

HIGIENE DO SONO

Como a pandemia e o isolamento afetam nosso sono e dicas para dormir melhor



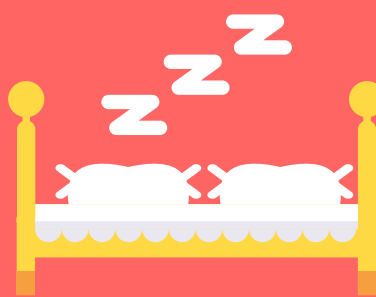
O novo coronavírus fez a população mundial mudar hábitos e se adaptar a essa nova realidade. Para tentar conter a proliferação do vírus, as orientações são diversas: lavar as mãos, evitar tocar nos olhos, boca e nariz sem higienizá-las, manter-se hidratado, evitar aglomerações, usar máscara de proteção, entre outras.



Além disso, uma boa noite de sono é uma aliada para manter a saúde. É durante o sono que boa parte das funções do corpo se recupera e isso também acontece com o sistema imunológico. É preciso uma boa qualidade do sono para que as células de defesa sejam restauradas e, dessa forma, garantam a produção de anticorpos para as diversas infecções de maneira adequada.

Um sono de má qualidade ou encurtado leva o organismo a uma situação de estresse, aumentando a liberação do cortisol que acaba reduzindo as defesas do corpo.

É importante lembrar que cada pessoa precisa de uma quantidade mínima de horas de sono diferente, então pode ser que certas pessoas precisem de mais ou menos tempo. O importante é estar sempre revigorado no dia seguinte!



Além da queda da imunidade, o sono de má qualidade ou insuficiente traz outras repercussões negativas para o organismo.

Quando a quantidade ideal de horas de sono não é respeitada, algumas consequências podem surgir, sejam elas agudas, que aparecem já no dia seguinte a uma noite mal dormida, ou crônicas, aquelas que podem surgir ao longo da vida, como consequência de diversos episódios de sono de má qualidade.

Impactos agudos

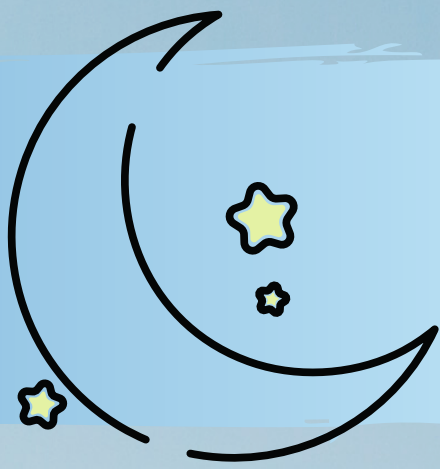
Fadiga, sonolência, irritabilidade, desatenção, dificuldade de memorização, dor de cabeça e tontura são alguns dos exemplos.

Impactos crônicos

A longo prazo podem surgir complicações como obesidade, maior risco de diabetes hipertensão, maior risco de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC).

Juntamente com esses aspectos, a falta de sono adequado pode acarretar prejuízos em diferentes níveis da vida social como reduzir a produtividade, dificultar o aprendizado e aumentar o risco de acidentes, seja no trânsito ou no trabalho.

O humor também fica alterado, deixando as pessoas mais irritadas e com menor tolerância à frustração, atrapalhando o trabalho em grupo e o convívio social.



SONO DE QUALIDADE

Dicas para dormir melhor

Para dormir há inúmeros conselhos que constituem a chamada **higiene do sono**. O processo é um conjunto de ações que buscam proporcionar um sono de qualidade todas as noites.

Entre as recomendações estão:

- Escolha um ambiente adequado para dormir: silencioso, confortável e escuro.
- Deite-se na cama apenas quando estiver com sono e for realmente dormir. Evite, ao longo do dia, permanecer na cama.
- Todas as luzes artificiais são estímulos que interferem no sono, como **celular, computador, televisão**. Sendo assim, evite usá-los próximos do horário de dormir.
Durante o dia, exponha-se ao máximo à luz, especialmente deixando as janelas abertas, e se expondo à luz externa.
- Tenha uma boa rotina noturna, com horários regulares, fazendo sempre as mesmas tarefas próximo à hora de se deitar para sinalizar ao cérebro que já é o momento de o sono vir.
- O ideal é fazer refeições leves. Além disso, evite qualquer tipo de estimulante (café, refrigerante, chocolate), tanto no fim do dia quanto durante a noite.

Este período tem sido de grandes preocupações e ansiedade, o que também prejudica uma boa noite de sono.

Então é importante reservar de 30 minutos a uma hora antes de dormir para se desligar de todas as notícias, buscando fazer algo que seja prazeroso e relaxante para que o sono possa vir com qualidade.

Fonte: Lúcio Huebra

Médico do sono e neurologista da Academia Brasileira de Neurologia (ABN)