja: dormir mais prejudica a saúde. Seria o contrário: indivíduos que dormem mais têm mais chance de ter problemas de saúde que os fazem ter esse comportamento. E os estudos mais recentes

cada vez mais apontam que essa segunda hipótese seja a mais provável. Além disso, um grande estudo populacional americano publicado em 2007 (Estudo ATUS) foi ainda mais fundo ao mostrar que os indivíduos que dormiam menos de 7.5h dedicavam mais tempo ao lazer e atividades sociais e de relaxamento. Já aqueles que dormiam menos que 5.5h e mais que 8.5h passavam mais tempo em frente à TV.

Esse conjunto de evidências permite-nos dizer que dormir entre 7 e 8 horas por noite é um bom negócio para a maioria das pessoas. Vale lembrar que quantidade de sono deve vir acompanhada também de qualidade, e por isso devemos investir muito em nossa saúde psíquica e orgânica, pois nosso sono costuma mesmo reclamar quando não damos a devida atenção às nossas vidas.

Out 2008

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---