

Bem Dormir, para Melhor se Sentir



Benefícios de um sono adequado

- ◆ Melhoria das capacidades cognitivas (por exemplo, em termos de memória, concentração e aprendizagem);
- ◆ Regulação do humor (por exemplo, prevenir a irritabilidade de forma a gerar comportamento mais positivo em nós próprios);
- ◆ Maximizar a capacidade de socialização (por exemplo, ao estar bem consigo tenho mais predisposição para interagir com as outras pessoas);
- ◆ Restabelecimento do organismo (por exemplo, aumento da energia e das defesas do nosso organismo).

Consequências de um sono desadequado

Um sono desadequado tem um forte impacto na saúde, podendo levar ao aparecimento de problemas que afetem a integridade física e/ou mental, seja em pessoas saudáveis ou pessoas com doenças já identificadas¹.

Tal como referido, um sono de pouca qualidade pode ter consequências físicas (por exemplo, inchaço dos olhos, palidez de pele e olheiras escuras), assim como no bem-estar mental e emocional (por exemplo, alterações no processo de raciocínio, capacidade de resolver problemas e humor)².

A privação do sono a longo prazo, aumenta o risco de diabetes, de obesidade e do Síndrome de Apneia Obstrutiva Crónica^{3,4}.

Fatores condicionantes para um sono adequado

- ❖ Mudanças no ciclo do sono (por exemplo, um sono mais fragmentado, menos profundo e frequentemente interrompido por despertares noturnos);
- ❖ Problemas de saúde (por exemplo, apneia do sono, diabetes, doença cardíaca, incontinência urinária, dor, limitação de mobilidade);
- ❖ Hábitos errados de sono (por exemplo, dormir demasiado durante o dia);
- ❖ Fatores ambientais (por exemplo, excesso de luminosidade, temperaturas extremas, qualidade do colchão);
- ❖ Emocionais (por exemplo, tentar evitar remoer nos pensamentos que o preocupam);
- ❖ Erros alimentares (por exemplo, não ingerir bebidas estimulantes e refeições de difícil digestão);
- ❖ Estilos de vida (por exemplo, fumar à noite e praticar atividade física à noite).

Estratégias para um sono adequado

As medidas de higiene do sono são um conjunto de regras que tem por objetivo eliminar maus hábitos na hora de dormir e estabelecer rotinas saudáveis.

- ❖ Estabeleça uma hora para dormir e acordar;
- ❖ Jante moderadamente num horário regular e adequado;
- ❖ Evite bebidas estimulantes (café, chá preto e similares) ou alcoólicas e reduza a ingestão de líquidos perto da hora de dormir;
- ❖ Vá para o quarto apenas na hora de dormir;
- ❖ Durma num espaço arrumado e organizado;
- ❖ Durma com baixa luminosidade;
- ❖ Faça atividades relaxantes antes de dormir;
- ❖ Evite pensar nos problemas do dia-a-dia na hora de dormir (por exemplo, leia um livro);
- ❖ Mantenha a vigilância e controle da sua saúde;
- ❖ Nunca use medicamentos para dormir sem indicação médica.

Referências Bibliográficas

¹ Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151-161.

² Alharbi, A., Alotaibi, T., Almalki, A., Althekri, M., Alshadokhi, A., AlDossary, F., Al-Towirqi, M.Y. (2017). Sleep disorders and its effect on community. *Health Science Journal*, 11(4). Doi: 10.21767/1791-809X.100522

³ Santos, J., Paiva, I., Carvalheiro, M. (2008). Apneia do sono, insulino-resistência e diabetes

⁴ Huffington, A. (2017). *A Revolução do Sono: Transforme a sua vida, uma noite de cada vez* (1a ed.) Lisboa: Matéria-Prima Edições.