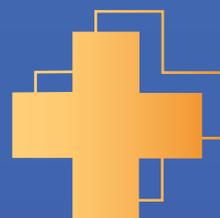


 *CalendárioDaSaúde*

Aprenda a ter  
uma boa noite de

# sono

Qual o segredo para acordar  
com disposição? Saiba que o  
seu dia começa ainda na noite  
anterior.



## VOCÊ ESTÁ DORMINDO BEM?

Qual o segredo para acordar com disposição? Saiba que o seu dia começa ainda na noite anterior e até muito antes, a depender de sua rotina e preparações visando o sono.

Se você tem muitas lembranças desde o momento em que se deitou para descansar na noite anterior (e não estamos falando dos sonhos), provavelmente não atingiu o tão desejado sono reparador.

Mas não se assuste. Com alguns ajustes é possível melhorar o seu descanso e a sua vida como um todo.

A falta de sono é algo que rapidamente reflete no dia a dia e cobra a conta de maneira implacável, impactando as relações pessoais, trabalho, estudos e demais tarefas cotidianas.

Se você está nessa situação, trate de se empenhar para mudar agora mesmo.

**Veja abaixo como aprimorar o seu sono!**

### Roteiro para uma boa noite de sono

O descanso é um componente vital para ter uma vida saudável e desempenhar qualquer função que se queira. Para isso, é preciso criar um ambiente favorável que faça parte da rotina.

Tem receio de que seja complicado? Vamos desmistificar tudo isso rapidinho com um pequeno guia.

Como foi antecipado, as suas escolhas durante o dia exercem influência direta no momento de deitar a cabeça no travesseiro e esperar sonhar dentro de instantes. Alimentação, exercícios, atmosfera confortável no dormitório e até um detox mental podem lhe colocar em bons lençóis. Persiga isso.

**Por exemplo:** à noite, apenas refeições leves com alimentos de fácil digestão (inclua na dieta diária mel, alface, couve, banana, grãos integrais, feijão, aveia, chocolate amargo e cereja) - deixando de lado as proteínas de origem animal, comida gordurosa, chás (exceto de camomila que não contém cafeína), cafés, álcool e refrigerantes.

Além disso, aquela rotina de prática de esportes diária, desde que não seja exatamente duas horas antes de se deitar, vai liberar os chamados hormônios do bem-estar e com isso, colaborar para o momento do descanso. Em tempo: a atividade sexual pode ser um bom aliado para atingir um nível de relaxamento pós-euforia.



## Outras dicas importantes:

estabelecer um horário para se deitar e despertar ajuda a regular o relógio biológico;

criar um ambiente de conforto que vai desde a escolha de colchão e travesseiros adequados ao tipo físico, passando por uma rotina de leitura, músicas relaxantes, luz baixa, meditação e oração, a fim de promover a desaceleração do sistema;

desconectar-se de celulares, tablets, computadores, televisão e outros dispositivos que estimulam a função cerebral com suas luzes do tipo azul.

Exercitando a maior parte dos passos acima, é muito provável que você acorde cheio de energia na manhã seguinte. O importante é seguir o seu ritual, que pode incluir ainda um banho morno antes de se deitar ou mesmo uma mentalização de seus melhores momentos ao longo do dia e um planejamento leve para o dia seguinte.

**Deixe nos comentários como é o seu ritual certo e inspire outras pessoas!**

## Tempo de sono e os sinais de alerta

Sentiu falta de algo?

Tenho certeza que você pensou na quantidade de horas de sono, não é mesmo?

Existe mesmo um mínimo? A média recomendada (varia ao longo da vida: bebês - 16 horas, 3 a 18 anos - média de 10 horas e 55 anos ou mais - aproximadamente 6 horas por noite) fica em torno de sete a oito horas para os adultos. Porém, melhor seis horas plenamente descansadas do que nove cheias de percalços.

Para mostrar que isso pode ser relativo, **vamos fazer uma prova?**

Você já ouviu falar do teste da colher e da bandeja?

Um especialista do sono da Universidade de Chicago desenvolveu uma rotina simples para ser feita no início da tarde, a fim de conferir se você dorme menos do que deveria.

É muito simples: leve colher e bandeja de metal para um quarto silencioso e escuro. Deite-se segurando a colher para fora da cama, logo acima da bandeja, posicionada no chão.

Registre o horário exato antes de fechar os olhos, assim como o momento em que a colher cair atingindo a bandeja, significando que adormeceu.

E qual a ciência por trás do teste?

Se o intervalo até a queda da colher for inferior a cinco minutos, há um severo déficit de sono e será preciso implementar o quanto antes o nosso roteiro.

Caso ultrapasse 15 minutos, parabéns! Você está dormindo o suficiente.

Ficar na casa dos 10 minutos indica que melhorias são necessárias.

Na falta do material metálico, basta programar um alarme para 15 minutos e calcular o intervalo. O resultado é o mesmo, talvez apenas menos impactante e barulhento.

Mas não para por aí; complementarmente ao teste, não podemos ignorar alguns sinais bastante característicos associados à falta de sono. São eles:

- Fome exagerada e balança descontrolada: a grelina, hormônio do apetite tem sua produção disparada, o que pode atestar estudos mostrando probabilidades 55% maiores de obesidade em adultos dormindo precariamente;

- Fácil perda de concentração: atividades corriqueiras como ler, estudar, produzir um texto ou criar uma apresentação geram dificuldades. Tudo por conta da falta de tempo adequado para que o organismo faça a sua desintoxicação e aquele 'reset' muito necessários. Assim, substâncias relacionadas ao estresse, como a noradrenalina (eliminada apenas na fase de sono profundo ou REM) e cortisol têm a sua influência aumentada. Esta última favorece as inflamações cutâneas, como cravos e espinhas;

- Reações agressivas em excesso: o cortisol está ligado ao humor - mais precisamente à sua falta - e pode provocar irritação e ataques de raiva no ambiente de trabalho, gerando situações irreversíveis como uma demissão ou mesmo mágoa entre amigos e familiares;

- Marcas profundas de olheiras: talvez o cartão de visitas da insônia, essa área de pele bem fina fica mais escura devido ao fluxo sanguíneo acumulado por ali que circula muito mais lentamente;

- Déficit físico: também não dá pra contar com o corpo quando não se prioriza o descanso, reconstrução de fibras musculares e regeneração de células.

Como tudo isso é atingido por meio do sono reparador, a queda de rendimento no esporte e condicionamento físico é mais um sinal de alerta.

A falta de sono afeta o humor, aparência, metabolismo, vigor físico, resposta mental e pode levar a condições mais graves, como o Diabetes tipo 2, pela elevação de açúcar no sangue.

Pode favorecer também diversos distúrbios mentais como ansiedade, transtorno bipolar, TDAH (transtorno de hiperatividade com déficit de atenção) e depressão.

E mais: ronco, insônia e apneia obstrutiva do sono - momentâneas paradas respiratórias causadas pelo bloqueio das vias aéreas.

Todos esses males vão acabar requerendo auxílio médico.

**Ainda não se convenceu? Vamos então focar nos benefícios do descanso ideal a seguir.**

## **Benefícios ao dormir bem**

O brasileiro não tem dormido satisfatoriamente. É o que indica um estudo da revista Science Advances, colocando a nossa média de 7h36min por noite entre as piores do mundo.

Como você está nessa história?

Vamos conhecer o que ganhamos dormindo bem, além da nossa saúde e disposição?

Por que a concentração, memória, bom humor e energia são restaurados durante a noite de sono? Diversas funções essenciais acontecem enquanto descansamos, como o balanceamento de hormônios, a fixação de informações absorvidas e a reparação do sistema imunológico.

De maneira simplista, podemos afirmar que pessoas com boa qualidade do sono tendem a adoecer menos.

Além disso, dois dos maiores inimigos da saúde podem ser minimizados quando o descanso é priorizado, além de afastar o risco do mal de Alzheimer:

- AVC, ataques cardíacos e demais doenças cardiovasculares - o surgimento desses problemas devido ao desequilíbrio na química do organismo pode ser atenuado com proveitosas horas de sono;

- Hipertensão - como a pressão arterial é estabilizada ao atingirmos o sono REM, a não continuidade de horas dormidas de maneira regular vai causando estresse. Este, por sua vez, pode desenvolver a hipertensão.

## Curiosidades, mitos e verdades

### **A relação da falta de dormir x efeito do álcool**

A relação da falta de dormir x efeito do álcool

Mesmo que você não tenha o hábito de beber antes de dormir, conforme recomendamos acima, um déficit de 4 horas de sono traz um efeito semelhante (consumo de 6 latas de cerveja), responsável pela expressão "bêbado de sono". Tudo por conta da dopamina que é liberada após um tempo extenso sem dormir e provoca uma sensação de aparente positividade.



## **Pense rápido: comer ou dormir?**

Se essa pergunta caísse em uma prova, você passaria?

Em termos de sobrevivência, o organismo resiste mais tempo sem comer (até 15 dias) do que sem dormir. Cerca de 10 dias é o máximo que se pode resistir sem descansar adequadamente.

## **Sonhos e saúde mental**

Você sonha com frequência? Isso é um bom sinal. Estudos apontam maior probabilidade de incidência de doenças mentais e distúrbios de personalidade naqueles que não sonham.

Mais normal ainda é se esquecer do conteúdo dos sonhos. Tenha um bloco para anotá-los assim que acordar, pois quase 90% deles já não são lembrados até 10 minutos após abrir os olhos.

Outro dado interessante: 12% sonham apenas em preto e branco.

## **Dormindo em ação**

Sonambulismo, bruxismo (ranger de dentes) e a síndrome das pernas inquietas são alguns eventos mais conhecidos que compõem o distúrbio da parassonia, um conjunto de atividades e movimentos incomuns durante o sono.

Há outros um tanto mais graves e até bizarros dentro desta categoria, associados até ao cometimento de crimes.

## **Mitos e verdades**

Quando o assunto é sono, há muitas informações desconstruídas. Vamos esclarecer algumas delas.

Na prateleira dos mitos:

- Dormir 7 horas em média de maneira seguida ou fracionada tem o mesmo efeito

**NÃO.** Apenas sequencialmente se atinge o sono profundo (REM) que restaura as nossas funções vitais;

- Trocar o dia pela noite, invertendo os papéis é normal:

**NÃO.** A qualidade do sono diurno é inferior. O nosso organismo foi programado para descansar no escuro, secretando a melatonina;

- O álcool estimula o sono de qualidade:

**NÃO.** A sonolência momentânea induz o sono, porém de maneira precária, já que se trata de uma substância estimulante.

Podemos confiar nestas afirmações:

- O desenvolvimento das crianças precisa do sono: o ápice da liberação dos hormônios do crescimento se dá à noite;

- Cochilos à tarde são bem-vindos. Sempre quando não duram mais de 40 minutos depois do almoço;

- O ronco é prejudicial. Sim, requer atenção. A obstrução da passagem de ar afeta a qualidade do sono e pode ser indício de apneia;

- Exercícios físicos para pessoas com propensão à insônia podem atrapalhar. Para essas pessoas, o ideal é que sejam feitos pela manhã ou no máximo 5 horas antes de dormir. Para os demais, com duas horas de antecedência.

## Espasmos são normais? O que significam?

Você já despertou abruptamente com aquela sensação de estar caindo ou mesmo levando um choque? Essa é uma contração involuntária dos músculos que ainda tem suas causas muito ligadas ao campo das teorias.

De qualquer forma, os espasmos são considerados normais e comuns: até 70% da população já teve esse tipo de experiência, de acordo com a Academia Americana de Medicina do Sono, ainda que associados ao estresse, fadiga, privação do sono, ansiedade, insônia, desconforto físico ou sob influência de cafeína ou álcool, todos fatores que prejudicam o relaxamento.

A maior parte dos estudos concorda que os espasmos ocorrem com mais frequência em fases iniciais do sono, mais leves e derivam de uma falta de entendimento entre o cérebro e o corpo.

Tudo isso pelo fato do cérebro ainda estar ativo e acabar por lançar descargas elétricas para o corpo reagir. Seria como uma tentativa de não deixar o disjuntor de uma rede cair. Por isso acontece essa antecipação.

Pode ser uma situação um tanto quanto desconfortável e por vezes até assustadora. Mas não é motivo para preocupação.

## Como voltar a dormir depois de perder o sono?

A etapa de pegar no sono já foi superada e o que parecia uma noite tranquila pela frente está ameaçada. Um despertar súbito causado por um vizinho, um trovão ou mesmo de maneira natural já traz preocupação.

Como retomar aquele sono prazeroso?  
Essas dicas podem ajudar.

- Mantenha a calma e não fique controlando a hora pelo relógio - abstrair é o melhor a ser feito neste momento. Feche os olhos, relaxe, faça respirações lentas e profundas, seguindo um ritmo.

Se preciso, recorra a meditações guiadas. Existe uma boa relação de aplicativos para o tema.

Pensamento positivo e soltar o controle são a chave para adormecer novamente;

- Abandone a cama - isso vai tirar a pressão de cima de você. Olhar para o teto e se lamentar não vai resolver. Muito menos pensar no dia de trabalho que fica cada vez mais próximo a cada minuto perdido. Procure andar um pouco pela casa e tente fazer algo que costuma lhe trazer sonolência ou relaxamento, como ler um livro desinteressante, olhar para o céu ou ficar feliz com as pequenas vitórias ou situações engraçadas do dia.



## A tecnologia como aliada do sono de qualidade

Ainda em 2019, a projeção para o mercado ligado ao sono foi de US\$ 76 bilhões. Será que era promissor? O site Fast Company já revisou o faturamento para a casa de US\$ 102 bilhões até 2023.

Ao mesmo tempo em que os aparelhos e dispositivos eletrônicos podem influenciar negativamente as noites de descanso, já existe um segmento estabelecido de instrumentos que pregam facilidades a serviço do sono por meio de inovações tecnológicas.

1,2 milhão de dias perdidos de trabalho por ano nos EUA por conta do cansaço dos colaboradores foi um levantamento do instituto de pesquisa Rand Europe, que ajudou a catapultar o interesse de empresas (sleep techs) no desenvolvimento de soluções - desde a temperatura do dormitório, excesso de luminosidade e ruídos, até cuidar de distúrbios como insônia e apneia - que visam o combate de prejuízos de mais US\$ 400 bilhões anuais em custos de saúde ligados à privação de sono.

Podemos estar falando de um revolucionário sistema de prevenção de doenças e pilar da longevidade.

Apenas em São Paulo, 33% dos habitantes apresentam algum problema relativo ao sono, de acordo com o Instituto Sono. Então, para atender a demanda global de uma enorme parcela, houve o desenvolvimento da tecnologia, como por exemplo: travesseiros que detectam o ronco, colchões com controle de temperatura, uma faixa que ao cobrir os olhos se vale de luz, cor e sons para preservar o sono do usuário.

Ainda, aplicativos como Sleepio ajudam a monitorar a rotina, sugere terapias cognitivas que auxiliam um sono duradouro, além de apontar maus hábitos do indivíduo que estão sabotando o seu descanso.

E não há limites. Indo além, há os pijamas inteligentes lançados por Tom Brady e uma fabricante de materiais esportivos, cuja tecnologia de partículas biocerâmicas pretende aplicar no corpo as ondas infravermelhas lançadas durante o sono. Tudo para promover recuperação muscular e um sono tranquilo.

## O poder dos sons e da música

Como as ondas sonoras podem atuar na qualidade do sono?

Quem aqui nunca admitiu torcer por uma chuva caindo para ter a noite perfeita de descanso? Há ciência por trás disso, pois os chamados ruídos rosa de alta frequência reduzida (como o barulho das gotas) e branco (frequências baixas, médias e altas na mesma intensidade) isolam os sons externos.

Eles levam esses nomes pelas propriedades semelhantes das ondas de luz destas cores.

Aplicativos para celular, máquinas e até um ventilador apontado para a parede podem reproduzir o ruído branco artificialmente e beneficiar quem vive em locais com excesso de barulho, pacientes de hospitais ou mesmo aqueles que têm dificuldade para pegar no sono com silêncio absoluto.

O segredo? Essas frequências auxiliam diretamente no relaxamento, bem como na transição e continuidade do sono. É aquele exemplo de simplicidade sutil.

Surfando a mesma onda, as plataformas digitais de catálogos musicais como Spotify, Apple Music e Deezer, oferecem playlists segmentadas de música relaxante, réplicas de sons da Natureza - vento, oceano e a própria chuva - além de podcasts voltados à meditação e mindfulness.

E por que não acordar da mesma forma suave, integrando o alarme do celular com uma das faixas acima? O despertar é gradual e lhe coloca na frequência certa para começar o dia.

Com essa atmosfera serena, reflita: agora você tem um repertório considerável para priorizar o seu sono.

Dormir é um dos principais pilares da saúde e a nossa máquina precisa descansar para se reagrupar e se curar.

Vivemos em uma sociedade que não se desconecta, onde tudo é equivocadamente urgente. O sono parece apenas uma meta a ser batida e quem dorme menos é considerado mais produtivo (ao menos até o surgimento de problemas e distúrbios). Isto precisa ser revisto.

Felizmente, muitos estão acordando e devolvendo o sono ao seu devido lugar. As horas, os dias, os meses e a vida têm os seus ciclos, assim como o momento de descanso é sagrado.

Temos muita informação, tecnologia e ferramentas para virar o jogo e fechar os olhos para algumas coisas.

Dê-se este presente.

**Boa noite e durma bem.**





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora