

E - BOOK

# SONO



Uma rotina trivial de um cidadão comum de classe média: noite mal dormida, despertar cedo, às pressas, já atrasado, café da manhã tomado às pressas, trânsito caótico e um exaustivo dia de trabalho. Ao chegar em casa, à noite, tomado pela exaustão, não se alimenta bem, não pratica atividade física e vai dormir. Daí, tem uma noite mal dormida... e a história se repete.

Dormir bem, mais que um simples desejo, trata-se de uma necessidade para todas as pessoas que buscam qualidade de vida. Se por um lado, os distúrbios no sono

trazem consequências preocupantes na rotina do cidadão, um sono adequado, reparador, por sua vez, é capaz de garantir uma sensação de saúde e bem-estar muitas vezes inimaginadas.

Não é difícil tratar os eventuais problemas de sono que podem surgir. Da mesma forma, é possível deixar para trás as noites mal dormidas e adquirir uma nova - e saudável - rotina. Nas próximas páginas, apresentaremos dicas e passos a serem seguidos para que o sono não seja mais um problema, mas um prazer em sua vida.



Dormir bem não deveria ser um privilégio e sim um direito de todas as pessoas. Os benefícios que uma boa noite de sono traz para o cidadão são inúmeros e refletem em uma série de fatores como disposição, bom humor e controle de estresse, entre outros. Além disso, um estudo realizado pela American Academy of Sleep Medicine (Academia Americana de Medicina do Sono) mostrou que dormir bem é um dos segredos para se viver mais.

# O QUE SIGNIFICA DORMIR BEM?



## Dormir bem significa cumprir corretamente os quatro estágios, ou fases, do sono:

Fase 1, que significa a transição do estado acordado para um sono leve. Nesta fase, o sono é facilmente interrompido por estímulos externos e sons.

Fase 2, em que o organismo trabalha para manter o estado de sono. Aqui, os olhos param de se movimentar e a atividade cerebral diminui.

Fase 3, que é o chamado “sono profundo”. As pessoas que se acordam nesse estado tendem a se sentir desorientadas por vários minutos.

Fase 4, conhecida como REM (Rapid Eye Movement), é onde ocorre atividade cerebral intensa, associada à ocorrência de sonhos. Os olhos se movem rapidamente, a respiração, a pressão arterial e a frequência cardíaca se tornam irregulares e elevadas.



# OS 10 MANDAMENTOS DO SONO

- 1** Estabeleça um horário regular para dormir e para acordar.
- 2** Se você possui o hábito da sesta, não exceda 45 minutos.
- 3** Evite ingerir bebidas alcoólicas 4 horas antes do horário de dormir e não fume.
- 4** Evite ingerir bebidas com cafeína (café, chá preto, refrigerantes de cola, chocolate) 6 horas antes do horário de dormir.
- 5** Evite refeições pesadas, excessivamente picantes ou adocicadas 4 horas antes do horário de dormir.
- 6** Faça exercícios físicos regularmente mas não próximo do horário de dormir.
- 7** Durma em uma cama confortável.
- 8** Encontre uma temperatura ambiente confortável para o sono e mantenha o quarto bem ventilado.
- 9** Elimine todos os ruídos do quarto e mantenha o quarto o mais escuro possível.
- 10** Reserve a sua cama apenas para dormir e ter relações sexuais, evitando usá-la para o trabalho ou fazer refeições.



# TEMPO IDEAL DA NOITE DE SONO

O tempo médio de sono de uma pessoa depende muito de sua faixa etária. Um painel do instituto de pesquisa norte-americano National Sleep Foundation publicou a quantidade de descanso necessário de acordo com a faixa etária:

0 a 3 meses - o ideal é dormir entre 14 e 17 horas por dia.

4 a 11 meses - o recomendado é entre 12 e 15 horas de sono.

1 e 5 anos - Descanso ideal deve ser de 10 a 13 horas.

6 e 13 anos - o aconselhável é dormir entre 9 e 11 horas.

Adolescentes, entre 14 e 17 anos - Devem dormir em torno de 10 horas por dia.

Adultos, entre 18 e 64 anos - Entre 7 e 9 horas por dia.

Idosos: O mais saudável é dormir entre 7 e 8 horas por dia.

# BENEFÍCIOS DO SONO

Além dos itens já citados, relativos à disposição, redução de estresse e humor, noites bem dormidas trazem outros benefícios excepcionais à saúde.

## **Controle no peso**

Quanto mais tempo ficamos sem dormir, mais hormônios que aumentam nosso apetite são produzidos.

## **Evita a depressão**

Dormir bem de maneira regular ajuda a controlar a ansiedade e contribui para o equilíbrio emocional.

## **Melhora a imunidade**

Manter o descanso adequado ajuda o organismo a manter as defesas em dia, reduzindo os riscos de doenças.

# POR QUE SE DORME MAL?

Existem duas razões que levam as pessoas a terem noites mal dormidas. Existem os distúrbios do sono, que são patológicos e muitas vezes precisam de cuidados médicos. E existem os maus hábitos, muitos deles já citados, que são estímulos para que a pessoa se mantenha acordada e, conseqüentemente, durma mal.

Em relação aos distúrbios de sono, os principais são:



A photograph of a person sleeping in bed, with their mouth open, illustrating the condition of sleep apnea. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter.

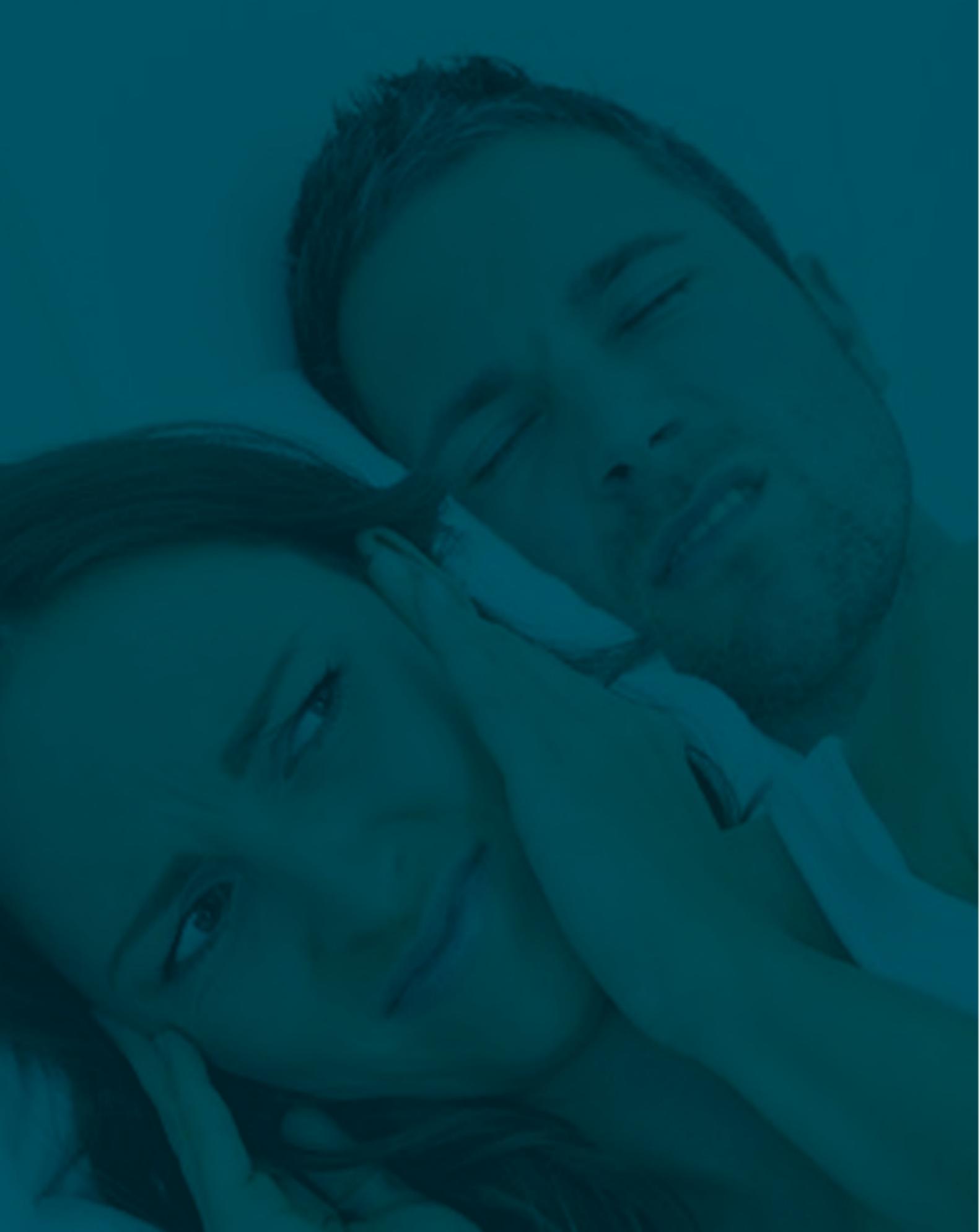
# APNEIA

Interrupção da respiração, podendo levar à queda de oxigênio no sangue. São consideradas anormais quando ultrapassam cinco segundos por hora de sono. A obesidade é um dos fatores que agrava o quadro do distúrbio.

# INSÔNIA

Caracteriza-se pela dificuldade em se iniciar o sono ou por acordar durante a noite com dificuldade para voltar a dormir. Pode ter muitas causas como depressão, ansiedade, uso de medicamentos em longo prazo, ingestão de bebidas alcoólicas, etc.





# BRUXISMO

Ranger ou apertar os dentes durante o sono. Ocasiona dor facial, desconforto muscular no maxilar dores de cabeça e desgaste nos dentes. Em geral, é descoberto por dentistas.

# SONAMBULISMO

Ocorre geralmente na infância e se caracteriza pelo ato de falar ou andar enquanto se está dormindo. Normalmente o sonambulismo desaparece com o tempo. Em alguns casos, é necessário acompanhamento médico.



# CONCLUSÃO

Como pode ser visto, dormir bem pode trazer enorme melhoria na qualidade de vida das pessoas. O melhor de tudo é: apesar do grande número de brasileiros que não dormem bem, a simples criação de hábitos saudáveis e específicos pode significar uma mudança completa na qualidade do sono.

Na maioria das vezes, depende apenas de nós mesmos os esforços para fazer com que tenhamos um sono reparador e, conseqüentemente, dias mais tranquilos, saudáveis e bem dispostos pela frente. Nunca é demais repetir: defina um horário para dormir, se exercite, se alimente bem e, desta forma, tenha noites bem dormidas e uma qualidade de vida muito maior.



 DRWAISMAN

 CLINICAWAISMAN

[WWW.CLINICAWAISMAN.COM.BR](http://WWW.CLINICAWAISMAN.COM.BR)

  DESEMPENHODIGITAL



CLÍNICA WAISMAN

**DR. JACQUES WAISMAN**

CRM PE 12682

