

## DICAS PARA MELHORAR O SONO



Ter sono suficiente e de qualidade é tão importante quanto outros elementos vitais para uma boa saúde, como comer uma dieta saudável, fazer exercício regularmente, ter uma boa higiene bucal.

Dormir não é um luxo, mas um componente básico de um estilo de vida saudável e dormir bem requer tempo e disciplina.

Mentalmente é preciso separar uma quantidade adequada de horas para dormir e seguir à risca o plano pretendido, evitando gerar uma dívida de sono. Caso as recomendações que seguem não sejam suficientes para atingir as metas estabelecidas de sono, procure uma equipe assistencial para ajudar.

Ficar acordado por algumas horas para uma festa ou trabalhar umas horas a mais esporadicamente é perfeitamente aceitável, desde que uma compensação no dia seguinte com uma soneca ou ir mais cedo para a cama seja bem planejado. A longo prazo devemos deixar claro que é preciso tempo de sono suficiente.

A seguir são apontadas algumas recomendações para melhorar e manter um de padrão de sono saudável:

1. **Crie um santuário de sono:** um quarto amigável e agradável para dormir torna mais fácil cair no sono e mantê-lo. Então, dedique tempo para abordar coisas que afetem o que vê, ouve, e sente enquanto está na cama.

2. **Controle o barulho:** um quarto silencioso é importante, especialmente para adultos idosos, que passam mais tempo em sono profundo, o que resulta em maior facilidade de despertar com barulhos. Eis alguns meios para reduzir ou disfarçar ruídos que podem interferir com o sono:
  - use cortinas pesadas e tapetes que absorvem sons;
  - instale janelas antirruídos duplas;
  - use tampões auriculares e
  - use um ventilador ou som ambiente que emitam um ruído relaxante.
3. **Reduza a luz ambiente:** luz intensa pode impedir a produção de melatonina (produzida por nosso corpo e que ajuda a manter o sono) e tornar difícil dormir.
4. **Evite assistir televisão ou usar o computador:** após as 21 horas, não leia em tela iluminada como a de um iPad ou tablet ou celular.
5. **Substitua luzes brilhantes por lâmpadas de baixa potência:** instale luzes noturnas nos banheiros e corredores.
6. **Evite atividades noturnas próximo à hora de se deitar como:** realizar exercícios, estudar ou escrever.
7. **Mantenha o conforto:** um quarto muito quente ou muito frio é desconfortável para dormir. Em geral, um quarto fresco (em torno de 17°C) é melhor para o sono. Use travesseiros e colchões novos e confortáveis.
8. **Dores articulares que atrapalham o sono:** colchões e travesseiros com “memória” podem ajudar, consulte uma equipe assistencial se precisar de analgésicos para dormir.

9. **Tente fazer relaxamento:** preocupação com um problema ou uma longa lista de pendências pode causar insônia. Faça uma lista escrita desses problemas e marque as prioridades para poder descansar sem preocupação. Com as prioridades anotadas você poderá focar no sono, afastando as distrações. Existem aplicativos para treinar meditação que podem ser baixados no seu smartphone. Próximo à hora de dormir, monte um ritual diário para ajudar a relaxar:

- ouça música suave, calmante e em baixo volume;
- tome um banho quente;
- alongue suavemente;
- leia um livro ou revista com luz fraca e sobre um assunto pouco estimulante;
- use meditação quando estiver debaixo das cobertas, focando em sua respiração e em seu corpo e apenas no momento, sem se voltar ao passado ou ao futuro.

10. **Afastando a luz azul:** LEDs e lâmpadas fluorescentes são mais econômicas, mas emitem luz azul. Equipamentos eletrônicos como televisores, laptops, celulares também emitem luz azul. Esta luz azul suprime a produção do hormônio indutor de sono melatonina o que pode tornar mais difícil cair no sono; luz azul também reduz a fase REM (fase dos sonhos) do sono, a exposição à luz azul torna mais difícil cair no sono.

11. **Seja fiel ao seu programa de dormir:** um programa para dormir regular e constante mantém seu ciclo circadiano (ciclo natural que controla nosso sono e despertar, em conformidade com a escuridão da noite e a claridade do dia) sincronizado, de forma que as pessoas que mantêm hábitos de sono mais saudáveis e regulares sofrem menos não apenas de insônia, mas também de depressão, ansiedade e controlam melhor o estresse. Aconselhamos despertar e levantar na mesma hora todos os dias, mesmo após uma noite de

festa que tenha ido até mais tarde e mesmo nos feriados, sábados e domingos, para reforçar o hábito saudável de sono.

12. **Limite o tempo de permanência na cama:** caso não durma em 20 a 30 minutos, saia da cama e procure algo relaxante até voltar a ter sono. Tendo tido uma boa ou má noite de sono saia da cama no horário regular planejado para manter e reforçar a sincronização de seu ciclo circadiano.
  
13. **Negocie as sonecas:** se sua meta é ter uma longa noite de sono, então a soneca é uma má ideia. É necessário manter o tempo total de sono constante, de forma que a soneca precisa ser descontada do tempo de sono noturno; mas se a meta é se manter mais alerta durante o dia então a soneca faz muito sentido. Caso tenha insônia e se sinta ansioso quanto a suficiência do sono, programe uma soneca para se sentir menos ansioso com o menor tempo de sono noturno, de preferência e se possível, logo após o almoço. Dormir no final da tarde pode levar a um sono mais profundo durante a soneca com consequente prejuízo do sono noturno. A soneca ideal não deve ultrapassar 30 minutos, pois em geral 15 a 20 minutos são suficientes para um significativo benefício com um melhor alerta diurno. Reduza o tempo da soneca se sentir moleza e sonolência após despertar da mesma.
  
14. **Um diário de sono** pode ajudar a descobrir os motivos que perturbam seu sono. Por exemplo: você pode observar que certos hábitos como o consumo de bebida alcoólica ou exercícios (físicos ou mentais) afetam o sono. Para manter um diário, anote:
  - que horas vai para a cama e que horas desperta diariamente durante duas semanas a um mês;
  - o horário de eventuais medicamentos de que faça uso esporádico ou contínuo;
  - o horário e a quantidade de bebidas ou alimentos consumidos que contenham cafeína ou álcool;

- que horas e por quanto tempo se exercitou;
- que horas parou de assistir televisão ou outro equipamento;
- estresses pelos quais passou durante o dia e em que horário ocorreram;
- como foi seu sono em cada noite, se acordou e por quanto tempo ficou acordado.

Todos esses fatores podem afetar seu sono.

15. **Elimine a cafeína:** a cafeína é encontrada no café, chá, refrigerantes e outras bebidas. A cafeína é bloqueadora da adenosina, substância endógena que nos auxilia a adormecer.

Para algumas pessoas uma xícara de café pela manhã pode causar insônia e uma noite sem sono. A cafeína também pode interromper o sono por desencadear vontade de urinar à noite. Se você tem insônia, evite ou elimine a cafeína pois sua ação pode perdurar por muitas horas. A suspensão da cafeína pode causar dor de cabeça, irritabilidade, cansaço e falta de energia de forma que alguns vão preferir diminuí-la gradualmente ao invés de suspender completamente de uma vez. Se desejar manter o uso, você deve evitá-la após o meio dia ou 2h da tarde dependendo da sensibilidade de cada um.

16. **Cancele os drinques da tarde:** o álcool deprime o sistema nervoso de forma que alguns tomam um drink para facilitar a cair no sono. Mas o sono não será necessariamente bom pois o álcool suprime o sono REM, o efeito sonífero desaparece em pouco tempo e muitas vezes causa um despertar com pesadelos assustadores, tornando o álcool responsável por 10% dos casos de insônia crônica.

O álcool é responsável por relaxar os músculos e interferir em mecanismos de controle cerebrais, acentuando problemas como roncos e outros problemas respiratórios noturnos como a apneia, algumas vezes de forma muito perigosa. Beber em certo horário do dia como no meio da tarde ou início da noite podem tornar a pessoa mais embriagada que em outros momentos

do dia, tornando algumas ações, como por exemplo dirigir, extremamente perigoso pelo risco de acidente.

17. **Pare de fumar:** nicotina é um potente estimulante que aumenta a frequência cardíaca, faz a pressão arterial subir, estimula a atividade cerebral e mantém a pessoa acordada. Se tiver adição à nicotina, poucas horas sem o tabaco podem causar sintomas de abstinência, causando despertar durante a noite. Pessoas que conseguem se livrar da dependência caem no sono mais depressa e acordam menos durante a noite. Distúrbios do sono e cansaço durante o dia podem ocorrer durante o início da retirada da nicotina. Mas mesmo nesta fase pode ocorrer alguma melhora do sono. Caso continue a fumar procure fazê-lo pelo menos duas horas antes de se deitar.
18. **Energizar-se com exercício durante o dia:** caminhando, correndo, nadando ou com outro tipo de exercício que estimule o coração e a respiração a trabalhar mais, proporciona três importantes benefícios ao sono: cair no sono mais depressa, dormir mais tempo em sono profundo e acordar menos vezes durante a noite. Mesmo exercícios leves como alongamento e tonificação muscular podem ajudar a melhorar o sono.
19. **Praticar yoga ou tai chi:** tente se exercitar com yoga ou tai chi: uma série de exercícios com movimentos lentos, que apresentam fluxo e são acompanhados de respiração lenta e profunda.

Exercício é uma forma comprovada para pessoas saudáveis melhorarem a quantidade e a qualidade do sono. A atividade aeróbica pode melhorar o tempo de sono profundo inclusive de pessoas que relatam ter bom sono. Exercício matinal em ambiente externo é o ideal, pois a luz natural ajuda a reforçar o ritmo circadiano natural. Evite exercícios nas duas horas antes de se deitar pois o estímulo pode dificultar cair no sono.

20. **Atenção quando e o que come ou bebe:** sentir fome pode manter uma pessoa acordada. Então, se sentir fome antes de se deitar, coma algo leve e saudável como uma maçã, uma fatia de queijo, alguns biscoitos integrais, que o mantenham saciado durante o sono até o café da manhã. Encher o estômago é pior do que dormir com fome; assim, evite refeição completa ou grande até duas horas antes de se deitar e evite alimentos que contribuem para o refluxo como café, chocolate, bebida alcoólica, menta, líquidos, gorduras e frituras.

A fim de amenizar o refluxo, mantenha a parte superior do corpo elevada, com um apoio dorsal sob o lençol ou apoio sob os pés da cabeceira da cama para manter o tronco inclinado.

Tomar medicamentos que bloqueiam e reduzem a produção de ácido pelo estômago (por exemplo: omeprazol, ranitidina e outros) pode ajudar a evitar o refluxo e deitar-se sobre o lado esquerdo também pode ajudar a evitar refluxo. Se o refluxo causar despertar com tosse e dificuldade respiratória, procure uma equipe assistencial.

21. **Ingerir muito líquido** antes de se deitar pode fazer com que tenha que se levantar para ir ao banheiro e isto pode atrapalhar o sono.

**PLANEJE E EXECUTE AS RECOMENDAÇÕES POSSÍVEIS  
E TENHA UM BOM SONO**