

Pesquisador acha que homem dorme demais

LINA DE ALBUQUERQUE

SBPC



1990

PORTO ALEGRE — O homem é o único mamífero que dorme apenas num período ininterrupto do dia. O chamado "sono monofásico" somente é encontrado em

espécies mais primitivas, como a cobra, o peixe e o canário. Nem o parente mais próximo do homem, o chimpanzé, é capaz de dormir de uma só vez. Na opinião do médico Denis Martinez, especialista em distúrbios do sono e expositor de uma das conferências de ontem de maior audiência da 42ª reunião anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC), "Sono e Sociedade", essa peculiaridade humana emperra o desenvolvimento da estrutura social.

O conceito de "sociedade", segundo Martinez, nasceu da necessidade de o homem precisar de um lugar seguro para se recolher. Durante mais de 40 mil anos, ele destacou, a espécie humana vagou pela face da Terra sem construir a civilização por uma razão muito simples: a busca de alimentos. Com a descoberta das técnicas agrícolas, porém, ela deixou o estilo de vida nômade. É inimaginável hoje a existência de uma sociedade que não durma, assim como deve ter sido para os homens primitivos a idéia de que um dia deixariam de vagar", comparou.

O objetivo da conferência de Martinez, professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), conforme ele declarou, era o de "provocar a comunidade científica". De acordo com o médico, o estudo do sono ainda é incipiente no mundo inteiro. Mas uma particularidade vem intrigando os pesquisadores atuais: quando o bebê nasce, ele tem o "sono polifásico" (dorme várias vezes ao dia) como os demais mamíferos



Carlos Rodrigues/AE

Martinez: sociedade dita quantas horas dura o sono

superiores. Com o tempo, a criança perde essa característica por uma questão de ordem social e não por uma necessidade biológica.

A ciência, no entanto, começa a sondar possibilidades para o ser humano voltar a "dividir" as fases do sono sem prejuízo do seu potencial. É possível, explica o médico, dormir quatro horas durante a noite e outras quatro no maior pico de sonolência da tarde — entre as 12 e 16 horas. Ou intercalar o sono em três períodos de 80 a 90 minutos por dia. Os "picos de sonolência", segundo ele, deveriam merecer mais atenção dos cientistas. O maior número de acidentes e catástrofes, como Chernobyl, ocorre entre as 2 e 4 horas da manhã e logo após o almoço, revelam as pesquisas. Um dos mais atuais inimigos do sono, segundo ele, são justamente as drogas para dormir. "A sociedade está sendo enganada pois elas não produzem sono e sim inconsciên-

cia", advertiu. Esses psicotrópicos não devem ser usados, disse o médico, em períodos superiores a três semanas. "A tolerância ao medicamento faz com que a pessoa, mesmo dormindo mal, continue dependente".

As queixas mais frequentes dos pacientes por ele tratados no Laboratório do Sono da Santa Casa de Porto Alegre dizem respeito ao ronco noturno e a sonolência diurna. As doenças do sono produzem irritabilidade, depressão e diminuição do interesse sexual. Na lista dos animais dorminhocos, o homem ocupa um dos primeiros lugares. A girafa dorme apenas duas horas por dia, o elefante quatro e a baleia, cinco. O ser humano, em geral, precisa de oito. Na verdade, assim como o chimpanzé, ele inicialmente consumia dez horas. "Mas as pressões sociais o tiraram da cama mais cedo", sublinhou Martinez.