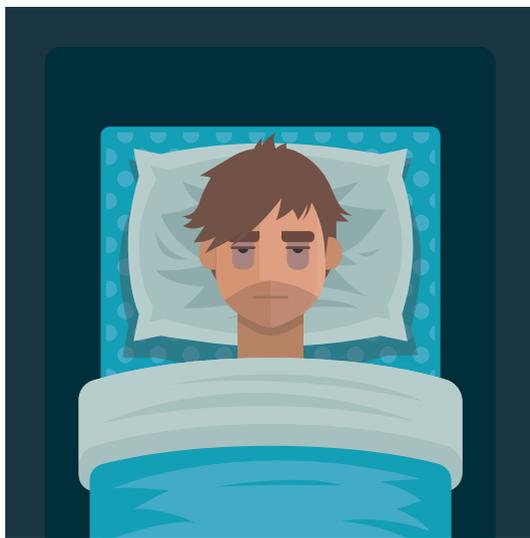


Como entender e melhorar o meu sono?

Dicas e alertas para um sono melhor



Breno Tercio Carneiro

John Fontenele Araujo

Mario André Leocadio Miguel



Editora	<i>Rejane Andréa Matias Alvares Bay</i>
Revisão	<i>Os autores</i>
Diagramação Eletrônica	<i>Caule de Papiro</i>

Divisão de Serviços Técnicos
Catalogação da publicação na Fonte.
Bibliotecária/Documentalista:
Carla Beatriz Marques Felipe CRB-15/380

C289c
Carneiro, Breno Tercio.

Como melhorar e entender meu sono? dicas e alertas para um sono melhor / Breno Tercio Carneiro, John Fontenele Araujo, Mario André Leocadio Miguel. — Natal: Caule de Papiro, 2017.

36 p.: il. color.; 14,8 x 21 cm.

ISBN 978-85-92622-25-1

1. Sono. 2. Saúde. 3. Qualidade do sono. 4. Ritmicidade biológica. I. Título.

CDU613.79

Editora Caule de Papiro
Rua Serra do Mel, 7989, Cidade Satélite
Pitumbu | 59.068-170 | Natal/RN | Brasil
e-mail: cauledepapiro@gmail.com
Telefone: 84 3218 4626

Breno Tercio Carneiro
John Fontenele Araujo
Mario André Leocadio Miguel

Como entender e melhorar o meu sono?

Dicas e alertas para um sono melhor

Sumário

O que é o sono?	6
O que nos faz dormir?	8
O que o sono pode fazer por mim?	9
O que é um sono suficiente?.....	12
Existem mitos do sono?	15
O que pode perturbar o meu sono?	17
Quais são os problemas de sono mais comuns?	20
Será que eu tenho um distúrbio do sono?	23
Como utilizar ferramentas simples para melhorar o meu sono?....	27
Posso melhorar o sono em uma página?	30
Onde encontro mais informações sobre o sono?	31
Sobre os autores	32
Sugestões de leitura	33
Manifesto da Associação Brasileira do Sono	34
Financiamento	36

O que é o sono?

Primeiramente, por que se interessar pelo sono?

Ao longo da nossa vida, quanto tempo passamos dormindo? Fazendo um cálculo aproximado, passamos 1/3 da nossa vida dormindo, ou tentando dormir. Apenas este número já demonstra o grau de importância que o sono tem para a nossa vida. Agora, você já reparou que dormir mal por apenas uma noite é capaz de atrapalhar o seu dia inteiro? Então, imagine viver com um sono ruim. Quais serão as repercussões para a sua saúde?

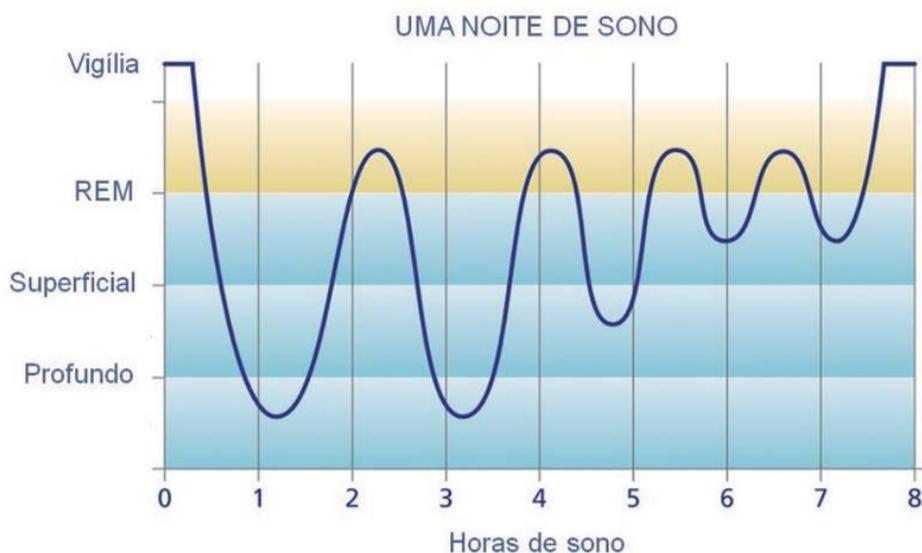
Como podemos definir o sono?

O sono é aquela fase do seu dia na qual você repousa e deixa de perceber o que está ocorrendo ao seu redor. Antes, os cientistas que estudam o sono achavam que tanto o nosso cérebro quanto o restante do corpo simplesmente desligavam-se durante o sono, hoje nós sabemos que as funções corporais, incluindo a atividade do cérebro, mantêm-se ativas durante o sono e isso é essencial para a nossa saúde.

O sono é igual ao longo da noite?

Hoje sabemos que o nosso sono ocorre de formas diferentes com o passar das horas à noite. Temos instantes no sono em que acordamos facilmente (sono superficial) e instantes em que dormimos profundamente. Quando estudamos o sono, percebemos que além do sono superficial e do sono profundo, ainda temos uma terceira fase, cuja função ainda é pouco

conhecida, a fase de sono REM (do inglês, *Rapid Eye Movement*). Nesta fase do sono, nossos olhos se movem rapidamente e é onde geralmente temos os sonhos. Ao longo de uma noite normal de sono, alternamos entre sono superficial, sono profundo e sono REM, este último mais frequente na segunda metade do sono (durante a madrugada na maioria das pessoas).



O que nos faz dormir?



Duas coisas precisam ficar claras aqui: a primeira delas é que quanto mais tempo ficamos acordados, mais sonolência e cansaço sentimos. Ou seja, nosso tempo acordado nos faz dormir. Portanto, nosso organismo tem a capacidade de medir quanto tempo se passa desde que acordamos. Isso explica por que

um indivíduo com o sono normal dificilmente consegue dormir pouco tempo depois de acordar pela manhã. A segunda é que o horário do dia afeta o nosso sono, ou seja, temos dificuldade para dormir pela manhã mesmo quando passamos uma noite inteira acordados, o que geralmente acontece com quem trabalha à noite.

A situação acima ocorre porque temos um segundo controlador do sono, que sincroniza o nosso sono com a noite, dificultando nosso sono durante o dia e facilitando nosso sono no escuro. Em outras palavras, nosso sono é controlado por um medidor do tempo acordado e por um sincronizador com a noite. Diferentes substâncias naturais no nosso organismo, principalmente no nosso cérebro, são responsáveis pelo início, manutenção e final do nosso sono. Ao longo do dia, nosso corpo produz uma substância chamada adenosina, que serve como um medidor do tempo de vigília, enquanto durante a noite produzimos a melatonina, que serve como um medidor da duração do escuro. Ambas são exemplos de substâncias que regulam o nosso sono.

Qual a relação entre o meu café e o meu sono?

O café nosso de cada dia age bloqueando o efeito da adenosina no nosso cérebro. Conforme passamos o dia acordados, esta substância vai naturalmente se acumulando, até chegar a um ponto no qual ela facilita o nosso sono. Bom saber que além do café, um bom cochilo também trabalha a nosso favor. Diferentemente do café, o cochilo diminui a quantidade de adenosina em si, isso explica porque um pequeno cochilo depois do almoço nos dá mais disposição para o resto do dia.

O que o sono pode fazer por mim?

Importante para o cérebro: memória, atenção e humor

É de conhecimento geral que uma noite mal dormida atrapalha nosso desempenho ao longo do dia, além de mexer com o nosso humor! Uma das questões ligadas ao cérebro ativo durante o sono é a necessidade que temos de processar as informações captadas ao longo do dia, nossas experiências, e transformá-las em novas memórias. A fase do sono REM é fundamental para essa função do nosso cérebro. A baixa qualidade do sono ou a sua privação podem piorar nossa capacidade de memorização, afetando diretamente o nosso desempenho, seja na escola, seja no trabalho. Além disso, dormir mal ou dormir pouco afeta a nossa capacidade de atenção, sem a qual não há memória. Isso tudo sem contar o que ocorre com o nosso humor. É fácil de identificarmos alguém que teve uma noite mal dormida: basta observar o mau humor característico. Irritabilidade e tristeza

são comuns em indivíduos com problemas de sono, o que favorece o desenvolvimento da depressão.

Ele é essencial para o Coração!

O sono é importante para dar repouso ao coração e ao sistema cardiovascular como um todo, principalmente na fase de sono profundo. Tanto a frequência cardíaca, quanto a nossa pressão arterial sofrem uma importante redução durante boa parte do sono, o que é importante para a saúde cardiovascular, reduzindo o risco e a gravidade da hipertensão e da insuficiência cardíaca, por exemplo.

Sono e o perigo no trânsito

Devemos alertar para um detalhe que pouco prestamos atenção, mas que pode ser tão perigoso quanto dirigir alcoolizado: dirigir com sono. Especialistas acreditam que até 20% de todos os acidentes de trânsito estão associados à sonolência.

É fundamental para a Imunidade!

Dormir bem também tem relação com a nossa capacidade de lidar adequadamente com infecções e inflamações. Nosso sistema imune é muito afetado pela privação do sono, levando à incapacidade de sua função (imunossupressão) e dificuldade de resolver inflamações. Dentre os motivos principais, temos a ação de um dos nossos hormônios do estresse, o cortisol, que é liberado em maior quantidade quando dormimos pouco ou

mal. Este hormônio em excesso dificulta o funcionamento do sistema imune. Além disso, um sono adequado é importante para a regeneração das nossas células e tecidos, os quais são continuamente agredidos ao longo da nossa vida.

Privação do sono como uma forma de estresse

Atualmente vivemos o tempo todo estressados. E não estamos aqui falando apenas da sensação de esgotamento, excesso de preocupação e medo que nos acompanham no nosso dia-a-dia. Estamos falando aqui sobre como o nosso corpo reage às estas situações. Toda vez que nós reagimos a uma situação de ameaça, como num acidente ou assalto, nosso corpo atua no sentido de juntar as energias para lutar, reagir ou fugir. Isso é o estresse normal! Agora, quanto estamos estressados o tempo todo, aí temos uma resposta extremamente perigosa, nos deixando com imunidade baixa, hipertensão e ansiedade, por exemplo. É exatamente assim que nos sentimos quando estamos dormindo mal ou menos do que deveríamos!

O sono traz equilíbrio para os hormônios e controla a obesidade!

Um aspecto importante sobre o sono é a sua relação com a fome, o gasto de energia e disposição. Principalmente, o sono atua no balanço de três importantes hormônios, dois menos conhecidos, mas importantes para determinarmos a nossa fome (leptina e grelina) e outro bem conhecido, a insulina, responsável

pela manutenção da nossa glicemia. Apenas como exemplo, um sono ruim aumenta a chance de desenvolvermos obesidade e diabetes. Ainda na questão hormonal, o sono é importante para manter níveis normais dos nossos hormônios sexuais, como a testosterona, importantes para fertilidade e disposição física.

O que é um sono suficiente?



Como o nosso sono se desenvolve ao longo da vida?

O sono de um bebê é igual ao sono de um adulto? O que acontece com o sono quando envelhecemos? Um bebê dorme várias vezes ao longo do dia e da noite, totalizando em torno de 15 horas de sono

todos os dias. Crianças até 13 anos precisam de até 11 horas diárias de sono. Quando adultos, temos uma duração média entre 7 e 8 horas de sono, média que pouco se modifica com o envelhecimento. No entanto, o idoso tem o sono mais fragmentado, com vários cochilos ao longo do dia e um horário mais cedo de dormir e acordar. Outra fase da vida que merece destaque é a adolescência, fase marcada pelos conflitos entre o organismo e a imposição social e uma necessidade até 10 horas de sono diárias.

Os desafios da adolescência para o sono

Na adolescência temos a tendência biológica natural de iniciar e terminar o sono mais tarde. Para agravar ainda mais a situação, o adolescente gosta muito de utilizar aparelhos tecnológicos muito luminosos (computadores, TV, celulares) próximo do horário de dormir, dificultando que o sono ocorra! Para piorar a situação, os horários de escola, principalmente no turno da manhã, exigem que o adolescente esteja não apenas acordado, mas também atento e disposto para aprender. Consegue imaginar o resultado?

Todo mundo dorme no mesmo horário e a mesma quantidade de sono?

Se perguntarmos para diferentes pessoas na rua, cada uma dirá que prefere dormir uma quantidade diferente de tempo e em um horário diferente. De fato, assim como todas as nossas funções do organismo, o sono não é o mesmo para todos os sujeitos. Existem sujeitos que preferem dormir e acordar mais cedo (chamados de matutinos), indivíduos que preferem acordar e dormir mais tarde (vespertinos), além de indivíduos intermediários. Isso também vale para a duração do sono: existem pessoas que se sentem bem dormindo pouco mais de 4 horas em uma noite, enquanto outras necessitam de quase 12 horas de sono. Ainda, para alguns sujeitos é tranquilo mudar o horário do sono, enquanto para outros é praticamente impossível mexer com isso. O mais importante é observar que, se o indivíduo não tem qualquer reclamação sobre o sono, isso tudo é normal.

O que é qualidade do sono?

Já que entendemos que existem indivíduos com diferentes padrões normais de sono, com relação à duração do sono e ao horário de dormir, podemos discutir uma outra questão essencial: qualidade do sono. Para os especialistas em sono, uma qualidade de sono adequada está ligada a 4 questões fundamentais:

1. Do tempo total na cama, o indivíduo deve permanecer quase o tempo todo dormindo (ao menos 85%);
2. O tempo entre ir para a cama e dormir não deve passar de 30 minutos;
3. Não se deve acordar várias vezes durante a noite de sono;
4. Não se deve ficar mais que 20 minutos acordado durante a noite de sono. Apesar da qualidade de sono normalmente cair com o envelhecimento, não devemos encontrar valores muito diferentes destes para idosos.

Existem mitos do sono?

Mito 1: A televisão me ajuda a dormir mais facilmente

A televisão traz para a discussão uma questão fundamental: o papel da luz no ambiente de dormir. O ideal é reduzirmos toda a estimulação excessiva, seja da luz, seja do som, para que o nosso sono seja de maior qualidade. O sistema sincronizador do sono explicado anteriormente é afetado diretamente pela luz, assim, quando nos expomos à luz durante a noite, este sistema leva nosso sono para mais tarde.

Mito 2: Dormir 1 hora a menos durante a noite não causa impacto na saúde

Hoje temos dados suficientes para afirmarmos que mesmo a redução, aparentemente pequena, de 1 hora, já é capaz de gerar prejuízos à nossa saúde, principalmente ao coração.

Mito 3: O corpo rapidamente se ajusta às mudanças nos horários de dormir

Não apenas temos enorme dificuldade em nos adaptarmos, como podemos até mesmo não conseguir uma adaptação completa, como ocorre em um número grande de trabalhadores do turno noturno.

Mito 4: A necessidade de sono é reduzida conforme envelhecemos

A necessidade de sono não reduz com a idade. No entanto, a qualidade de sono piora muito e, somada à piora geral na saúde que pode ocorrer com o desenvolvimento de doenças, isso pode resultar em redução na duração do sono.

Mito 5: Uma hora adicional de sono por uma noite pode curar os problemas da sonolência durante o dia

Tão importante quanto a duração é a qualidade de sono. Mesmo pessoas que dormem na duração média para a idade podem apresentar sonolência durante o dia. Portanto, dormir uma hora adicional nem sempre tem como resultado a redução da sonolência e, até mesmo, pode piorá-la, pois resulta em mudança na rotina dos horários do sono.

Mito 6: Dormir mais nos finais de semana compensa a pouca duração de sono durante a semana

Quando alguém sente a necessidade de dormir mais nos finais de semana, isso é um sinal de baixa qualidade de sono e de duração de sono durante a semana menor que o ideal para esta pessoa. No entanto, apesar de ser uma compensação natural, ela pode trazer mais um desafio, especialmente entre o domingo e a segunda, quando o indivíduo tem obrigação de acordar cedo!

Mito 7: O álcool melhora o meu sono

O perigo do álcool é que ele aparenta facilitar o início do sono. No entanto, o lado ruim é que há uma tendência de tornar o sono muito superficial ao longo da noite, resultando em uma sensação de cansaço e fadiga quando o indivíduo acorda, trazendo prejuízos para o dia.

Mito 8: O cochilo durante o dia é uma perda de tempo

A vontade de cochilar é mais uma resposta natural do nosso organismo em situações de privação de sono. O único cuidado que devemos ter é que ele seja breve, durando menos de 30 minutos, e que ocorra antes do final da tarde (ideal após o almoço), para não atrapalhar o sono noturno.

Mito 9: Roncar durante o sono é normal

O ronco é bastante comum, mais frequente em homens e aumenta com o envelhecimento. Os estudos demonstram que o preocupante é a sua relação com aumento de risco de hipertensão, doença cardíaca e diabetes. O mais preocupante, no entanto, é que frequentemente está associado à apneia obstrutiva do sono.

Mito 10: Crianças que não dormem o adequado durante a noite vão apresentar sonolência durante o dia

Essa é uma questão séria. Diferentemente dos adultos, a privação de sono em crianças causa hiperatividade, irritabilidade e redução na capacidade de atenção, e não a sonolência típica de adultos, o que pode levar ao diagnóstico incorreto como do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

O que pode perturbar o meu sono?

Substâncias estimulantes



Culturalmente, associamos a necessidade de ficarmos acordados até tarde com o uso de estimulantes comuns, como o café. Tanto a cafeína, presente no café, quanto a nicotina, presente no cigarro, são substâncias que

dificultam o início do sono. A nicotina, em especial, também torna o nosso sono mais superficial ao longo de todo o sono, provocando mais despertares durante a noite.

Medicamentos de uso comum

Desde um simples remédio para descongestionar o nariz ou fazer uma inalação em alguém com asma ou bronquite, passando por antialérgicos e remédios para hipertensão, diversas substâncias que utilizamos no nosso dia-a-dia podem atrapalhar o nosso sono ou causar sonolência ao longo do dia. Por isso é importante consultar seu médico ou farmacêutico sobre os efeitos dos seus medicamentos sobre o sono.

Doenças crônicas e dor

A dor alimenta os distúrbios do sono e estes alimentam a dor! As doenças crônicas, neurológicas, cardiovasculares e articulares estão entre as mais frequentes causas para alterações no nosso sono. Reconhecer o próprio sono (ver: Será que eu tenho um distúrbio do sono?) é essencial para acompanhar a evolução do tratamento da nossa doença crônica.

Questões psicológicas

Tanto a depressão quanto a ansiedade, dois dos mais comuns desequilíbrios psicológicos, podem afetar o nosso sono, tornando-o mais superficial, fazendo que acordemos durante a noite e aumentando a sonolência ao longo do dia. O distúrbio do sono também pode agravar as doenças psicológicas assim como afeta outras doenças crônicas.

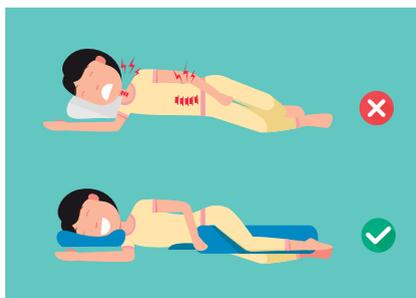
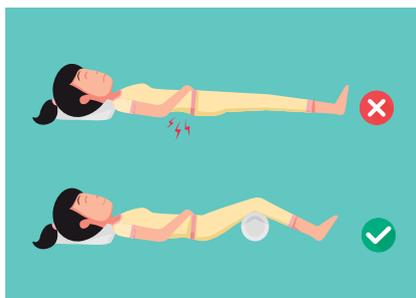
Estilo de vida

Duas questões são fundamentais aqui: o que e quando eu me alimento e quando faço meus exercícios. A alimentação, em especial quando envelhecemos, passa a ter um papel muito importante no sono. É comum passarmos pelo mal-estar

e dificuldade de dormir quando comemos muito e quando comemos tarde demais. Quanto ao exercício físico, o ideal é não realizar próximo ao horário de dormir. É importante dizer que ele é essencial, mas deve ser realizado ao longo do dia, até no máximo 3 horas antes do horário de dormir.

Ambiente de dormir

Aqui a ordem é ter um ambiente que nos deixe relaxar, livre de distrações (barulhos, luz), tendo o máximo de conforto possível, especialmente para a nossa coluna vertebral. Um ritual de relaxamento, como um banho, ajuda muito a dormir melhor.



Quais são os problemas de sono mais comuns?

Insônia

A insônia é um dos problemas mais comuns de sono. Ela pode ser uma dificuldade de iniciar ou de manter o sono, ou mesmo quando acordamos mais cedo que o normal. Se temos isso por pelo menos 3 noites por semana,



ao longo de 1 mês, chamamos isso de insônia crônica. Quanto aos tipos de insônia, existe a chamada de insônia primária, que está relacionada a uma modificação no funcionamento do nosso cérebro, aumentando nosso alerta durante o sono, facilitando o despertar com qualquer estímulo, principalmente sonoro. Mas o mais comum é que a insônia seja secundária, causada por doenças como Alzheimer, Parkinson, problemas na tireoide, artrite, ansiedade e depressão, apenas para citar alguns exemplos, ou mesmo quando nosso trabalho é noturno ou em turnos alternados (dia e noite). A maior dificuldade é o tratamento da insônia, em especial quando ela tem relação com estas outras doenças crônicas.



Ronco e apneia

O ronco tem relação com uma dificuldade na passagem do ar enquanto respiramos durante o sono. É natural que haja maior dificuldade, mas em indivíduos com alterações anatômicas na boca, garganta e pescoço, ou em

indivíduos com sobrepeso e obesos, é comum que essa dificuldade seja grande o suficiente para levar à parada da respiração durante o sono. É isso que chamamos de apneia, que hoje é a segunda causa mais frequente de perturbação do sono. Quanto mais vezes ficamos sem respirar durante o sono, maior é a sobrecarga sobre o coração, o que explica porque indivíduos com apneia obstrutiva do sono têm uma maior tendência em desenvolver hipertensão e doença cardíaca, como infarto do coração. Em função da noite pouco restauradora, esses indivíduos tendem à fadiga, sonolência e falta de vontade de se movimentar, o que leva ao aumento de peso e ao diabetes.

Síndrome das pernas inquietas

Alteração também comum, que afeta mais mulheres e aumenta com o envelhecimento. Embora ainda sem causa definida, sabemos que tem relação com uma substância que temos em nosso organismo, a dopamina, bem como com a ferritina (forma de ferro que temos no nosso corpo). É caracterizada por movimentos abruptos e involuntários durante o sono, geralmente nas duas pernas. O importante é que esses movimentos são capazes de perturbar o sono, levando à insônia.

Outros distúrbios do sono

Normalmente não andamos ou falamos durante o sono, pois estas funções são freadas pelo nosso sistema nervoso em algumas das nossas fases do sono. No entanto, em algumas pessoas, esse freio não funciona adequadamente, e o resultado pode ser acordar confuso e com aumento da respiração e batimentos cardíacos, sonambulismo, além de podermos ter uma dificuldade em nos mexermos quando acordamos, o que chamamos de paralisia do sono. Estas questões são chamadas de parassonias do sono, que ocorrem naturalmente em crianças e que tendem a desaparecer conforme envelhecemos. Podem reaparecer quando estamos privados do sono e, em alguns casos, em função de medicamentos e doenças neurológicas.

Toda pessoa idosa tem distúrbio do sono?

Nós devemos entender as modificações no padrão de sono dos idosos como uma manifestação normal do processo de envelhecimento saudável. Isso quer dizer que quando comparamos um idoso que acorda muito cedo com o restante da sua família, este fato não é sinal de doença, assim como a necessidade de cochilos ao longo do dia. Encarar isso como doença seria o mesmo de dizer que recém-nascidos também são doentes do sono!

Será que eu tenho um distúrbio do sono?



Primeiros sinais: Cansaço e sonolência durante o dia

Uma das coisas mais importantes que devemos aprender é ouvir e sentir o nosso próprio corpo. Se começamos a sentir um cansaço além do normal, se temos sono até quando estamos conversando com amigos, se nos incomodamos mais com som e luz pela manhã, se estamos levantando da cama várias vezes ao longo da noite para ir ao banheiro, devemos parar para pensar em problemas do sono. Tão importante quanto isso é também ouvir quem dorme conosco, pois esta pessoa pode ter informações extremamente importantes.

Comparação entre o sono atual e o do mês passado

Sempre devemos pensar em comparar o nosso sono atual, se julgamos bom ou ruim, restaurador ou não, com o sono do mês passado. Essa é uma das formas que os profissionais de saúde dedicados ao sono se utilizam para o acompanhamento dos distúrbios do sono. Qualquer modificação na qualidade do sono é um sinal de alerta.

Estudo da rotina do sono: diário do sono

Mesmo os grandes laboratórios de pesquisa em sono se utilizam de uma das ferramentas mais simples para acompanhar nosso sono: o chamado diário do sono. Ele traz informações importantes sobre os horários de início, final, o número de

vezes que acordamos durante o sono, a comparação entre dias de semana e finais de semana, além da presença de cochilos e da informação de como nos sentimos ao acordar. De posse desse diário, nós mesmos somos capazes de avaliar como anda o nosso sono.

Diário de Sono

Um exemplo de Diário de Sono é dado na figura a seguir. A questão mais importante sobre o diário é que é uma ferramenta que proporciona um bom acompanhamento do sono ao longo de vários dias, trazendo não apenas a ideia da duração do sono, mas também da sua regularidade. Podemos acompanhar nosso sono marcando a hora de dormir e acordar a cada dia.

Horário

DATA	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
01/12																				
02/12																				
03/12																				
04/12																				
05/12																				
06/12																				
07/12																				
08/12																				
09/12																				

Existe uma forma simples de saber se agora devo procurar ajuda?

Para isso basta reconhecer qualquer dos pontos por três ou mais noites em uma semana:

- Quando demora mais de 30 minutos para conseguir dormir;
- Quando acordo e tenho dificuldade de voltar a dormir;
- Quando acordo muito mais cedo pela manhã;
- Quando não me sinto revigorado, mesmo depois de 7-8 horas de sono;
- Quando me sinto sonolento e durmo em qualquer oportunidade ou lugar ao longo do dia;
- Quando quem dorme comigo reclama de ronco ou movimentação excessiva das pernas;
- Quando tenho ataques súbitos de fraqueza muscular quando estou emocionado (distúrbio chamado de narcolepsia);
- Quando sempre preciso usar estimulantes para ficar acordado;

Como utilizar ferramentas simples para melhorar o meu sono?

Adote um ritual do sono, como um banho que ajuda a relaxar.

O quarto é um local apenas para DORMIR, não use para comer ou assistir TV.

Associar o quarto às outras atividades da nossa vida é um erro comum e pode resultar em dificuldades de iniciar ou manter o sono.

Não use estimulantes antes de dormir, como cafeína e nicotina, nem eletrônicos (TV, computadores, celulares). Eles mantêm o cérebro alerta e é o oposto que precisamos para um sono de qualidade.

Evite o álcool próximo ao horário de dormir. Torna o sono leve, fragmentado, piora roncos e apneia, além de estimular o aumento da frequência cardíaca e respiratória no final do sono.

Planeje o próximo dia: escreva uma lista breve dos afazeres programados para o dia seguinte. Isso facilita que você não fique pensando sobre esses assuntos e, por isso, tenha o sono atrapalhado.

Não fique na cama tentando dormir. Se não conseguir dormir em meia hora, levante e busque alguma atividade relaxante para fazer, como uma leitura, mas sempre evitando a luz excessiva.

Busque o sol logo pela manhã. Isso é importante para ajustar seu sono ao ciclo claro-escuro diário, reforçando o mecanismo sincronizador do sono com a noite.

Cuidado com o cochilo, lembrando que quando a duração dele é muito grande ou quando ele ocorre no final da tarde e começo da noite, pode resultar em dificuldades para iniciar o sono noturno.

Como posso fazer para relaxar e combater o estresse?

Será que podemos fazer alguma coisa para reduzir os efeitos do estresse do nosso dia-a-dia sobre o sono? Técnicas de controle da respiração podem reduzir a nossa frequência cardíaca e aumentar o relaxamento do nosso corpo, facilitando o início do sono. Uma técnica fácil e simples é deitar, colocar a mão sobre o coração, prestar atenção aos batimentos cardíacos e começar a respirar lenta e profundamente. Mantenha o foco na sua respiração e tente relaxar todos os músculos do seu corpo. Alguns minutos desta prática são suficientes para atingir o relaxamento necessário para dormir com mais tranquilidade. Massagens e alongamentos suaves também são importantes ferramentas para o relaxamento físico e mental.

O que posso fazer com relação à minha alimentação?

Reduza a ingestão de muitos líquidos próximo ao horário de dormir. Isso é



importante para que você não acorde e levante várias vezes para urinar. Refeições pesadas, principalmente muita carne ou alimentos muito gordurosos à noite, podem dificultar o início do sono, além de torna-lo superficial. Opte por raízes, como

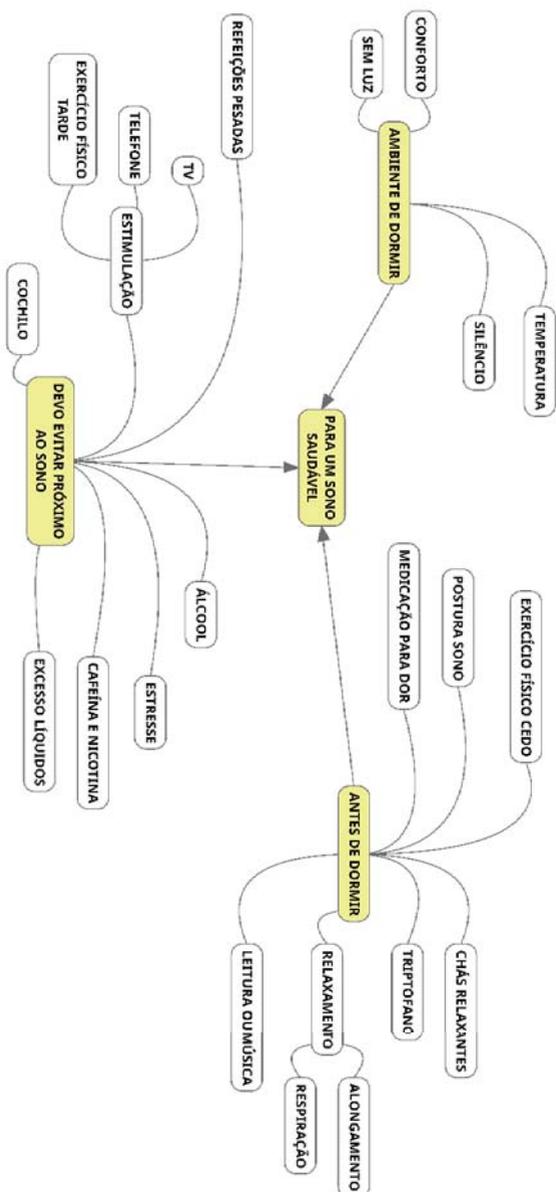
mandioca e batata doce, que são alimentos de digestão lenta e que não causam um aumento brusco na liberação de insulina. Atente para o fato da obesidade originar ou piorar os problemas de sono! Ainda, devemos dar destaque para uma substância denominada triptofano, importante para a produção do hormônio melatonina. Queijos, feijão, ervilha, lentilha, castanha de caju e frutas escuras, como ameixa, contém triptofano e devem ser consumidos ao longo do dia. Em geral, devemos evitar a alimentação em horários tardios da noite para não prejudicar o início do sono.



O exercício físico é importante, mas devo ter algum cuidado?

O exercício físico pode ser um grande aliado ao sono de melhor qualidade. Conforme usamos o nosso corpo, gastando energia, nós reforçamos os mecanismos (medidor de vigília e sincronizador com a noite, (ver “O que me faz dormir”) que ajustam o nosso sono para que ele tenha duração e profundidades corretas, além de ocorrer no melhor horário para o nosso organismo. Ainda, o exercício serve como estimulante para nos manter acordados e diminui a chance de desenvolvermos obesidade, diabetes e depressão, por exemplo. Devemos evitá-lo próximo ao nosso horário normal de sono, pois essa estimulação pode atrapalhar o início do sono.

Posso melhorar o sono em uma página?



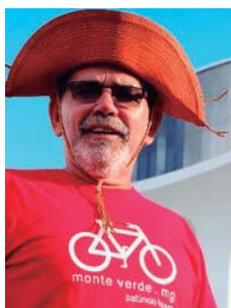
Onde encontro mais informações sobre o sono?

- a. Associação Brasileira do Sono (www.absono.com.br)
- b. National Sleep Foundation (<https://sleepfoundation.org>)
- c. The Sleep Council (<http://sleepcouncil.org.uk>)
- d. Laboratório de Neurobiologia e Ritmicidade Biológica (<http://lnrb.cb.ufrn.br>)

Sobre os autores



Breno Tercio Santos Carneiro é Biólogo e Doutor em Psicobiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, pesquisador em Ritmos Biológicos desde 2016, membro do Laboratório de Neurobiologia e Ritmicidade Biológica.



John Fontenele Araujo é Médico (UFPI), Doutor em Neurociências e Comportamento (USP), professor de Fisiologia e pesquisador na Universidade Federal do Rio Grande do Norte nas áreas de Ritmos Biológicos, Sono e Cognição desde 1997, coordenador do Laboratório de Neurobiologia e Ritmicidade Biológica.



Mário André Leocadio Miguel é Fisioterapeuta (UNIP), Doutor em Ciências (Fisiologia Humana) pela Universidade de São Paulo, professor de Fisiologia e pesquisador na Universidade Federal do Rio Grande do Norte nas áreas de Ritmos Biológicos, Psicofisiologia, Sono e Cognição desde 2013, membro do Laboratório de Neurobiologia e Ritmicidade Biológica e coordenador do Laboratório de Psicofisiologia e Sono.

Sugestões de leitura

1. Nelson Marques e John F. Araujo. Ampliação dos conhecimentos em Cronobiologia e Sono. Revista Ciência Hoje (Setembro de 2001). Disponível em: http://arquivos.info.ufrn.br/arquivos/2011058122c758864190f91e4dc31a47/Ampliao_dos_conhecimentos_em_cronobiologia_e_sono.pdf
2. Flávio Alóe, Alexandre Pinto de Azevedo e Rosa Hasan. (2005). Mecanismos do ciclo sono-vigília. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27 (Suppl. 1), 33-39. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462005000500007>
3. Sarah Laxhmi Chellappa e John Fontenele Araujo. (2007). O sono e os transtornos do sono na depressão. *Revista de Psiquiatria Clínica (São Paulo)*, 34(6), 285-289. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n6/v34n6a05.pdf>
4. Fernando Louzada e Luiz Menna-Barreto. Relógios biológicos e aprendizagem. São Paulo: EDESPLAN, 2004.

Manifesto da Associação Brasileira do Sono

Sono, Aprendizagem e Horários Escolares

Sabe-se que a restrição de sono, além de estar associada a diversos problemas de saúde, afeta o desempenho acadêmico de duas formas:

1. Antes da aprendizagem, por aumentar a sonolência, reduzindo a atenção e a prontidão para a aprendizagem e;
2. Após a aprendizagem, pois compromete sua consolidação. Durante o sono o cérebro está ativo e trabalhando a serviço da consolidação da memória e de simulações que podem gerar soluções para problemas do cotidiano.

A Associação Brasileira de Sono propõe que o início das aulas para os estudantes do sétimo ao nono ano do ensino fundamental e dos três anos do ensino médio (adolescentes entre 13 e 17) ocorra preferencialmente a partir das 8:30 h, para garantir um mínimo de quantidade e qualidade de sono e um bom processo de aprendizagem. Desta forma, a Associação Brasileira de Sono se junta à Academia Americana de Medicina do Sono e à Associação Americana de Pediatria, entidades que já tomaram posição semelhante.

Sabemos que mudanças como as propostas neste documento afetam toda a comunidade: alunos, familiares, professores, equipes pedagógicas e administrativas, serviço de transporte e outros prestadores de serviços. Por este motivo, sugerimos discussões prévias junto à comunidade, para que as consequências das mudanças sejam minuciosamente avaliadas. Todavia, não podemos negar que este problema existe, e como uma sociedade científica, a Associação Brasileira de Sono está trazendo o alerta e colocando à disposição seu corpo de associados altamente qualificados, particularmente os pesquisadores da área, para dar o suporte necessário a estas ações.

Acesse: <http://www.absono.com.br/noticia/sono-aprendizagem-e-horarios-escolares/>



Composto na
CAULE DE PAPIRO GRÁFICA E EDITORA
Rua Serra do Mel, 7989, Cidade Satélite
Pitumbu | Natal/RN | (84) 3218 4626
www.cauledepapiro.com.br

Financiamento

