Durma bem e Viva melhor

Introdução

O sono saudável é aquele em que acordamos sem ajuda do despertador, sentindo-nos bem e conseguindo realizar as tarefas do dia a dia com disposição física e mental.

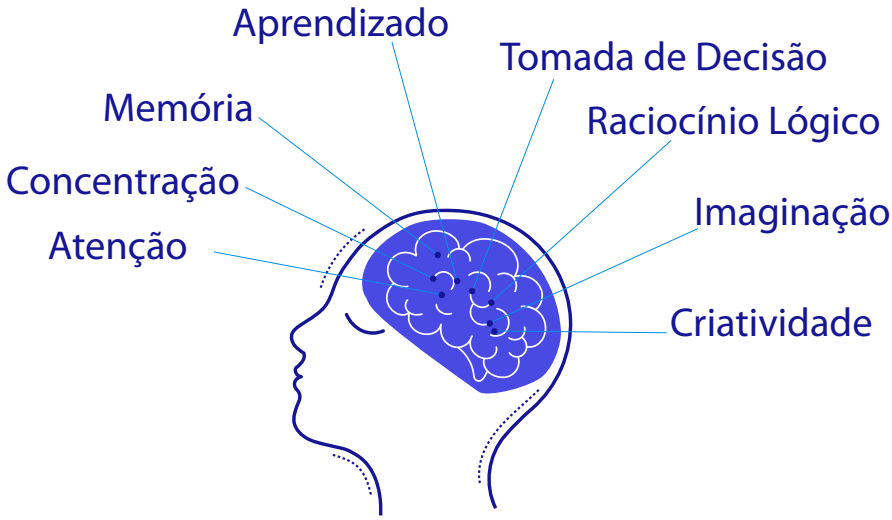
A maneira mais comum que entendemos como normal para dormir é acreditar que devemos dormir 8 horas por dia. Entretanto, essa é apenas uma maneira de funcionar. Há quem se beneficie de menos horas de sono à noite, associado a uma boa sesta ou um bom cochilo no final da tarde. Outras pessoas apresentam um sono tão eficiente que, com poucas horas, já estão dispostos e reparados. Com o avançar da idade também a necessidade de horas de sono tende a diminuir e a pessoa tende a acordar mais cedo.

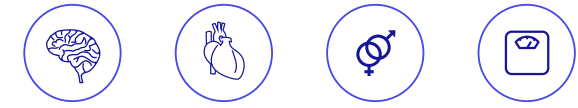
Existem variações na maneira como cada pessoa funciona para dormir, acordar e realizar suas atividades. As pessoas que preferem dormir e acordar mais cedo, tendo maior rendimento no início do dia, são chamadas de matutinas, enquanto as que se adaptam melhor dormindo e acordando mais tarde, com maior desempenho nas atividades realizadas à tarde e à noite, são chamadas de vespertinas.

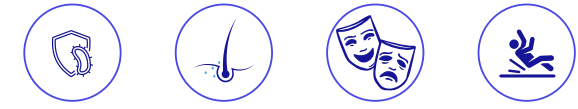
Reconhecer a necessidade de sono e respeitar seu ritmo é imprescindível para o bom funcionamento do organismo. De que maneira você funciona?

A importância do sono para saúde

A privação de sono (sono de má qualidade ou em número de horas insuficiente) aumenta os marcadores inflamatórios do organismo, levando a estados de estresse, queda de desempenho intelectual, redução da imunidade e alterações na sexualidade, além de provocar distúrbios do humor, déficits de memória, concentração, criatividade e raciocínio lógico. Quando há uma redução crônica do tempo de sono, há risco de doenças como diabetes, hipertensão, depressão e obesidade.







Fases do Sono

Durante a noite, nosso sono passa por quatro estágios, repetidas vezes, em ciclos que duram habitualmente 90 minutos. Cada estágio de sono tem seu papel na renovação do corpo e da mente, no desenvolvimento cognitivo e na saúde mental e física.

Confira as fases do sono:

Adormecer

Transição da vigília para o sono leve. Batimentos cardíacos, respiração e movimentos dos olhos ficam lentos. A pessoa ainda está em estado de alerta e pode despertar facilmente.
Duração: 1 a 5 minutos.

Sono leve

O corpo vai ficando mais relaxado e o sono vai ganhando profundidade, porém o cérebro ainda está ativo, o que permite a pessoa acordar com estímulo.
Duração: 10 a 60 minutos.

Sono profundo

Os músculos ficam completamente relaxados, as ondas cerebrais diminuem e a mente se desliga. Não há sonhos, e dificilmente estímulos acordarão você. Os principais processos de recuperação da energia física e o repouso da mente se dão nesta fase.
Duração: 20 a 40 minutos.

Sono REM

(*rapid eye movement* ou movimento rápido dos olhos): Além da movimentação dos olhos, a respiração, a pressão arterial e os batimentos cardíacos ficam mais intensos. É um estágio essencial para repor a energia física, fixar as memórias, processar as experiências e consolidar os conhecimentos adquiridos durante o dia. É nela que os sonhos acontecem.
Duração: 10 a 60 minutos.

Período de recuperação controlada

Nosso sono segue um ciclo natural de 90 minutos, durante o qual passamos por quatro fases. Para se alcançar um sono reparador, é importante não interromper uma dessas fases, por isso o recomendável é dormir com base em múltiplos de 90 minutos.

O aconselhável é estabelecer uma hora para acordar regularmente e, a partir daí, calcular o tempo total de sono. Por exemplo, se o plano é acordar às 6h30, o horário de deitar, para impedir a quebra de um ciclo de 90 minutos, pode ser 21h30, 23h, 00h30, e assim por diante.

É importante esclarecer que descansar não significa sempre dormir. Por isso, especialistas recomendam que as pessoas adotem "*períodos de recuperação controlada*" (*CRP*, na sigla em inglês). Trata-se de destinar 30 minutos (um terço do ciclo de 90 minutos) para tomar tempo para si mesmo, podendo isso ser feito em qualquer lugar. Entre as formas de CRP estão meditação, sessão de relaxamento, ouvir música ou simplesmente ficar em local silencioso.

Alimentação para dormir bem

A alimentação saudável é um dos pilares para uma boa noite de sono. Existem alimentos que nos ajudam a desfrutar de um sono restaurador, enquanto outros podem nos impedir de conseguir o repouso necessário.

Alimentos que podem contribuir para um sono tranquilo

Nozes, pistache e amêndoas: são fontes de melatonina, conhecida como hormônio do sono, que desempenha um papel importante no ciclo de sono-vigília do corpo.

Frutas vermelhas: os carboidratos presentes nelas ajudam a ampliar a produção de serotonina no cérebro e a promover o sono. A cereja tem um papel de destaque entre as frutas vermelhas, pois aumenta a concentração de melatonina no organismo.

Grão de bico: fonte de triptofano, um aminoácido que é convertido em melatonina no cérebro, promovendo o sono e o relaxamento.

Kiwi: duas unidades da fruta fornecem antioxidantes e serotonina, que podem ajudar a melhorar o início, a duração e a eficiência do sono.

Chás de camomila, melissa, valeriana, mulungu e de folha de maracujá (passiflora): são calmantes que podem oferecer benefícios de curto prazo para o sono de adultos saudáveis com leves interferências na qualidade do sono, e ajudar a iniciar o ciclo do sono.

Leite com cúrcuma (golden milk): pode ser um ótimo aliado, visto que a cúrcuma, quando adicionada ao leite morno, tem potencial de ajudar o corpo a adormecer mais rápido ou a dormir melhor. – Link da Receita.

Opte por proteínas de fácil digestão, como peixes, ovos e queijos brancos na hora do jantar, pois eles contêm um aminoácido com potencial de aliviar o estresse e melhorar a qualidade do sono quando se trata de fadiga.

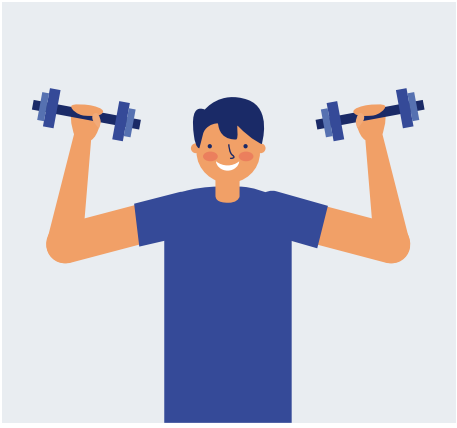
A escolha das bebidas também é importante. Evite ingerir opções estimulantes antes de se deitar, como café, chás com cafeína (como verde e preto), refrigerantes, energéticos e álcool (este induz o sono, mas o fragmenta).

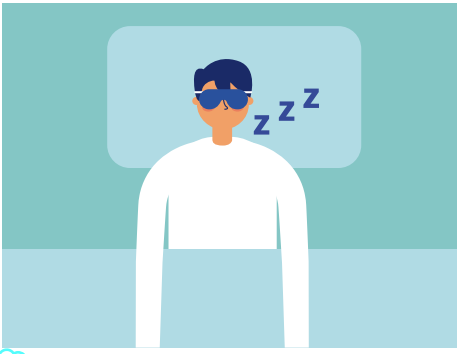
Atividade Física e Sono

A prática regular de atividade física contribui para controlar o metabolismo e o funcionamento geral do corpo, além de diminuir o estresse e a ansiedade, propiciando condições para normalizar a qualidade do sono.

Quem pratica atividade física dorme mais rápido, consegue relaxar e descansar melhor, tem um sono mais profundo e de qualidade, sente-se mais disposto no outro dia, tem mais facilidade para obter um peso saudável e, ao unir tudo isso, melhora a qualidade de vida como um todo.

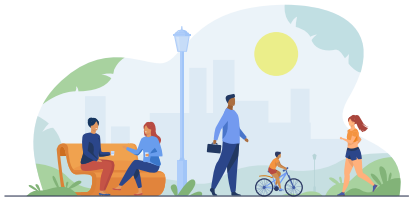
No entanto, é importante observar que a prática de exercícios deve ser feita distante da hora de dormir, devido ao fato de que o exercício libera substâncias como a adrenalina, que podem interferir no descanso noturno.





Dicas para uma boa higiene de sono

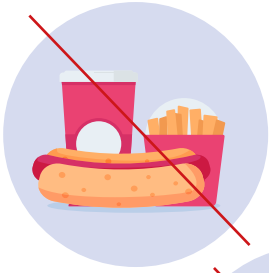
1. Fique um tempo no sol: a luz do dia regula seu padrão de sono. Tente sair na luz natural do sol ao menos 30 minutos por dia.



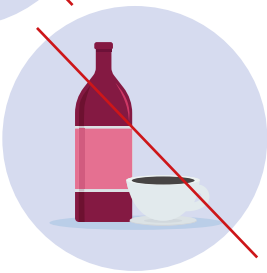
2. Exercícios físicos podem melhorar a qualidade do sono. No entanto, exercícios físicos vigorosos à noite podem causar insônia. Evite exercícios físicos até 6 horas antes de deitar.

3. Mantenha horários regulares. Nosso corpo "gosta" de uma rotina. Tente ir para a cama e acordar nos mesmos horários, mesmo durante os fins de semana. Isso faz seu corpo pegar ritmo.

4. Evite refeições pesadas e líquidos tarde da noite. As refeições pesadas podem prejudicar a digestão e atrapalhar o sono. Deixe as gorduras (saudáveis) para o almoço. Os líquidos podem fazer você acordar várias vezes para ir ao banheiro.



5. Evite bebidas cafeinadas (café, coca-cola, chá-mate, chá-verde e energéticos) após as 14 horas. Além de aumentarem o grau de alerta, podem desencadear sintomas de ansiedade e causar insônia.

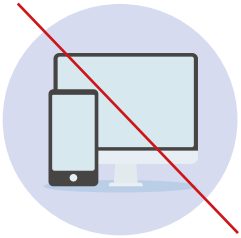


6. A nicotina é outro estimulante que deve ser evitado, principalmente à noite, antes de se deitar. Estimulantes devem ser consumidos preferencialmente até as 14 horas.

7. Evite tomar bebida alcoólica à noite: um "drink" antes de dormir pode fazer você pegar no sono mais rápido, mas impede que você alcance estágios mais profundos do sono. Além disso, ao passar o efeito sedativo, você pode acordar no meio da noite, ou passar por um sono muito agitado e com pesadelos.

8. Cochile. Um cochilo pode melhorar sua performance cognitiva. Cochilos devem ser de 30 a 45 minutos, geralmente após o almoço. Veja o que funciona para você.

9. O quarto é um ambiente para dormir. Não se deve ter TV, computador, jogos eletrônicos. Evite trabalhar na cama.



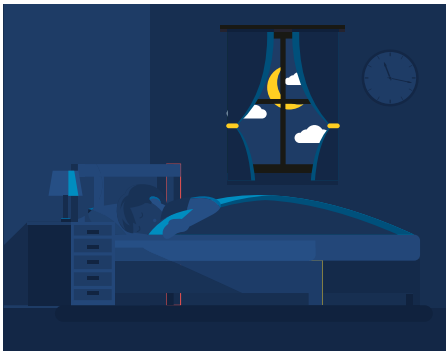
10. As telas podem ser um vilão no caso da insônia. Por isso, evite a exposição pelo menos 2 a 3 horas antes de se deitar. Caso necessite trabalhar, instale programa de filtro de luz azul e use óculos com filtro de luz azul.

11. Tome um banho quente e relaxante antes de ir dormir.

12. Relaxe antes de ir para a cama. Ouça música, faça uma leitura tranquila com assuntos leves, evite assistir ou ler notícias com temas fortes, faça um ritual pré-cama. O aroma de 1 ou 2 gotinhas de óleo de lavanda no travesseiro ajuda a relaxar.

13. Mantenha um ambiente saudável e relaxante para dormir, com travesseiros e colchões confortáveis, quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável. Retire os pontos luminosos de aparelhos eletrônicos. Isso é realmente muito importante.

14. Antes de ir dormir, faça atividades tranquilas e prefira estar em um ambiente calmo e de pouca luz. Prefira luzes fracas amarelas (lâmpadas incandescentes) e indiretas, elas têm menor potencial para "despertar seu cérebro". Vá para a cama quando estiver sonolento e desejar dormir.



15. Não fique deitado quando não tiver sono. Se você continuar acordado após mais de 20 minutos na cama, levante-se e tente fazer uma atividade relaxante até ficar com sono. A ansiedade tentando dormir pode ser pior para você.

16. Se acordar no meio da noite, procure não acender todas as luzes

(a iluminação é um convite ao despertar).

17. Se fizer uso de despertador, programe-o com intervalos de 90 minutos, para despertar após um ciclo de sono completo, e não acordar durante um sono profundo.

18. Se você usa medicamentos, converse com seu médico. Alguns medicamentos podem piorar a qualidade do sono (alguns antidepressivos, alguns medicamentos para asma e para o coração).

19. Tente terapias com técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação.

20. Massagear os pés também tem efeito terapêutico sobre o corpo. Ajuda a melhor a circulação sanguínea e relaxa, proporcionando a sensação de bem-estar.

21. Evite situações de estresse durante à noite, como argumentações e discussões.

22. Não deixe de ir ao médico se você continua cansado mesmo após passar o tempo que considera necessário na cama. Você pode sofrer de algum tipo de distúrbio do sono.

Referências

https://www.cnnbrasil.com.br/saude/conheca-9-alimentos-que-ajudam-a-ter-um-boa-noite-de-sono/

https://magscan.com.br/blog/dormir-bem/

https://saude.abril.com.br/alimentacao/alimentos-fontes-de-melatonina-podem-favorecer-o-sono/

http://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2021/01/cartilha_semana_sono_2020.pdf

https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/praticar-atividades-fisicasregularmente-ajuda-a-dormir-melhor

https://www.bbc.com/portuguese/geral-47500066

PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Assessoria de Artes Visuais - Núcleo de Comunicação Institucional