

## Má qualidade do sono está associada a depressão

A má qualidade do sono está associada, em grande medida, a aspectos depressivos, disse ontem à agência Lusa a especialista Marta Gonçalves, que participa no simpósio 'Insónia: a perspectiva da Medicina do Sono', em Coimbra.

"É um sintoma muito comum em 80 a 90% das depressões haver insónia", salientou a médica psiquiátrica, coordenadora da psiquiatria e medicina do sono do Hospital CUF do Porto, que vai participar no sábado no simpósio para falar sobre 'Insónia, depressão e ansiedade - velhos problemas, novos desafios'.

Segundo a especialista em medicina do sono, que citou estudos de 2010, 18% da população portuguesa sofre de insónia, sendo que a mais prevalente é a dificuldade em adormecer, e desse número 10% tomava medicamentos para dormir, "o que é preocupante".

### 40% DAS INSÓNIAS DOS PORTUGUESES ESTÃO LIGADAS À ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Um estudo mais recente em população adulta, com base numa amostra do grande Porto, concluiu "que 30% de jovens adultos com 21 anos têm má qualidade de sono e 15,6% tinham sintomas depressivos".

"Nesse grupo, 23,5% dormem menos de sete horas, que é o mínimo indicado de sono aos 21 anos (entre sete a nove horas)", explicou.

Para Marta Gonçalves, a insónia "é um sintoma comum associado a outros sintomas depressivos, mes-

mo que muitas vezes os outros não sejam tão evidentes e apareçam mascarados".

"Temos de estar atentos, porque 40% das insónias têm esta causa, esta morbilidade psiquiátrica - quer a ansiedade quer a depressão podem estar ligadas", sublinhou.

Em súmula, acrescentou, "a insónia pode ser um sintoma de ansiedade e depressão, de perturbações ansiosas e do humor".

"Por outro lado, a insónia a longo prazo, em estudos longitudinais, aumenta o risco de depressão para mais do dobro", frisou.

Outras causas possíveis de insónias estão relacionadas com a Síndrome do Apneia do Sono, da Síndrome de Pernas Inquietas, das alterações do ritmo circadiano e de várias outras doenças próprias da Medicina do Sono.

In "Diário de Notícias"