

**SONO**

# Manual do sono perfeito

Não há atividade que ocupe mais tempo de nossa existência do que dormir. Entenda as consequências da privação do sono e o que fazer para ter noites reparadoras

**U**ma pitada de ansiedade misturada a doses generosas de estresse. Adicione aparelhos eletrônicos a gosto, tais como celulares e tablets, e sirva. Está pronta a receita da insônia, problemão que afeta cerca de 36,5% dos brasileiros, segundo a Associação Brasileira do Sono.

De acordo com Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.<sup>a</sup> edição (DSM-5) e a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono 3.<sup>a</sup> edição (ICSD), a insônia é uma “doença” ou desordem clínica. “As pessoas com transtornos psiquiátricos, doenças clínicas, neurológicas, como a apneia do sono, podem ter insônia (dificuldade para iniciar ou manter o sono), mas o tratamento clínico deve considerar o conjunto das doenças ou transtornos como a insônia+depressão, insônia+demência, insônia+hipotireoidismo”, afirmou o psiquiatra Alberto Remesar, da Clínica do Sono, em São José.

Vale ressaltar, no entanto, que uma única noite sem dormir pode não afetar um indivíduo ou deixá-lo sonolento, o perigo é quando isso é recorrente. “Quando ocorre continuamente, pode desencadear sintomas como fadiga, sensação de baixa energia, dificuldade de concentração, alterações no humor (sintomas de tristeza, desânimo, falta de perspectiva, apatia) e diminuição do desempenho na escola e no trabalho”, alertou o profissional.

O psiquiatra, que é autor do livro “O ronco e o cutucão da minha mulher. Uma história evolutiva e

