

DORMIR BEM: A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA NOITE DE SONO

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis. Dormir bem é, então, **essencial para manter nosso físico e nossa mente saudáveis, um hábito que deve ser incluído na rotina de todos.**

Noites mal dormidas afetam diretamente o nosso estado de vigília – momento em que deveríamos estar acordados e ativos. Com isso, **nos sentimos mais cansados e indispostos**, com lentidão de raciocínio, alterações no humor e queda no rendimento das tarefas diárias.

Riscos à saúde causados pela falta de horas de sono

Obesidade - Pessoas que dormem menos de 6 horas por noite estão mais propensas ao ganho de peso comparadas com as que possuem hábitos saudáveis de sono. Crianças que dormem pouco também estão mais propensas a desenvolver obesidade.

Diabetes - A privação do sono está relacionada com a falta de controle do açúcar no sangue pela insulina e pode ocasionar diabetes tipo 2.

Hipertensão e outras doenças cardiovasculares - Uma noite com poucas horas de sono pode aumentar os riscos de calcificação da artéria coronária, o que leva ao ataque cardíaco. Também associa-se distúrbios do sono a um risco aumentado de hipertensão e irregularidade nos batimentos cardíacos.

Alterações imunológicas - A privação do sono aumenta níveis de mediadores inflamatórios, o que pode diminuir a capacidade do indivíduo de resistir a uma infecção.

Resfriados constantes - Dormir menos que 7 horas por noite pode aumentar em três vezes as chances de desenvolver sintomas frequentes de resfriado.

Transtornos mentais - A privação do sono está também relacionada a problemas de saúde mental, especialmente à depressão. Pessoas com distúrbios do sono apresentam uma alta taxa do transtorno depressivo.

Em geral, a falta de uma boa noite de sono pode causar problemas de saúde, diminuir a expectativa de vida e influenciar no bem-estar diário. Estudos apontam que dormir por apenas 5 horas ou menos durante um dia pode aumentar cerca de 15% os riscos de mortalidade de uma pessoa.

De acordo com a Associação Brasileira do Sono, **a recomendação para um sono de qualidade em adultos é de cerca de 8 horas por noite sem interrupções ou perturbações.**

Um sono de qualidade e por tempo adequado pode proporcionar diversos benefícios à saúde do organismo em geral. Por fortalecer o sistema imunológico, liberar a produção de alguns hormônios e consolidar a memória, dormir bem pode te ajudar a manter um peso saudável, diminuir o risco de desenvolver doenças como diabetes e problemas cardiovasculares, adoecer com menor frequência; reduzir o estresse; melhorar o humor e a sociabilidade; concentrar-se melhor, além de evitar acidentes causados pelo cansaço.

Dormir bem não significa apenas dormir a quantidade adequada de horas de sono. É importante se sentir descansado ao acordar. Ter regularidade no horário de dormir também é um fator essencial para criar bons hábitos noturnos.

A quantidade de tempo em que se dorme pode favorecer o ciclo de sono completo do organismo, de acordo com as fases listadas abaixo.

1. Na primeira fase, a pessoa está adormecendo - em uma zona entre estar acordado e estar dormindo. Neste momento o cérebro está trabalhando de maneira irregular, o corpo relaxa e a respiração fica mais lenta.
2. O sono leve se inicia na segunda fase, quando a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos diminuem.
3. Na terceira fase, as ondas cerebrais diminuem seu ritmo e a pessoa entra em sono profundo.
4. A quarta fase ocorre durante este momento desacordado e é quando organismo libera hormônios de crescimento, tecidos se recuperam e o corpo repõe a energia gasta.
5. É na quinta fase que a pessoa começa a sonhar. O cérebro acelera novamente seu funcionamento e realiza uma espécie de faxina na memória, mantendo as informações importantes que foram recebidas no dia.

Para garantir uma boa noite de sono, os especialistas recomendam algumas atitudes que fazem parte da chamada ‘higiene do sono’. **O termo higiene do sono agrupa comportamentos e rotinas** que ajudam o indivíduo a dormir bem e ininterruptamente. Nesse sentido, eles incluem desde praticar hábitos saudáveis diurnos até organizar um ambiente propício para a hora do descanso.

Estudos comprovam que criar essas rotinas e segui-las corretamente faz com que os comportamentos saudáveis se tornem automáticos depois de um tempo. **E cada um pode adaptar suas práticas de higiene do sono dentro de suas necessidades e das respostas do seu organismo.**

Contudo, **vale pontuar apenas que a higiene do sono por si só não resolve problemas como uma insônia mais grave.** Por mais que ela faça parte dos cuidados, outros tratamentos também podem ser necessários. Assim, a recomendação é que você sempre procure um especialista caso o quadro seja persistente ou apresente mais sintomas.

O que fazer para dormir bem durante a noite?

1. Estabeleça horários para dormir e acordar

A primeira dica para ter um sono tranquilo e ininterrupto todas as noites é **ser consistente com seus horários**. O ideal é tentar **dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias**, incluindo os finais de semana. Dessa forma, o seu cérebro e o seu corpo conseguem entender a rotina e a necessidade do descanso naquele período, tornando o momento do sono mais natural e proveitoso. **Porém, se os seus horários são muito inconstantes, não tente modificá-los de uma só vez**. Faça pequenos ajustes, de 1 a 2 horas, até se acostumar com a nova rotina.

2. Priorize seu sono e relaxamento

À princípio, escolher ter um tempo menor de sono para trabalhar, estudar ou ir a um compromisso social é algo natural e que acontece ocasionalmente com todos. **Porém, o sono deve ser uma prioridade no dia a dia**. Quanto mais você bagunçar seus horários de descanso, mais difícil pode ser ter um sono de qualidade.

3. Mantenha uma rotina nos dias de semana

Você sabia que a forma como você se prepara para dormir também pode determinar a facilidade em adormecer? Segundo a Fundação Nacional do Sono, **seguir as mesmas etapas todas as noites, por mais simples que sejam, como colocar o pijama e escovar os dentes**, reforçam para a sua mente que é hora de dormir. Para te ajudar a descansar, você também pode **adicionar algumas técnicas de relaxamento antes do horário de se deitar**, como meditação, ouvir músicas suaves, um alongamento leve ou ler um livro.

4. Evite os cochilos diurnos

As crianças menores de 5 anos precisam dessa soneca diurna em sua rotina, **já para os adultos ela acaba se tornando desnecessária e pode atrapalhar o sono noturno**. Assim, a exceção só é válida em dias que você estiver precisando muito repor as energias. Porém, **evite uma duração superior a 30 minutos** e prefira cochilar no início da tarde.

5. Prepare o ambiente para as noites de sono

O ambiente do quarto precisa ser adequado para a promoção do sono. Portanto, é importante ter **colchão, travesseiro e roupas de cama confortáveis, pouca ou nenhuma iluminação, desligar os**

aparelhos que causem ruídos e ajustar a temperatura de forma agradável. Velas ou aromatizantes com cheiros leves também podem ajudar a induzir o relaxamento.

6. Livre-se das possíveis perturbações

Antes de se deitar, procure antecipar e impedir situações que possam atrapalhar seu descanso, até mesmo outras pessoas. Converse com quem mora com você para **diminuir os ruídos** após certo horário. Caso os barulhos sejam externos e incontroláveis, você pode optar pelo **uso de tampões de ouvido**. Além disso, para quem se incomoda muito com a luminosidade, vale **adequar suas cortinas ou usar uma máscara para os olhos**.

7. Cuidado com a sua alimentação

Como está seu cronograma de alimentação? É importante encontrar um horário adequado para **o jantar que não seja muito próximo da hora de se deitar e dar preferência aos alimentos mais leves neste período**, evitando, assim, possíveis indisposições. Ademais, os especialistas recomendam que não sejam consumidos à noite os alimentos que são estimulantes, como café, chá preto, chá verde, chocolate e refrigerante.

8. Invista nos hábitos saudáveis

A adoção de uma rotina geral mais saudável e algumas atividades diurnas podem apoiar seu ritmo circadiano e diminuir as chances de um sono fragmentado. Assim, para dormir bem, procure se expor à luz do sol todos os dias pela manhã, evite fumar cigarro, pois a nicotina é um estimulante, e reduza o consumo de álcool conhecido por bagunçar sua sensação de sono. **E não se esqueça de praticar atividades físicas regularmente**. Os exercícios deixam o corpo mais cansado e o sono acaba se tornando mais natural. Encerre o expediente do trabalho, volte para sua casa e procure relaxar durante 3 ou 2 horas antes de se deitar.

9. Evite o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir

Estudos já comprovaram que a luz azul produzida pelos dispositivos eletrônicos, como celular, tablet, televisão e computador, **pode interferir nos processos naturais da promoção do sono**, estimulando o cérebro a ficar desperto. A recomendação é **se desligar do mundo digital de 30 a 60 minutos antes de dormir** e, quando precisar utilizar os aparelhos à noite, ajustar as configurações que reduzem ou filtram a luz das telas.

Se mesmo seguindo as indicações você ainda encontra problemas para dormir bem, procure um neurologista, profissional da saúde especializado nos distúrbios do sono.