

“

Não desista. Não será em alguns dias que seu cérebro reaprenderá a dormir. Insista na higiene do sono. Pode levar meses para você conseguir modificar seus hábitos e criar uma rotina de sono sadia.



durma bem!

Dormir bem é fundamental para manter a saúde física e mental.

higiene do sono



DICAS PARA UM SONO TRANQUILO

Higiene do sono

É muito necessário a qualidade do sono para nossa saúde física e mental. A higiene do sono que vem se tornando cada vez mais frequentes nas recomendações dos médicos e psicólogos. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), os distúrbios do sono como a insônia afetam 40% da população brasileira e 45% da população mundial. Poucas horas e até mesmo a privação de sono tem alto impacto em nossa saúde, mas, podemos ter melhores hábitos considerados "higiene do sono" que favorecem a qualidade do sono!

A IMPORTÂNCIA DE DORMIRMOS BEM

Os reparos dos tecidos cerebrais e físicos ocorrem quando dormimos, tornando imprescindível a qualidade do sono.

O baixo aproveitamento ou privação do sono pode favorecer para:

- Baixa imunidade;
- **Funções cognitivas prejudicadas como:** processamento de informações, armazenamento de memórias, estruturação de estratégias para resolução de problemas do cotidiano, velocidade e qualidade de raciocínio, entre outros;
- Aumento da produção de cortisol, conhecido como o hormônio do stress, favorecendo que o corpo esteja em constante estado de alerta dificultando a capacidade de relaxamento da mente e da musculatura;
- Alterações no apetite;
- Elevação de chances no desenvolvimento de doenças cardiovasculares;
- Dores de cabeça;
- Dores musculares, freqüentemente nas costas;
- Aceleração do processo de envelhecimento;
- Alterações no humor.

Além de muitos outros prejuízos que podem ser notados em outros aspectos de nossa saúde.

O que é higiene do sono?

A higiene do sono é uma prática comportamental e ambiental desenvolvida como método para ajudar em quadros de insônia leve e moderada, possibilitando a identificação de comportamentos que mantêm maior atividade cerebral nos períodos compreendidos como de descanso. A adesão das práticas favorece o estabelecimento de um padrão saudável de rotina contribuindo para o descanso, qualidade e durabilidade do sono.

Que hábitos são estes?

1 Rotina de horário para dormir

Mesmo que possamos lidar com imprevistos até mesmo em nossos horários de descanso, a qualidade do nosso funcionamento de saúde é elevado quando possuímos rotina alimentar, na prática de atividades físicas e também quando estabelecemos o horário de dormir e acordar. Ter um horário certo para o descanso é muito importante.

2 Evite o consumo de alimentos estimulantes nos períodos da tarde e da noite

Alguns alimentos mais pesados ou gordurosos exigem um tempo de digestão maior desfavorecendo a qualidade do sono, além disso, bebidas estimulantes como café, chás ou energéticos não devem ser consumidos após o horário do almoço.

3 Se você tem perturbações no sono, evite exercícios no período noturno

A prática de atividades físicas é extremamente benéfica a nossa saúde, mas para aquelas pessoas que possuem perturbações no sono, devem evitá-las num período muito tarde da noite, devido a liberação de endorfina que a atividade proporciona. A substância contribui na sensação de bem-estar, mas pode favorecer o aumento de

disposição, não indicado nas horas próximas ao horário de descanso, recomendado fazer atividades no máximo ao findar da tarde.

4 Restrinja o quarto e a cama para dormir

Quando realizamos várias atividades em nossas camas como comer, ler, assistir televisão, entre outros, estamos associando o ambiente a prática de atividades estimulantes. É indicado que nosso cérebro, ao nos deitarmos na cama, associe a informação de que aquele ambiente e momento se reservam ao descanso

5 Crie uma rotina de relaxamento

Com a invenção da energia elétrica prolongamos muito nossa rotina de maneira estimulante. Próximo da hora de dormir, é ideal que diminua a iluminação e abaixe o som de eletroeletrônicos. A redução de luminosidade favorece a produção de melatonina, que é o hormônio produzido pelo corpo nos nossos momentos de descanso e conseqüentemente do sono.

6 Tenha prazer de estar em seu quarto

O ambiente favorece muito nossa qualidade do sono. Para que isso ocorra, mantenha seu quarto confortável, desde a disposição do espaço até a qualidade de seu colchão, roupas de cama e travesseiros. Um espaço que proporcione aconchego, leveza, e que seja organizado. Um clima silencioso, limpo e livre de iluminação também garante este bom aproveitamento.

7 Deixe as telas fora do quarto

A luminosidade e conteúdos de celulares, tablets e televisão funcionam como um estimulante ao nosso cérebro. É ideal que você se desconecte de suas redes ao menos 2 horas antes do horário previsto para dormir.

8 Cultive hábitos que favoreçam o relaxamento

Longe das telas de tablets e celulares, se reserve ao período que antecede seu sono a cultivar hábitos de relaxamento como a leitura, banhos mornos, meditação, músicas calmas, entre outros.