



A C R E D I T E .

SAIBA MAIS

Paralisia do sono: entenda como é acordar e não poder se mexer

LUDIMILA HONORATO - O ESTADO DE S.PAULO

09/04/2019, 07:03



Condição pode ser ocasionada por privação de sono ou sonolência excessiva durante o dia

Imagine acordar, tentar se mexer e não conseguir. Você olha para os lados, quer se levantar, mas seus músculos não respondem. O momento assustador parece durar muitos minutos até que, de repente, você consegue mover os membros e sair desse 'transe'.

Os sintomas acima são da **paralisia do sono**, uma condição que pode ocorrer com qualquer pessoa, em qualquer idade, embora haja grupos com maior predisposição. Uma [revisão sistemática](#) de mais de 30 estudos estimou que o problema afeta 7,6% da população geral, 28,3% dos estudantes e 31,9% dos pacientes psiquiátricos. Eles tiveram pelo menos um episódio de paralisia do sono na vida.

[Um estudo feito pela Universidade do Arizona](#), nos Estados Unidos, avaliou a prevalência de paralisia do sono e alucinações em 189 estudantes atletas. Os resultados mostraram que eles raramente (18%) ou frequentemente (7%) vivenciam essa experiência. Os pesquisadores observaram ainda que essas duas indicações estavam associadas a um maior grau de depressão em comparação com aqueles que relataram nunca ter tido o quadro.

O que é paralisia do sono?

Um especialista em medicina do sono, explica que essa paralisia ocorre na fase REM (rapid eye movement, ou movimento rápido dos olhos), no momento de transição entre o sono e o estado de vigília, geralmente ao acordar. "É quando as funções de consciência voltam, mas as musculares estão bloqueadas e a estrutura do sono REM está parcialmente funcionando", diz o médico. Ou seja, o cérebro acorda antes do corpo.

O especialista, afirma que algumas doenças predispoem a pessoa a vivenciar uma paralisia do sono. Uma delas é a **narcolepsia**, um **distúrbio do sono** caracterizado pela sonolência em excesso durante o dia, mesmo se a pessoa dormiu bem à noite.

Os episódios também estão associados a hipertensão, [distúrbios convulsivos](#), depressão e [estresse](#). Nos casos relacionados a doenças psicológicas ou psiquiátricas, a revisão sistemática indica que o quadro tem relação com fenômenos de dissociação, crise de pânico e estresse pós-traumático. Ansiedade também é um fator que predispoe à ocorrência de paralisia do sono.

A simples privação de sono é um "grande gatilho" para se vivenciar momentos de paralisia. "A pessoa está precisando desse sono REM [mais profundo]. Se não dorme o suficiente, há uma disfunção cerebral", explica.

Normalmente, a paralisia do sono dura alguns segundos, mas, para quem a experiência, parece uma eternidade. "Para quem está vivendo, é desesperador", diz o médico. Essa sensação ocorre porque a pessoa está consciente, até consegue mover os olhos, mas não mexe nenhuma outra parte do corpo.

Caso a pessoa queira sair da paralisia imediatamente, o especialista recomenda mexer os olhos rapidamente e com força. Uma pessoa que observa outra nesse estado pode tocá-la, despertando-a, o que faz a atividade muscular retornar.

Uma vez que a pessoa está consciente quando a paralisia do sono ocorre, o próprio relato dela serve como diagnóstico. O quadro pode ser um indicativo de doença psiquiátrica, mas, se não houver enfermidades associadas, não há risco à saúde como um todo.

Dependendo do caso, o tratamento inclui cuidar das doenças associadas ou tomar um medicamento que diminui a fase REM do sono. Morgadinho cita que, geralmente, antidepressivos bloqueiam essa fase do sono. Se os episódios forem frequentes, é aconselhável procurar um médico especialista, que irá indicar o tratamento adequado. O mais importante é ter boas noites de sono para evitar possível paralisia.