



OITO DICAS PARA

---

# COMBATER A INSÔNIA E MELHORAR O SONO

*Flavio Passos*





Você tem dificuldade para dormir? Priorize o seu sono seguindo essas oito dicas que irão ajudá-lo a pegar no sono e a permanecer dormindo.

## Você provavelmente já está ciente do quão importante é o sono para uma boa saúde.

Um sono inadequado é fator de grande estresse para o organismo e tem sido relacionado à obesidade, resistência à insulina, doenças cardíacas, baixa imunidade, inflamação, redução da função cognitiva e diversas outras queixas de saúde.

Você pode fazer exercício e cuidar da dieta – mas se não dorme o suficiente, sua saúde irá sofrer. O problema é que tornar o seu sono uma prioridade – embora seja uma etapa importante – não necessariamente garante que você terá oito horas de sono reparador por noite. Muitas pessoas não conseguem pegar no sono cedo, acordam no meio da noite e não conseguem voltar a dormir ou, consistentemente, acordam cedo demais. De acordo com uma avaliação publicada em 2013, estima-se que um terço da população adulta tem pelo menos um sintoma de insônia.

Felizmente, há várias coisas que você pode fazer para melhorar seu sono. Neste artigo, apresento oito dicas para ajudá-lo a pegar no sono e a permanecer dormindo.



# 1. LIMITE A LUZ ARTIFICIAL À NOITE

A primeira dica é reduzir a luz de dispositivos como computadores, smartphones e TV, bem como a luz ambiente. A luz dessas fontes – particularmente a frequência de luz azul – interrompe a produção de melatonina, que é o hormônio principal envolvido na regulação do sono.

Um modo fácil de diminuir esse efeito é instalar o aplicativo f.lux em seus dispositivos, que irá automaticamente alterar a exibição de tela à noite para reduzir a quantidade de luz azul emitida.

No entanto, uma opção melhor são óculos da cor âmbar para uso à noite, os quais irão reduzir a exposição à luz azul ambiente. Estudos mostraram que esses óculos são extremamente eficazes na prevenção da supressão de melatonina e na melhora da qualidade do sono e do humor. No Brasil podemos encontrar a marca Uvex, eficiente para bloquear a luz azul, mas com o formato de óculos de proteção, esteticamente desagradável, e os óculos bloqueadores de luz azul Livre Fluxo da [oticalivrefluxo.com](http://oticalivrefluxo.com), com modelos de óculos de armação.







## **2. TENTE COMER MAIS CARBOIDRATOS NO JANTAR (FIM DA TARDE, COMEÇO DA NOITE)**

A melatonina é sintetizada no cérebro pela glândula pineal, junto com a serotonina, que é um neurotransmissor que também está envolvido na regulação do sono. Uma importante matéria-prima para esta síntese é o aminoácido triptofano, e os carboidratos aumentam a quantidade de triptofano disponível para a glândula pineal.

Estudos mostraram que o consumo de carboidratos algumas horas antes de ir para a cama pode favorecer o início do sono. Se você sofre de insônia, e particularmente se estiver em uma dieta low carb, a adição de um pouco de carboidrato no jantar pode ser uma maneira fácil e eficaz de melhorar seu sono.

Por outro lado, refeições ricas em alguns tipos de proteína podem diminuir a disponibilidade do triptofano, porque outros aminoácidos competem com o transporte através da barreira hematoencefálica e em direção à glândula pineal. Proteínas ricas em glicina, encontrada em cortes de carne com pele e gelatinosos e o colágeno não têm este efeito, e estudos mostraram que o consumo de gelatina ou colágeno antes de ir para a cama pode melhorar a qualidade do sono.



### 3. MANTENHA SEU QUARTO FRESCO E ESCURO

Dormir em um ambiente fresco e escuro favorece o sono. Uma das características fisiológicas necessárias para o início do sono é um declínio da temperatura corporal interior, que o corpo atinge ao aumentar o fluxo sanguíneo para a pele e permitir que o calor se disperse no ambiente. Um ambiente muito quente pode impedir esse declínio de temperatura e afetar adversamente a qualidade do sono.

Também é importante manter o quarto tão escuro quanto possível.

Já apontei como a exposição à luz artificial antes de dormir pode prejudicar o sono, e a exposição a uma pequena quantidade de luz durante a noite também pode diminuir os níveis de melatonina e afetar a qualidade do sono.

A instalação de cortinas tipo blackout e a cobertura de quaisquer outras fontes de luz em seu quarto são uma opção, assim como uma máscara de dormir confortável.





## 4. CONTROLE SEU ESTRESSE DURANTE O DIA

Uma razão comum pela qual as pessoas citam não conseguir pegar no sono à noite é que elas não conseguem “desligar seus cérebros”. Isso não é de surpreender, considerando o quão ocupados e dispersos a maioria de nós se encontra durante o dia. Se o sistema nervoso simpático, mais conhecido como modo de “fuga ou luta”, é consistentemente ativado durante o dia, não é realista se esperar que você seja capaz de alternar para o modo parassimpático – ou “descanso e digestão” – assim que se deitar na cama.

Alterar o equilíbrio em favor da ativação parassimpática durante o dia ao controlar o estresse torna mais fácil dormir à noite, e práticas de gerenciamento do estresse comuns tais como yoga e meditação mostraram ajudar a acabar com a insônia e melhorar o sono. Também recomendo um programa chamado *Rest Assured*, que contém exercícios respiratórios e movimentos projetados para promover relaxamento durante o dia e um bom sono durante a noite.







## 5. EXERCITE-SE E EXPONHA-SE À LUZ DURANTE O DIA

Auxiliar seu ritmo circadiano evitando luz artificial à noite é importante, mas não se esqueça de reforçá-la durante o dia. O fator ambiental mais importante que regula o ritmo circadiano é a luz que entra pelos olhos, então é necessário deixar que seu organismo saiba que é dia. Passe um tempo ao ar livre, pela manhã e / ou no horário do almoço.

Comparada à luz externa, que normalmente varia de 10.000 a 30.000 lux em um dia claro, a luz de ambientes fechados é de apenas 10 a 300 lux, que não é brilhante o suficiente para ter o efeito de reforçar o ritmo circadiano da maneira que desejamos.

Exercitar-se durante o dia também mostrou melhorar a qualidade do sono à noite. Diversos estudos verificaram que o exercício é eficaz em reduzir os sintomas de insônia, e algumas evidências indicam que o exercício pode ser tão eficaz quanto comprimidos para dormir.



## 6. VÁ ACAMPAR

Já que o ritmo circadiano é regulado principalmente pela exposição à luz, a melhor maneira de restaurar seu ciclo de sono e realinhar a saúde ancestral é se expor a tanta luz natural quanto possível, com bastante luz durante o dia e sem nenhuma luz durante a noite, e um modo de conquistar isso é ao acampar.

Um estudo verificou que a exposição apenas à luz natural por alguns dias realinha o ritmo circadiano com o nascer e o pôr do sol, resultando em mais facilidade para dormir e permanecer dormindo. Caso você esteja se perguntando sobre a exposição à luz da lua, ela não parece prejudicar esses efeitos. Ainda que a lua possa parecer bem brilhante, sua luz é de apenas 0,1 a 0,4 lux. Em comparação, uma vela a um metro de distância é de 1 lux.





## **7. TRATE DE PROBLEMAS RELACIONADOS COMO A APNEIA DO SONO E A SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS**

Também é possível que você não consiga dormir devido a um problema de saúde. Ainda que a síndrome das pernas inquietas seja fácil de identificar, as pessoas podem sofrer de apneia do sono e não saber. Se você se sente muito sonolento durante o dia e não consegue descobrir o porquê, ou caso acorde com frequência à noite, é bom fazer um exame para descartar a apneia do sono como causa. Isso é especialmente verdadeiro se você for obeso, sofrer de hipertensão ou diabetes, ou caso tenha um histórico de ronco, os quais são fatores de risco para a apneia do sono. Não é preciso que você esteja acima do peso para desenvolver a apneia do sono; assim sendo, consulte um especialista em sono para fazer exames.





## 8. TENTE ALGUNS SUPLEMENTOS NATURAIS

Por fim, há diversos suplementos que podem ser úteis para aliviar a insônia e melhorar o sono:



**MAGNÉSIO:** tem efeito calmante sobre o sistema nervoso, e diversos estudos verificaram que este mineral é eficaz no tratamento da insônia. É importante observar que o magnésio pode ter efeito laxante, e as formas queladas, como magnésio bisglicinato (Biomagnésio) são normalmente mais bem toleradas por aqueles com intestino sensível.

**L-TEANINA:** aminoácido encontrado no chá verde que tem efeitos calmantes no cérebro. A dose recomendada para melhorar o sono é de 200 a 400 mg, tomada uma hora antes de ir dormir se você tem dificuldade de pegar no sono, ou logo antes de ir para a cama se você tem dificuldade de permanecer dormindo.

**TAURINA:** aminoácido que reduz os níveis de cortisol e aumenta a produção de GABA, que é um neurotransmissor inibitório importante – o sistema de “desligamento” natural do nosso organismo.

Experimente tomar 500 mg antes de dormir. O uso do taurato de magnésio fornece tanto o magnésio quanto a taurina em um único comprimido.

**5-HTP:** é o precursor da melatonina, e a dose recomendada é de 50 a 100 mg uma hora antes de dormir. (Observação: não tome 5-HTP caso esteja tomando inibidores seletivos de recaptação de serotonina ou outros antidepressivos.)

**MELATONINA:** caso o 5-HTP e outras abordagens não produzam efeitos satisfatórios, pode ser que a própria melatonina consiga ajudar. Para a utilização da melatonina, sugiro uma abordagem individualizada, com a orientação de um profissional.





# ESTUDOS E REFERÊNCIAS

- 1.** Sleep deprivation as a neurobiologic and physiologic stressor: Allostasis and allostatic load.
- 2.** Effects of Experimental Sleep Restriction on Weight Gain, Caloric Intake, and Meal Timing in Healthy Adults.
- 3.** A single night of partial sleep deprivation induces insulin resistance in multiple metabolic pathways in healthy subjects.
- 4.** Melatonin, sleep disturbance and cancer risk.
- 5.** Neurocognitive consequences of sleep deprivation.
- 6.** Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity.
- 7.** The impact of light from computer monitors on melatonin levels in college students.
- 8.** Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression.
- 9.** Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans.
- 10.** Amber lenses to block blue light and improve sleep: a randomized trial.
- 11.** High-glycaemic index and -glycaemic load meals increase the availability of tryptophan in healthy volunteers.
- 12.** Diurnal variations in plasma concentrations of tryptophan, tryosine, and other neutral amino acids: effect of dietary protein intake.
- 13.** High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset.
- 14.** <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1556407X13000544>
- 15.** New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep.
- 16.** Nighttime drop in body temperature: a physiological trigger for sleep onset?
- 17.** Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm.
- 18.** Dim light at night disrupts molecular circadian rhythms and increases body weight.
- 19.** Nighttime dim light exposure alters the responses of the circadian system.
- 20.** Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial.
- 21.** A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia.
- 22.** Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. <https://www.soundersleep.com/>
- 22.** Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review.
- 23.** Bright light resets the human circadian pacemaker independent of the timing of the sleep-wake cycle.
- 24.** Is exercise an alternative treatment for chronic insomnia?
- 25.** Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia.
- 26.** Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle.
- 27.** Clinical guideline for the evaluation, management and long-term care of obstructive sleep apnea in adults.
- 28.** The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial.
- 29.** The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial.
- 30.** Oral Mg(2+) supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans.
- 31.** L-theanine, unique amino acid of tea, and its metabolism, health effects, and safety.





# PROJETO **LONGEVIDADE**

*Flavio Passos*



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".  
Não é permitida a divulgação e distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar  
todo o esforço, investimento e dedicação empregados neste trabalho.