



Jornal da USP no Ar: Medicina – Não existe vida sem sono

Sono é uma função vital, assim como respiração. Dormir mal pode acarretar fadiga, sonolência, cansaço, perda de atenção e memória, segundo neurologista da USP. Você também vai entender como a diabetes, a hipertensão e as doenças autoimunes podem causar cegueira. O exame de fundo de olho disponível em postos de saúde e o controle das doenças são formas de prevenir a perda da visão, alerta o especialista.

Por que dormir bem leva ao envelhecimento saudável? Qual a relação entre sono e longevidade? Estudos apontam que o sono adequado previne doenças, aumenta expectativa de vida e melhora a aparência física. Você vai acompanhar a entrevista com o professor Alan Luiz Eckeli, da Faculdade de Medicina da USP em Ribeirão Preto (FMRP), especialista em neurologia, sobretudo do sono. As pesquisas mais recentes demonstram que pessoas que dormem menos de seis horas por dia têm uma menor expectativa de vida. Segundo Eckeli, dormir mal pode acarretar fadiga, sonolência, cansaço, perda de atenção e memória.

O segundo tema do episódio trata de doenças que não se originam nos olhos, mas podem prejudicar a visão, como hipertensão arterial, diabetes e doenças autoimunes. Descontrolada, a pressão alta pode trazer dilatações e obstruções dos pequenos vasos da retina, acarretando uma atrofia gradativa. De forma parecida com a hipertensão, o diabetes compromete os vasos retinianos, podendo levar a hemorragias, inchaços na retina e falta de oxigenação.

É a chamada retinopatia diabética, uma das principais causas de cegueira no mundo. Problemas como artrite reumatoide, que atinge as articulações, podem também predispor a inflamações oculares conhecidas como uveítes. Seja qual for a doença, o acompanhamento médico e oftalmológico é fundamental. Leandro Cabral Zacharias, oftalmologista do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina (FM) da USP fala em como prevenir a perda de visão.

Não se esqueça, essas e outras entrevistas você acompanha de segunda a sexta, das 7h30 a 9h30 da manhã, na Rádio USP 93,7 em São Paulo, 107,9 em Ribeirão Preto e streaming. Você pode baixar o podcast e ouvir a qualquer hora, acessando jornal.usp.br ou utilizar seu agregador de podcasts preferido, no Spotify, iTunes e CastBox.

Apresentação e produção: Roxane Ré

Fonte: [Jornal USP](#)

[Read More](#)
