

Dormir ou Não Dormir? - Eis a Questão

To Sleep or Not to Sleep - That is the Question

Eduarda Afonso⁽¹⁾

Cerca de um terço da nossa vida é passada a dormir. O sono é essencial para a saúde física e psíquica, melhora a qualidade de vida e até aumenta a longevidade. No entanto, o ritmo da sociedade atual impulsiona-nos para padrões de sono cada vez mais reduzidos¹ e frequentemente não valorizamos os hábitos de sono dos pacientes.

Quando alguém, adulto ou criança, dorme menos que o necessário, não ocorre o processamento adequado para consolidação na memória de novas aprendizagens. Esta consolidação é essencial nos programas de reabilitação que envolvam aquisição de sequências motoras.

Sabemos que após uma situação geradora de incapacidade, sobretudo quando a instalação é aguda, frequentemente surgem perturbações do sono.

Estudos efetuados por pesquisadores (Unidade de Neuroimagem Funcional – Instituto Universitário de Geriatria do Centro de Investigação de Montreal) revelam que as regiões subcorticais do cérebro desempenham papéis importantes no treino de movimentos e, criticamente, estas interagem de forma mais eficaz após uma noite de sono.² As regiões subcorticais são importantes na integração de informações, especialmente as relacionadas com memórias de aprendizagens motoras. Quando o nível de consolidação é medido após um período de sono, a rede neuronal cerebral destas áreas funciona com

maior sincronia, ou seja, observa-se que a comunicação entre as várias regiões desta rede é maior, verificando-se um melhor desempenho da tarefa após dormir (ao contrário do que acontece quando não houve nenhum período de sono).^{2,3}

Contudo, a evolução temporal da aprendizagem motora antes e após o sono, os efeitos de diferentes programas de treino e o desenvolvimento a longo prazo da aprendizagem motora, ao longo de múltiplas noites, permanecem por explicar.⁴

Abrem-se portas a novas oportunidades de investigação, que nos podem levar a compreender melhor os mecanismos que ocorrem durante o sono, incluindo a interação entre regiões-chave cerebrais.² No futuro, acreditamos que vamos estar em melhores condições de explicar e agir sobre dificuldades de memória apresentadas por certas populações clínicas que têm problemas de sono e ajudar os pacientes que estão a reaprender sequências motoras em centros de reabilitação.²

Não nos esqueçamos de questionar e otimizar os hábitos de sono dos nossos pacientes, com o objetivo intrínseco de promover o seu potencial de reabilitação. Pois, de acordo com Sasaki: “Sleep is not just a waste of time”...

Uma dorminhoca,
Eduarda Afonso

Palavras-chave: Desempenho Psicomotor; Destreza Motora; Sono.

Keywords: Motor Skills; Psychomotor Performance; Sleep.

Referências / References:

1. Cronfli RT. A importância do sono. Rev Cérebro Mente. 2002.
2. Debas, K. Doyon, J.. A night's sleep helps us to learn motor sequences. [consultado em Aug, 2014]. Disponível em: <http://www.medicalnewstoday.com/categories/rehabilitation>
3. Blichke1 K, Erlacher D. How sleep enhances motor learning - a review. J Hum Kinet. 2007;17:3-14.
4. Walker MP, Brakefield T, Seidman J, Morgan A, Hobson JA, Stickgold R. Sleep and the time course of motor skill learning. Learn Mem. 2003;10:275-84.

(1) Serviço de Medicina Física e de Reabilitação, Hospital de Faro
Data de submissão: Maio 2015
Data de aceitação: Junho 2015