

A importância vital que o sono
tem na nossa vida

Boa noite!

(*) TCM/ Patner
info@advanceclinics.pt
www.advanceclinics.pt
www.facebook.com/
AdvanceClinics.TCM

‘Uma boa noite de sono é um sonho acessível’, este é o tema da campanha do Dia Mundial do Sono, que se celebra em março, e o desejo de todos, mas a realidade de apenas um terço da população mundial, conforme refere a Associação Mundial de Medicina do Sono. Ainda de acordo com esta Associação, os distúrbios do sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e a qualidade de vida de cerca de 45% da população mundial. Em Portugal, calcula-se que cerca de 25% da população sofra de insónia crónica, sendo as mulheres e idosos os mais afetados.

Por Fernando Fernandes*

A data surgiu, justamente, para nos alertar para a **importância vital que o sono tem na nossa vida** - o simples facto de passarmos, um terço desta, a dormir, é bastante revelador, no entanto, muitas vezes descuramos os seus distúrbios e não lhes atribuímos a devida gravidade, o que pode justificar que nem 30% das pessoas que dormem mal procurem ajuda. Efetivamente, dormir pouco e/ou mal tem um preço demasiado alto e a sua fatura pesada não tardará a aparecer: cansaço,

stress, falta de concentração, redução do desempenho físico e intelectual, aumento do risco de acidentes e insucesso escolar. Estudos revelam ainda que também corremos mais riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, hipertensão arterial e colesterol; aumenta também o risco para outras patologias como o cancro, a doença de *Alzheimer*, ansiedade, depressão e outras doenças psiquiátricas, além de ficarmos mais propensos às infeções, ao envelhecimento e à morte precoce. 🍎



Quantas horas de sono necessitamos?

Nem todas as pessoas necessitam de dormir as mesmas horas. Este número varia, de pessoa para pessoa, em função de múltiplos factores, como por exemplo, a idade. Um recém-nascido necessita de 16 a 18 horas de sono, uma criança, em idade escolar, de 10 a 11, um adolescente de 9 a 10 e para os adultos, os investigadores são praticamente unânimes em considerar que, para 95% dos mesmos, o número de

horas necessário se situa entre as 7 e 9 horas.

De acordo com investigadores da Harvard Medical School: «À medida que as pessoas avançam na idade, demoram mais tempo a adormecer, um fenómeno denominado de latência do sono. A eficiência do sono – a percentagem de tempo que passam a dormir enquanto estão na cama – também decresce.

(Ver caixa 1)

1)

	20 Anos	40 Anos	60 Anos	70 Anos	80 Anos
Tempo até adormecer	16 Min	17 Min	18 Min	18,5 Min	19 Min
Tempo total de sono	7,5 Horas	7 Horas	6,2 Horas	6 Horas	5,8 Horas
Tempo de sono regular	47%	51%	53%	55%	57%
Tempo de sono profundo	20%	15%	10%	9%	7,50%
Tempo de sono REM	22%	21%	20%	19%	17%
Tempo a dormir na cama	95%	88%	84%	82%	79%



Como se pode verificar, **o tempo de sono profundo reduz muito à medida que a idade avança**. Há muitos fatores que influenciam o envelhecimento dos tecidos e das células, mas torna-se razoável afirmar que, quanto menos tempo passamos em sono profundo, mais acelerado é o processo de envelhecimento. **Dormir bem e o número de horas suficiente é, pois, uma das melhores defesas contra o envelhecimento.**

Quem sofre de doenças do sono (insónias, sonambulismo, etc.), vai para a cama com álcool no sangue ou sob o efeito de drogas, altera o ciclo do sono e fica, mais vezes doente, de acordo com os resultados da pesquisa Health 2000. Ou seja, não é só a quantidade que é relevante, a qualidade também é extremamente importante e é determinada por um processo denominado sono-vigília, constituído por duas importantes fases:

- **Sono profundo** – nesta fase o corpo relaxa, a respiração torna-se mais regular, a pressão arterial diminui e o cérebro responde menos a estímulos externos, o que torna mais difícil o acordar. Esta fase é crítica para recuperar, re-

novar e reparar o corpo. Durante esta fase do sono, a glândula pituitária liberta a hormona do crescimento, que estimula o crescimento de tecidos e a reparação dos músculos. Existem muitas evidências de que também o sistema imunitário é reparado nesta fase.

- **Sono REM (Rapid Eye Movement)** – nesta fase, a temperatura do corpo, a pressão arterial e o batimento cardíaco aumentam. Apesar desta enorme atividade, o corpo praticamente não se mexe. Esta fase é para a mente o que o sono profundo é para o corpo. O cérebro que está relativamente calmo durante as fases de sono profundo, volta à vida: sonha e reorganiza informação, apaga as memórias menos importantes e, simultaneamente, fortalece áreas que suportam as memórias que quer ou necessita recordar; impulsiona a memória ao conectar as experiências das últimas 24 horas às experiências anteriores, consolida ideias e conceitos em que está focado e a aprender, facilita a aprendizagem e o crescimento neuronal, entre outras. A fase REM do sono é igualmente importante para a criatividade. É como se

a desativação da sua consciência no córtex pré-frontal - que acontece quando está a dormir - ajudasse outras áreas do seu cérebro a comunicar mais facilmente, permitindo que, em conjunto, encontrem soluções. Não menospreze o valor de uma boa noite de sono. A frase: «Vou dormir sobre o assunto», está correta e validada pela ciência.



Em síntese, o sono profundo ajuda-o a recuperar fisicamente, o sono REM ajuda-o a recuperar mentalmente. Os ciclos do sono podem ser alterados por vários fatores, como a alimentação, a atividade física, a ingestão de bebidas alcoólicas, distúrbios de sono e privação de sono. **Não dormir, dormir pouco ou mal, além de ser uma verdadeira tortura, tem consequências negativas no corpo, nas funções mentais e no rendimento do dia.**

9 Dicas para uma Boa Noite de Sono

1 Quarto: confortável, silencioso e escuro. A sua temperatura deve ser amena (entre os 18° e 21°) e, de preferência, não conter aparelhos de alta tecnologia. Utilize a cama apenas para dormir (e atividade sexual).

2 Horário: o corpo adora rituais. Procure deitar-se e levantar-se sempre à mesma hora, respeitando as horas de sono necessárias.

3 Rotina: tire o 'pé do acelerador' e comece a 'desligar' cerca de 90 minutos antes de se ir deitar. Adote um ritual relaxante antes de se deitar, como tomar um banho quente, beber uma bebida aquecida (por exemplo, chá de camomila), ouvir música calma ou ler um livro que goste.

4 Exercício físico: incluir atividade física na sua rotina trar-lhe-á inúmeros benefícios, nomeadamente irá melhorar a sua qualidade do sono. No entanto, evite exercitar-se, sensivelmente, duas horas antes de se deitar, pois a ativação física e mental pode sobreativar o sistema nervoso e dificultar o adormecer.

5 Alimentação: adote uma alimentação completa e variada. Evite refeições abundantes, picantes ou ricas em gorduras e açúcar antes de dormir. Privilegie alimentos ricos em Triptofano (promotor do sono), tais como: nozes, castanhas, sementes, leguminosas e aveia.

6 Estimulantes, tais como café, chá preto (ou outras bebidas estimulantes) e chocolate, não devem ser ingeridas algumas horas antes de dormir, assim como bebidas com álcool. Apesar de ajudar a adormecer, este reduz drasticamente a qualidade do sono e atrasa o sono REM.

7 Ingestão de líquidos: à noite não deve ser excessiva para evitar interromper sucessivamente o sono, com as idas à casa de banho.

8 Deixe de fumar: o tabaco tem sido associado a uma série de patologias e as insónias são apenas mais uma.

9 Caso não consiga adormecer, é preferível levantar-se e fazer algo relaxante até ter sono.

CUIDE DE SI!

De vez em quando, todos podemos dormir mal. Mas, quando esta situação se torna recorrente, deve procurar ajuda de um especialista, se possível, antes que o distúrbio afete a sua saúde e qualidade de vida. A acupuntura, uma técnica da medicina tradicional chinesa, tem excelentes resultados na regularização do sono, conforme reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), nomeadamente no tratamento da insónia, onde a sua eficácia atinge os 98%.

Não se esqueça que uma boa noite é o princípio de um grande dia!

Cuide de si!

