



## WOMEN & SLEEP PÕE O SONO FEMININO NO CENTRO DO DEBATE CIENTÍFICO

Da gravidez à menopausa, um encontro da Católica Medical School reuniu especialistas para defender uma abordagem multidisciplinar e atenta às diferenças entre mulheres e homens.

O sono das mulheres não pode continuar a ser lido com a mesma régua usada durante décadas para os homens. Essa foi uma das ideias que atravessou o Women & Sleep – The Female Sleep Journey, um encontro científico promovido pela Católica Medical School, em Lisboa, e dedicado às várias etapas da vida feminina, da gravidez ao pós-parto, da nutrição à menopausa, passando pelos critérios de rastreio e diagnóstico das perturbações do sono.

Ao longo do programa, os intervenientes insistiram na necessidade de olhar para o sono feminino como uma realidade clínica própria, marcada por fatores hormonais, biológicos e psicossociais que exigem maior atenção. A gravidez foi um dos principais temas em destaque. Amélia Feliciano, professora da Católica Medical School, sublinhou que a apneia do sono nesta fase “muitas vezes não apresenta sintomas muito claros” e pode confundir-se com sinais tidos como normais da gestação, como a fadiga ou a sonolência diurna. Ainda assim, alertou que a perturbação do sono, o ressonar, os despertares noturnos ou a necessidade frequente de ir à casa de banho “deve[m] ser, efetivamente, perguntado[s] na mulher grávida”.

A especialista defendeu também um papel mais atento dos médicos dentistas no encaminhamento destas doentes, lembrando que as consultas são “janelas de oportunidade” para identificar sinais de alerta e orientar para estudo do sono ou referência adequada. Na sua mensagem aos clínicos, lembrou que “o sono é um pilar da saúde, juntamente com a alimentação e com o exercício físico”.

“O sono é um pilar da saúde, juntamente com a alimentação e com o exercício físico”

Outro dos momentos centrais do encontro foi a reflexão sobre o pós-parto, uma fase em que as alterações hormonais, emocionais e sociais se combinam de forma particularmente exigente. André Sousa, especialista em psiquiatria, explicou que a descida abrupta de hormonas como o estrogénio tem “um impacto significativo”, não só pelas suas funções no sistema nervoso central, mas também pela



regulação do humor e do processamento emocional. A isso juntam-se dor, complicações médicas e a exigência súbita de uma nova rotina, num contexto em que o sono “é tão sensível a estas mudanças”.

Perante esse cenário, o psiquiatra deixou recomendações tão simples quanto difíceis de concretizar. “Na medida do



possível, é importante procurar ter uma estrutura de suporte”, criar oportunidades para compensar o sono perdido, manter horários relativamente estáveis, controlar a exposição à luz solar e integrar gradualmente a atividade física. Este é, assinalou, um período “sempre desafiante” da vida da mulher e não adianta prometer receitas milagrosas, mas antes medidas práticas e realistas que todas possam aplicar na sua vida.

“A multidisciplinaridade neste tratamento é absolutamente essencial”

A relação entre a alimentação e o sono também ganhou espaço no debate. A professora Paula Ravasco destacou a dieta mediterrânica como “o padrão alimentar mais equilibrado e mais rico”, associando-a de forma consistente a ganhos fisiológicos e de saúde, entre os quais o sono. Em contrapartida, alertou para o efeito de padrões alimentares marcados por produtos processados, açúcares refinados, álcool e outros hábitos que favorecem alterações metabólicas.

Para a especialista, melhorar o sono passa por uma abordagem global que implica “comer peixe, comer proteína de



origem vegetal”, garantir equilíbrio nutricional e integrar o tema do metabolismo na abordagem clínica. “A multidisciplinaridade neste tratamento é absolutamente essencial”, assinalou ainda.

Essa ideia de cruzamento entre áreas e saberes surgiu ainda no encerramento do evento, com Susana Falardo a defender para os próximos anos “uma evolução qualificada, com muita qualidade e que saiba trabalhar em multidisciplinariedade com as outras áreas médicas”. Num evento que reuniu especialistas nacionais e internacionais, essa parece ter sido a conclusão mais forte: compreender melhor o sono das mulheres não é apenas aprofundar um campo científico, mas corrigir um atraso clínico e diagnóstico com impacto direto na qualidade de vida. ■ *Francisco Almeida*