



Sonilóquio ou quando falar a dormir pode dar problemas

Saúde. Um momento de sono mais leve pode levar a que se diga frases que até podem comprometer. Crianças são mais afetadas

JOANA CAPUCHO

“Claro que podes ter o meu número de telefone. É como ter uma linha direta para Deus. Mas melhor porque respondo.” Estas frases fazem parte de uma lista de piadas ditas por Adam Lennard durante o sono e que podem ser lidas nas roupas e acessórios da marca Sleep Talkin’ Man, graças à sua mulher. Karen Slavick-Lennard começou por publicá-las num blogue, que em pouco tempo se tornou viral. Dado o sucesso da ideia, conta o The Huffington Post, o casal criou uma linha de produtos com base nos devaneios noturnos de Adam e já publicou um livro.

Quem fala durante o sono não tem consciência de que o faz. Para quem dorme ao lado, a situação

pode até ser divertida, mas também se pode revelar incómoda. Há quem diga frases com sentido, coisas ininteligíveis ou emita apenas alguns sons. Mas, afinal, porque é que algumas pessoas falam enquanto dormem? Trata-se de um distúrbio do sono – o sonilóquio –, que geralmente não é preocupante, embora possa ser um indicador da existência de outras parassonias (desordens que se caracterizam por movimentos durante o sono), como o sonambulismo.

Os especialistas estimam que metade das crianças e 5% dos adultos falem durante o sono. “Muitas vezes acontece porque nas fases mais superficiais do sono temos atividades mais normais da fase de vigília”, esclarece Teresa Paiva, neurologista especialista do sono. Isso explica porque é que é tão frequente

na infância. “Porque as crianças têm mais flutuações de sono”, acrescenta a investigadora. No entanto, “não é um sinal de patologia, ao contrário dos gritos, porque, quando as pessoas gritam desalmadamente durante a noite, é sinal de que existe um problema”. Quando é frequente e a pessoa dorme mal, aí, sim, pode ser necessária ajuda médica.

A secretária-geral da Associação Portuguesa do Sono (APS), Ana Rita Peralta, destaca que “é uma parassonia que nas crianças não tem grande significado patológico, mas nos mais velhos pode ser um sinal de outros problemas, como o distúrbio de comportamento no sono REM ou uma manifestação de uma crise epiléptica”. Embora geralmente não seja preocupante, “é sempre anormal, porque não faz parte do sono”.

Se a pessoa fala desde a infância, sem qualquer outro sintoma, não haverá razões para se preocupar. “Se começar a falar na idade adulta e com alguma frequência, deverá valorizar os episódios”, indica a secretária-geral da APS. Para quem partilha a cama com alguém que fala durante o sono, as “conversas” podem ser embaraçosas e até motivar discussões logo pela manhã, mas, dizem as especialistas ouvidas pelo DN, quanto menos intervenção melhor. Por isso, o melhor é não acordar a outra pessoa e até levar a situação com algum sentido de humor, como faz Karen Slavick-Lennard.

Uma das questões que se coloca é se aquilo que é dito está relacionado com o sonho que a pessoa

está a ter. Contudo, parece não existir ainda uma resposta. “Se for na idade adulta, integrado no sonambulismo, os adultos podem perceber se o que estavam a falar tinha que ver com o conteúdo do sonho. Nas crianças isso não é tão evidente”, indica Ana Rita Peralta.

Linha de apoio lançada hoje

A propósito da comemoração do Dia Mundial do Sono, é lançada hoje uma linha de apoio às pessoas com problemas de sono, cujo objetivo é responder às necessidades de quem dorme mal. Através da Linha do Sono (707 100 015), dois psicólogos vão tentar “melhorar a qualidade de sono dos portugueses”, explicou Filipa Jardim da Silva, da Oficina de Psicologia, promotora da iniciativa.

De acordo com a psicóloga, o projeto surge na sequência

de um estudo feito pela Oficina, segundo o qual 54% dos portugueses disseram sentir-se cansados após uma noite de sono e cerca de 45% confessaram não dormir bem devido ao stress, ansiedade ou depressão. Segundo Filipa Jardim da Silva, a linha pretende ser “mais um meio para ajudar os portugueses a valorizarem mais o sono e encontrarem algumas causas possíveis do mau dormir”, acedendo ao mesmo tempo a “algumas dicas para dormirem melhor”. A linha vai funcionar nos dias úteis, entre as 11.30 e as 16.30, mas quem ligar fora desse horário pode deixar um número de telefone para ser contactado mais tarde.

—————
Não é sinónimo
de problemas,
só se a pessoa
dormir mal
—————