

## O medo do corona tira o sono

29 de outubro 2020 12h37



O medo do corona tira o sono

O medo do contágio por coronavírus tira frequentemente o sono, sobretudo às pessoas com factores de risco para a saúde. «Também vejo isto na minha consulta. Há pessoas com outras doenças que se preocupam imenso», disse na quinta-feira à dpa o director de pneumologia das Clínicas Evangélicas de Essen-Mitte, Georg Nilius. «Estas pessoas manifestam um nível de medo claramente mais elevado e isto tem naturalmente efeitos no sono.» Nilius é um dos coordenadores da conferência anual digital da Sociedade Alemã de Investigação e Medicina do Sono (DGSM) que se realiza de 29 a 31 de Outubro.

O médico especialista dos pulmões e do sono referiu um estudo *online* que está em curso em toda a Alemanha sob a orientação da psicóloga Madeleine Hetkamp (Universidade de Duisburg-Essen) com cerca de 16 000 participantes. Segundo este estudo publicado pela revista especializada *Sleep Medicine*, pouco antes do confinamento devido ao coronavírus, em meados de Março deste ano, cerca de 13,5 por cento dos participantes apresentavam uma «qualidade do sono claramente deficiente» e 7,2 por cento relataram ansiedades gerais («anxiety»). Quando o número de casos diminuiu, estes valores retrocederam novamente. Com a actual nova aceleração do número de pessoas infectadas, será provável que as ansiedades também voltem a aumentar, disse Nilius. «O sono perdeu qualidade na pandemia.»

## **Estudo internacional**

Os efeitos da pandemia do coronavírus no estado de sono e vigília e no sistema nervoso estão também a ser investigados num estudo internacional, cuja componente alemã é coordenada por Thomas Penzel, do Centro de Medicina do Sono da Universidade de Medicina Charité de Berlim. A DGSM está a angariar participantes para um inquérito que se realiza em toda a Alemanha no âmbito do estudo.

«O défice de sono aumenta a propensão para as infecções. Sabemos isso de outras doenças virais. É também possivelmente um factor de risco para evoluções graves das doenças», explicou Nilius. Por conseguinte, dormir o suficiente faz parte das medidas de prevenção contra o coronavírus, já que reforça o sistema imunitário. Os cientistas recomendam geralmente, para a maioria das pessoas, pelo menos sete horas de sono.

## **Os empregadores têm de proteger os seus trabalhadores**

Quando os regimes laborais favorecem o défice de sono — por exemplo, o trabalho por turnos —, os empregadores têm de proteger os seus trabalhadores de um cansaço excessivo e conceder dias de folga consecutivos suficientes, diz ele. O mesmo se aplica na área da medicina, na gestão dos hospitais. Não serve de nada ter camas de cuidados intensivos livres no combate à pandemia se faltar pessoal para acompanhar os doentes.

Um outro tema da conferência anual é o défice de sono causado por perturbações respiratórias, por exemplo, ao rressonar (apneia do sono). De acordo com os primeiros estudos, os doentes com apneia do sono estão expostos a um risco claramente acrescido perante o coronavírus, já que o sono é permanentemente interrompido pelas paragens respiratórias, disse Nilius. Além do mais, os doentes deste grupo sofrem frequentemente de hipertensão, excesso de peso ou diabetes. Investigações adicionais terão de explicar se, neste grupo, a doença por coronavírus se deverá sobretudo a estas patologias adicionais e à frequente idade mais avançada dos doentes ou se se deve ao défice de sono. (dpa)

Artigo original: [https://www.tageskarte.io/zahlen/detail/corona-angst-raubt-menschen-den-schlaf.html?utm\\_campaign=nl4069&utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter](https://www.tageskarte.io/zahlen/detail/corona-angst-raubt-menschen-den-schlaf.html?utm_campaign=nl4069&utm_medium=email&utm_source=newsletter)

Pura Communications – Tradutora: Ana Pinto Mendes