

---

**12 Meses**

**12 Temas**

---

**O sono e o sistema  
imunitário**

---

**SST – agosto de 2021**

---



Comarca do Porto

## A importância do sono



Dormir permite manter o equilíbrio do nosso sistema biológico.

Cada um de nós tem uma necessidade específica de sono, quer em termos de quantidade, quer em termos da hora preferencial para o sono e para o despertar.

O sono é uma função muito específica do cérebro que tem como objetivo tornar todas as outras funções cerebrais e dos restantes órgãos mais eficientes.

Ao não respeitarmos o nosso relógio interno ou dormirmos menos do que necessitamos, não respeitamos as premissas essenciais da nossa biologia, tornando-nos menos eficientes. O sono de qualidade e por tempo adequado proporciona diversos benefícios à saúde do organismo, em geral, contribuindo para fortalecer o sistema imunológico.

*“Muitos estudos realizados em animais nas últimas décadas mostraram claramente que o sono ajuda um animal a sobreviver a uma infeção. No ser humano, as hipóteses de ser infetado com vírus respiratórios, por exemplo, são muito maiores quando o sono é curto (geralmente menos de 6 horas por noite) ou se sofre de insónia. Um sono curto ou não dormir de todo durante uma noite leva também a resposta mais baixa dos anticorpos à vacinação contra a gripe, por exemplo. Em algumas pessoas, a resposta de anticorpos é tão baixa que elas não ficam suficientemente protegidas contra os vírus. Efectivamente, um bom sono antes e depois da vacinação ajuda a desenvolver uma forte resposta de anticorpos contra agentes patogénicos. Existem diferentes formas de o sono apoiar a imunidade. Uma delas é que o sono protege contra o desenvolvimento de inflamação de baixo grau. Se os marcadores inflamatórios aumentarem no corpo, como foi verificado com o sono curto ou perturbado, várias células do sistema imunológico são muito menos eficazes no combate aos vírus e outros agentes patogénicos.” (Monika Haack)*



## Causas da insónia



- **Stress** - Preocupações em excesso com o trabalho, a escola, a saúde, as finanças ou a família, o divórcio, a doença ou morte de entes queridos;
- **Viagem ou horário de trabalho** - Os ritmos circadianos funcionam como um relógio interno, orientando o nosso ciclo de sono-vigília, metabolismo e temperatura corporal. Interromper estes ritmos circadianos pode conduzir à insónia;
- **Má higiene do sono** - Os maus hábitos de sono incluem um horário irregular na hora de deitar, sestas, atividades estimulantes antes de dormir, um ambiente de sono desconfortável e usar a cama para trabalhar, comer ou ver televisão;
- **Ecrãs** - O uso de computadores, televisão, videojogos, telemóveis, ou outros aparelhos eletrónicos antes de dormir podem interferir no ciclo de sono;
- **Refeições tardias** – Comer demasiado, pouco tempo antes de adormecer pode provocar mau estar físico quando está deitado;
- **Ansiedade** – A ansiedade pode dificultar o seu sono;
- **Medicamentos** - Muitos medicamentos podem interferir no sono, por exemplo, antidepressivos, medicamentos para a asma ou tensão arterial. Determinados analgésicos, medicamentos para a alergia e produtos para a perda de peso contêm cafeína e outros estimulantes que podem interferir com o sono;
- **Algumas patologias** - Cancro, diabetes, doença cardíaca, asma, doença do refluxo gastroesofágico, tiróide hiperativa, doença de Parkinson, doença de Alzheimer, podem interferir na qualidade do sono.



- **Transtornos relacionados com o sono** - A apneia do sono faz com que o doente pare de respirar periodicamente durante a noite, interrompendo o sono. A síndrome das pernas inquietas causa sensações desagradáveis nas pernas e um desejo quase irresistível de movê-las, impedindo que adormeça;
- **Cafeína, nicotina e álcool** - Café, chá, cola e outras bebidas cafeinadas são estimulantes. Beber no final da tarde ou à noite pode impedir a conciliação do sono. A nicotina presente nos produtos do tabaco é um estimulante que pode interferir no sono;

### Riscos para a saúde resultantes da falta de horas de sono



- Sonolência diurna excessiva;
- Alterações das nossas capacidades cognitivas: atenção, tempo de reação, memória, capacidade de tomar decisões, humor;
- Maior risco de acidentes;
- Maior risco de desenvolver patologias cardiovasculares, alterações endocrinológicas e metabólicas (obesidade e diabetes, entre outras), bem como, alterações da imunidade que contribuem para o aumento do risco de infecções;
- A privação crónica de sono pode levar a uma diminuição da sensação de sonolência mantendo-se, no entanto, as alterações neurocognitivas e psicológicas que lhe estão associadas. Este facto, ajuda a perpetuar a própria privação de sono e a aumentar a chamada “dívida de sono”;



## Quantas horas precisamos de dormir?

Em média, os adultos necessitam de 7 a 8 horas de sono, por noite, sem perturbações, com horários regulares de deitar e acordar.

## Como fazer?



### Fontes:

Associação Portuguesa do Sono;  
Heathier Sleep Magazine;  
Saúde e bem estar.

### Brochuras:

**Apneia do sono** - [https://www.apsono.com/~apsono/files/Sindroma\\_de\\_Apneia\\_Obstrutiva\\_do\\_sono.pdf](https://www.apsono.com/~apsono/files/Sindroma_de_Apneia_Obstrutiva_do_sono.pdf)  
**Síndrome das Pernas Inquietas** - <https://www.apsono.com/images/imagens/sindromadaspernasinquietas.pdf>

### Multimédia:

<https://www.apsono.com/pt/centro-de-documentacao/multimedia>

**Nota:** Imagens retiradas da internet apenas a título ilustrativo