



VITALIV/ADOBESTOCK

com um distúrbio comum do sono: apneia obstrutiva, quando as vias aéreas superiores são bloqueadas repetidamente durante o sono. O distúrbio é quase três vezes mais comum em homens. No entanto, está associado apenas a um risco aumentado de insuficiência cardíaca em mulheres, a revisão observou.

“É bem conhecido que homens têm um risco maior”, ressaltou Sklar, acrescentando que o sexo biológico é usado na avaliação de risco de apneia do sono. “Homens tendem a ter pescoços maiores, e o tamanho do pescoço também é outro fator de risco.”

DIFERENÇAS. A revisão de Renske também destacou essas diferenças de sono entre os sexos, entre outras: mulheres têm de 1,5 a 4 vezes mais chances de ter um distúrbio alimentar relacionado ao sono; elas têm 25%-50% mais probabilidade de síndrome das pernas inquietas e relatam mais flutuação na qualidade do sono; já eles têm horários de descanso-atividade menos consistentes e comem mais em resposta à perda de sono; e trabalhadores noturnos homens têm maior risco de diabetes tipo 2.

Efeito contemporâneo As mulheres podem estar perturbando ainda mais seus relógios biológicos com uso de telas à noite

perturbando ainda mais seus relógios biológicos.

EFICIÊNCIA DO SONO. Por algumas medidas mais objetivas, mulheres dormem melhor que homens, mostra a revisão. Elas têm maior eficiência do sono, que se refere à porcentagem do tempo na cama realmente gastado dormindo. Mulheres também entram na fase do sono REM (Movimento Rápido dos Olhos), rica em sonhos, mais cedo, e passaram cerca de oito minutos a mais no sono não REM. No entanto, relataram qualidade de sono mais pobre do que homens.

Embora novos pais enfrentem uma variedade de interrupções no sono, Tiani conta que um grupo de suas pacientes pós-parto e mulheres com filhos pequenos relatam qualidade de sono diminuída. “É quase como se o cérebro delas estivesse meio que ouvindo seus filhos no meio da noite, caso precisassem de algo”, diz. Pacientes que são cuidadoras em outros cenários relataram a mesma coisa, “esse ouvir atento durante a noite”.

Por que homens e mulheres dormem de maneira diferente? Mulheres levam vantagem

ni, PhD, psicóloga clínica no Centro de Distúrbios do Sono da Clínica Cleveland. “Difere de paciente para paciente, mas nós os fazemos tomar melatonina (suplementos) mais cedo à noite e, então, os fazemos usar alguma exposição à luz brilhante pela manhã”, conta, referindo-se a notívagos que precisam acordar mais cedo. “Essas duas coisas ajudam a ancorar sua janela de sono enquanto estão trabalhando na mudança das coisas.”

INSÔNIA. É provável que você já tenha vivido períodos de insônia aguda, ou seja, fases estressantes ao longo da sua vida quando teve dificuldade para adormecer, permanecer dormindo ou conseguir um sono de alta qualidade. Eles podem ter durado apenas dias ou até algumas semanas. Insônia crônica, porém, é quando você sofre essas perturbações do sono pelo menos três vezes por semana por mais de três meses, de acordo com o Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue. Além disso, a insônia crônica não pode ser explicada por outros problemas de saúde que você possa ter.

A insônia é cerca de uma

vez e meia mais comum em mulheres, pesquisas anteriores mostraram. Renske e seus colegas teorizaram que isso pode ser devido a certos fatores de risco mais prevalentes em mulheres, como é o caso de ansiedade e depressão.

Eric Sklar é neurologista e diretor médico do Programa de Distúrbios do Sono Inova no norte da Virgínia. A insônia é um dos distúrbios mais comuns de que ele trata, e Sklar não se surpreendeu com as descobertas da revisão. “Há uma alta correlação entre distúrbios psiquiátricos subjacentes e insônia”, diz. “Alguns dos estressores sociais subjacentes para homens e mulheres podem ser diferentes.”

Mulheres ainda são frequentemente encaixadas no papel de cuidadoras da família, enquanto também lutam para subir na carreira, observa Sklar, sem mencionar outros estressores da vida. Além disso, o tempo de descanso noturno é essencial para ritmos circadianos saudáveis, e as mulheres às vezes têm de lutar mais por isso, diz ele. E quando a “procrastinação da hora de dormir” envolve tempo de tela, as mulheres podem estar

*“O desalinhamento
entre o relógio corporal
central e o ciclo de
sono/vigília é cerca de
cinco vezes maior em
mulheres”*

Renske Lok
Pesquisadora