

15 HÁBITOS IMPORTANTES

PARA UMA BOA NOITE DE SONO

GUIA COMPLETO

Introdução

Dormir bem é essencial para a saúde. Com uma boa noite de sono você terá mais energia, o que impactará na sua produtividade diária, no seu raciocínio e capacidade de concentração. Além disso, a qualidade do sono também é importante para ativar a memória e controlar o apetite.

Porém, deitar e dormir é um desafio para milhares de pessoas. Pensando nisso, elaborei esse material com 15 hábitos importantes que você deve manter para conseguir boas noites de sono. Muitas vezes, bastam algumas mudanças na rotina para melhorar esse problema.

Boa leitura!

1) Procure adotar uma rotina com horários regulares para dormir e acordar

O nosso organismo funciona como um reloginho. Por essa razão, o ideal é que você tenha uma rotina com horários regulares, estabelecendo um período certo para deitar e para acordar. E essa dica vale até mesmo para os finais de semana, ok?





2) Vá para a cama na hora de dormir, quando já estiver sonolento

Após definir os seus horários, vá para a cama apenas no momento de dormir, quando já estiver com sono. Deitar muito antes do horário previsto, sem estar sonolento, pode aumentar a ansiedade e dificultar que você adormeça.

3) Evite assistir televisão, ler ou estudar na cama

O seu quarto precisa ser um local para descanso, principalmente sua cama. Por essa razão, evite ler, estudar e trabalhar nesse ambiente, especialmente em períodos que antecedem o horário estabelecido para dormir.

Isso vai contribuir até mesmo para a sua produtividade, uma vez que terá espaços próprios para as suas atividades. Além disso, vai diminuir as chances de ficar se preocupando em excesso com os seus afazeres na hora de deitar.



4) Ao deitar, procure relaxar e evite pensar em problemas

Essa dica está bastante relacionada ao tópico anterior. Ao deitar, evite pensar em problemas. Seja a demanda que ficou pendente no trabalho ou alguma preocupação com a família, tente relaxar e deixar essas questões apenas para o dia seguinte.

5) Evite o uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir. E coloque o seu smartphone no modo “não perturbe”

Tablets, celulares, computadores: evite o uso desses aparelhos antes de dormir. O smartphone deve ser colocado no modo “não perturbe”, o que evita o recebimento de notificações durante a noite.

Assim que o sol se põe e a noite chega, nosso corpo inicia a produção de melatonina, conhecida como hormônio do sono. Ao ficar muito tempo usando esses aparelhos eletrônicos, que emitem uma forte luz branca, pode haver uma redução dos níveis desse hormônio no organismo, prejudicando a qualidade do sono.



6) Não “brigue” com o sono

Caso não esteja conseguindo dormir, não fique na cama. Levante-se e procure fazer alguma atividade mais monótona. E dica importante: nada de usar o celular! A luz emitida por esse aparelho te deixará ainda mais deserto.

7) Evite iluminação forte no quarto

No quarto, prefira iluminação indireta, com lâmpadas de cor mais quente, amarela por exemplo. Evite luzes brancas e fluorescentes.





8) Não fume durante a noite

O cigarro afeta consideravelmente o seu sono. A nicotina, principal substância encontrada no cigarro, é um potente estimulante. Além disso, fumantes têm maior probabilidade de desenvolver a apneia obstrutiva do sono, que pode causar roncos altos e ruídos sufocantes ao tentar respirar.

9) Ao acordar pela manhã, evite permanecer na cama

Muita gente utiliza o botão “soneca” do aparelho celular como um dos principais aliados para despertar. No entanto, essa prática não é indicada.

Pela manhã, quando acordamos, nosso corpo inicia a produção de hormônios que nos deixam mais ativos. Permanecer na cama acordado reforça o padrão de que a cama pode ser um local de descanso em vigília.

10) Ao longo do dia, evite cochilos prolongados

Descansos de até 40 minutos depois do almoço podem ser benéficos para a sua produtividade. Mais do que isso pode atrapalhar a sua rotina, além de prejudicar o sono no período noturno. Cochilos prolongados interferem nos níveis de Adenosina e consequentemente na pressão de sono. Quanto menor a pressão de sono , maior pode ser a dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo.





11) Mantenha o ambiente adequado para dormir

O seu quarto precisa estar adequado para o sono, propiciando um momento de descanso e relaxamento. Por isso, deixe o cômodo escuro e silencioso, tenha um colchão confortável e mantenha uma temperatura agradável.

12) Evite o uso de estimulantes a partir do período da tarde

Bebidas estimulantes como chá preto, refrigerantes, café e outras à base de cafeína devem ser evitadas na parte da tarde ou até 8 horas antes do horário habitual de dormir.



13) Faça uma refeição leve no horário noturno

No jantar, o ideal é que você faça uma refeição leve. Se o intervalo entre o horário do jantar e seu adormecer ultrapassar o período de 3 horas, acrescente um lanche, evite adormecer com fome. O excesso de líquidos no período noturno também deve ser evitado.

Refeições volumosas, alimentos ricos em gorduras podem influenciar negativamente a qualidade do seu sono



14) Construa um ritual antes de dormir

Se você ainda não tem um ritual antes de dormir, crie o seu. O ritual deve ser constituído de hábitos que contribuem para você se conectar com você mesmo. O sono é um processo ativo e sinalizar o início deste processo com uma rotina adequada pode contribuir para redução do início do sono e consolidação da noite .Exemplo de ritual : refeição leve, banho morno e meditação.

Técnicas de relaxamento também contribuem para dormir melhor.



15) Pratique atividades físicas regularmente

As atividades físicas, além de melhorarem a circulação e ajudarem a prevenir outros tipos de doenças (pressão alta, por exemplo), contribuem significativamente para uma boa noite de sono.

No entanto, o ideal é que esportes mais intensos sejam feitos na parte da manhã. À noite, eles poderão deixá-lo mais ativo, prejudicando o seu sono.



Conclusão

Neste material você aprendeu dicas muitos importantes para melhorar a qualidade do seu sono, o que pode contribuir para uma vida mais saudável e feliz.

Mude seus hábitos hoje mesmo e recupere o prazer em dormir!



Sobre a Autora:

Claudia Galvão é doutora pela UFMG e especialista em Medicina do Sono, com certificação pela Academia Brasileira de Medicina e pela Associação Brasileira de Medicina do Sono. Sua atuação é focada na avaliação de pacientes com transtornos do sono. Realiza a propedêutica e avaliação de forma individualizada para indicação do tratamento clínico e cirúrgico dos casos de apneia do sono.

- > Especialista em Medicina do Sono
- > Especialista em Otorrinolaringologia
- > Atuação com foco nos transtornos do sono
- > Mestrado em Cirurgia pela UFMG
- > Doutorado na linha de pesquisa do Respirador Oral da UFMG