

## Reflexões de um Jornalista

### Coronavírus: como a pandemia e o isolamento social afetam o nosso sono



Segundo a Associação Brasileira de Sono, cerca de 73 milhões de pessoas do país sofrem com algum distúrbio para dormir. Durante a quarentena, então, a tendência é que o estresse, a ansiedade e a depressão alterem ainda mais a rotina diária da população.

Para a psicóloga, Dra. Maria Cristina Malimpensa Mariana (CRP06/19421), o isolamento social tem impactado negativamente a vida de muitas pessoas com vários agravantes ao sono devido a fatores como:

- Dificuldades em lidar com os medos, preocupações e inseguranças provenientes das perdas e limitações vivenciadas no período de pandemia e isolamento social.
- Nível de estresse elevado devido a ansiedade e desorganização interior em ter que se adaptar a uma nova forma de vida cheia de incertezas em relação ao futuro.

- Excesso de tecnologia com a necessidade em estar bem informado sobre as últimas notícias e aumento significativo de horas em jogos online, séries e redes sociais. Como não existe movimentação física nessas atividades, o corpo não se encontra cansado na hora de dormir. Observa-se uma superestimulação mental com excesso de pensamentos e mente acelerada em relação a uma baixa estimulação física.
- Pesquisas mostram que a luminosidade à noite, em especial a luz azul do celular afeta a secreção de melatonina, hormônio liberado pela glândula pineal que age diretamente nos padrões do sono.
- Mudanças repentinas na rotina e a dificuldade em criar uma nova rotina fazem com que as pessoas durmam e acordem cada vez mais tarde, trocando o dia pela noite, perdendo assim as manhãs. Esse fenômeno é chamado atraso de fase. Pesquisas comprovam a importância da claridade do dia e do sol para regular o ciclo do sono.

A incerteza dos tempos atuais e a ausência de rotinas claras podem fazer com que seja mais difícil dormir ou que tenhamos noites mal dormidas, causando diversas situações decorrentes, como sonhos e pesadelos.

“Estamos vivenciando uma situação de trauma coletivo e os sonhos são construções da nossa psique com função de regular e equilibrar nossa vida. Sonhar é uma forma de comunicação com nosso inconsciente, onde cabem todos os paradoxos que tentamos vencer quando estamos atravessando momentos de crise. Através do sonho tentamos extravasar nossos sentimentos como os medos, desejos, saudades e conflitos dentre outros. Como consequência a mudança no ritmo



biológico, com privação do sono e elevação do estresse, ocorre a possibilidade do transtorno de pesadelos, assim como sonhos recorrentes, que são comuns em períodos traumáticos devido ao sofrimento emocional. Os sonhos são lembrados com maior frequência e parecem ser mais reais. A sensação de estar tendo mais sonhos se deve também ao fato de acordar várias vezes durante a noite por estarmos com o sono alterado”, finaliza a Dra. Maria Cristina Malimpensa Mariana.

**Matéria originalmente publicada pelo Grupo Acontece de Jornais e Revistas. [Clique aqui e visualize a publicação completa.](#)**



**Publicado por Eduardo Micheletto**

Jornalista | Assessor de Imprensa | Consultor de Marketing Digital  [Ver todos os posts](#)

por Eduardo Micheletto

09/06/2020

Saúde

**Jornal Acontece Agora**

## Um comentário em “Coronavírus: como a pandemia e o isolamento social afetam o nosso sono”

1. Pingback: [Coronavírus: como a pandemia e o isolamento social afetam o nosso sono - Acontece Agora Online](#)

**OS COMENTÁRIOS ESTÃO ENCERRADOS.**

**SITE HOSPEDADO POR WORDPRESS.COM.**

**ACIMA ↑**