DESCANSO MERECIDO

DE NOVAS TECNOLOGIAS A HOTÉIS QUE OFERECEM ACOMPANHAMENTO MÉDICO E MEDITAÇÃO GUIADA PARA INSÔNIA, DORMIR BEM VIROU O FOCO DA INDÚSTRIA DO BEM-ESTAR

POR MARIANA GONZALEZ

São 73 milhões. Esse é o número de pessoas que sofrem com insônia no Brasil, de acordo com a Associação Brasileira de Sono. Se considerarmos qualquer tipo de distúrbio de sono, a contagem sobe para 152 milhões. Ou seja, sete em cada dez brasileiros dormem mal de alguma maneira. Esse não é um problema novo, mas se tornou mais intenso nos últimos anos. "A ansiedade constante, agravada pelas mídias sociais, é um dos fatores que colabora para o aumento da insônia", fala Gustavo Moreira, diretor médico do Instituto do Sono de São Paulo. Assim, dormir, que deveria ser uma atividade simples e natural, está cada vez mais complexo. E, para alguns, virou uma obsessão. O termo "sleepmaxxing", que se refere a um conjunto de alternativas para elevar ao máximo a qualidade do sono, inclusive monitoramento constante, tem cerca de 100 milhões de vídeos publicados no TikTok. Quase todos mostram uma série de passos que devem ser cumpridos rigorosamente antes de apagar as luzes para, enfim, fechar os olhos.

Nesse contexto, surgem "dicas" variadas para driblar a falta de sono. É o caso de suplementos supostamente milagrosos – que a médica Simone Prezotti, especialista em Medicina do Sono e diretora médica do Laboratório do Sono, em Vitória (ES), deixa claro que não têm impacto tão significativo e podem ser substituídos por soluções mais simples, como alimentação balanceada e mais exposição à luz do sol – e truques sem respaldo científico, como o *tapping*, que sugere tapar toda a boca com fitas adesivas para dormir respirando apenas pelo nariz. Alguns vídeos dizem que a técnica ajuda a dar mais energia ao acordar, outros, que reduz o ronco, o mau hálito e até que deixa o contorno do rosto mais bonito, mas nada disso é comprovado e pode até ser perigoso, alerta o médico Gustavo Moreira. "Se você tem o nariz obstruído por qualquer motivo, essa fita pode causar até mesmo o sufocamento", diz.

A mesma plataforma é vitrine de uma infinidade de gadgets, dos mais simples, como lâmpadas que controlam a iluminação e fones de ouvido que isolam o som, até os mais tecnológicos, desenvolvidos nas maiores universidades do mundo. No ano passado, cientistas do Massachusetts Institute of Technology (MIT) lançaram uma faixa de cabeça que usa eletroencefalograma para emitir sons que estimulam o estado de sono a partir de ondas cerebrais; o gadget da startup Elemind promete reduzir o tempo de espera para adormecer, benefício similar a remédios para dormir, com a vantagem de não causar efeitos colaterais e dependência. Outro tipo de faixa de cabeça foi criada na Universidade de Pittsburgh, também nos Estados Unidos, pelo pesquisador Eric Nofzinger. Batizado de CoolDrift, da Ebb Therapeutics, resfria a cabeça para ajudar a reduzir a atividade metabólica, desacelerar a mente e, assim, ajudar a dormir mais rápido. E, para quem sofre com jet lag e mudanças de fuso horário em viagens, a companhia holandesa Propeaq desenvolveu um óculos que emite luz artificial em lentes com filtro azul e vermelho, que se intercalam a depender da hora do dia: quando chega a hora de dormir, ficam vermelhas, mas se é preciso estar alerta, ficam azuis. O objetivo é balancear a produção de hormônios como cortisol e melatonina.

Adeptos do *sleepmaxxing* têm à disposição, ainda, travesseiros com inteligência artificial – alguns ganharam sensores de monitoramento do sono e outros, como o Motion Pillow, da 10Minds, airbags que inflam quando sons de ronco são detectados e, assim, reposicionam a cabeça para melhorar a respiração. Por fim, os *weighted blankets*, que são cobertores mais pesados que um edredom comum, aplicam certa pressão sobre o corpo, o que pode reduzir a ansiedade, estimular a produção de hormônios do sono – serotonina e melatonina – e levar a um descanso mais profundo.

Tantas novidades materializam o que os dados comprovam: a chamada indústria do sono só cresce. Em 2024, a Sleep Foundation projetou que, ao longo do ano, o setor movimentaria o montante recorde de US$ 585 bilhões. Dentro deste mercado, cresce também todo um setor de turismo dedicado a ajudar hóspedes cansados a restabelecer a rotina de descanso. Há dois anos, a Hästens, empresa sueca fabricante de camas e colchões de luxo, inaugurou o primeiro spa do sono do mundo, em Coimbra, Portugal, com 15 suítes projetadas em mínimos detalhes, desde o isolamento acústico até jogo de luzes e aromaterapia, para ajudar a induzir o sono. O chamado turismo do sono cresceu 8% em 2023, com faturamento mundial de US$ 641 bilhões, segundo a consultoria HTF Market Intelligence, e é abraçado por grandes redes hoteleiras, que oferecem programas específicos para ajudar turistas a dormir melhor, caso da Belmond, Rosewood e Six Senses. Esta última oferece, no hotel de Ibiza, na Espanha, estadia com direito a exames médicos, monitoramento do sono e sessões de meditação na praia, além de um menu de travesseiros, com funções que vão do combate ao ronco a canções de ninar. No Brasil, um dos programas mais completos é o do spa médico Lapinha, próximo a Curitiba. Lá, na contramão do que o mercado ultratecnológico propõe, segue-se a regra "menos é mais". O paciente passa entre 10 e 12 dias imerso em meio à mata nativa e seguindo uma série de hábitos simples, mas fundamentais para garantir uma boa noite de sono: horários alinhados ao ciclo circadiano, prática de exercícios físicos, exposição à luz natural e alimentação balanceada, com a última refeição servida por volta das 18h. "A ideia é retirar o paciente do ambiente tumultuado, com preocupações e atividades em excesso, para que o corpo se restabeleça", explica a médica Simone Prezotti, que também coordena o Programa Bem Dormir, do Lapinha Spa.

CONFORTO POSSÍVEL

Uma seleção de produtos do mercado de *stress care* para usar como aliado no cuidado da sua saúde física e mental

Smartwatch Watch D2 HUAWAI (R$ 2.799). 2. Fone de ouvido Sleepbuds II BOSE (R$ 5.898). 3. Cobertor Therapeutic Weighted KUDD.LY (£ 138). 4. Oura Ring Gen3 no modelo Horizon na cor Silver OURA RING (US$ 349). 5. Aparelho de som Ruído Branco JUEDIFX (R$ 137). 6. Óculos massageador SmartGoggles THERABODY (US$ 199)