

COMPORTAMENTO

# Em paz com o travesseiro

**D**a mesma maneira que se alimentar de maneira saudável e praticar exercícios físicos, dormir bem é essencial para uma boa qualidade de vida. É durante o sono que a imunidade é reforçada, células são renovadas e os radicais livres são neutralizados.

O sono é o período de repouso de que o organismo precisa para revigorar as energias para mais uma jornada. As funções cognitivas melhoram e até os ossos e músculos se regeneram com mais facilidade, revelam pesquisas do Instituto do Sono, da Escola Paulista de Medicina. Uma noite bem (ou mal) dormida interfere no humor, criatividade, atenção, memória.

Nem todos precisam de oito horas de sono para se sentir dispostos. Os pequenos dormidores, cerca de 2% das pessoas, precisam apenas de cinco a seis horas de sono ao dia para recobrar o pique. Já os grandes dormidores, outros 2%, de 10 a 11 horas.

– O importante é que, ao acordar, a pessoa esteja descansada e com energia para realizar as tarefas de mais um dia – ressalta o fisioterapeuta e pesquisador de sono Mário Miguel, de São Paulo, que recentemente esteve em Caxias do Sul, no Café RGE.

Confira, nesta página, dicas para melhorar o sono que dependem de mudanças simples de hábitos. Evite acordar sempre cansado e conquiste uma vida muito melhor.



JULIO CORDEIRO, BD

## PARA TER BONS SONHOS...

- 1º** Crie o hábito de ir para a cama sempre no mesmo horário. No começo pode ser difícil, mas depois o corpo se condiciona a essa rotina.
- 2º** Comece a desacelerar uma hora antes de se deitar. Evite atividades barulhentas ou excitantes. Massagens e banhos são sedativos naturais. Ajudam a relaxar e a preparar o organismo para o descanso.
- 3º** Evite consumir substâncias estimulantes poucas horas antes de dormir, como chocolate, guaraná em pó e bebidas à base de cafeína.
- 4º** Bebidas alcóolicas prejudicam o sono. Apesar de provocar um relaxamento imediato, elas excitam e dificultam o sono.
- 5º** Não faça um superjantar antes de se deitar. Em vez de relaxar, o organismo terá de se ocupar com a digestão. À noite, prefira alimentos leves.
- 6º** Evite realizar atividade física próximo à hora de dormir. O exercício o deixará desperto e o sono será prejudicado.
- 7º** Desligue a TV para dormir. A luz intensa da tela estimula o cérebro, que não consegue se desligar. A mesma regra vale para outros eletrônicos, como computador.
- 8º** Antes de se deitar, planeje o dia seguinte. Assim, conseguirá relaxar e não desviará a atenção do cérebro para a agenda de compromissos.
- 9º** Se não consegue dormir, não fique contando os minutos olhando para o despertador. A preocupação só o fará ficar mais tempo acordado. Se demorar a pegar no sono, é melhor levantar-se a passar horas revirando os lençóis.

**10º** Para repousar, o organismo precisa baixar a temperatura. Se o quarto é quente demais, o corpo não consegue equilibrá-la e ter uma boa noite de sono se torna mais difícil.

## SE VOCÊ NÃO DORME BEM...

■ **O risco de engordar aumenta.** A privação de sono aumenta a produção do hormônio grelina, substância que tem o efeito oposto da leptina, ou seja, aumenta o apetite, principalmente por carboidratos. Mais fome e menos saciedade é igual a quilos extras.

■ **A memória falha com mais frequência.** Durante o sono REM, fase caracterizada por movimentos rápidos dos olhos e pela ocorrência dos sonhos, que as informações aprendidas durante o dia são processadas e armazenadas. Pessoas que não dormem direito têm dificuldade em registrar novas informações.

■ **O diabetes pode evoluir.** Estudos mostram que dormir mal por apenas três noites é o suficiente para deflagrar sinais de resistência à insulina, condição que pode evoluir para diabetes.

■ **O envelhecimento acelera.** Em alerta, sem descanso, o corpo fica em estado de estresse. Por isso, aumenta a produção de radicais livres, moléculas formadas naturalmente no organismo e que degradam as células. Além disso, o organismo deixa de produzir substâncias antioxidantes, responsáveis por combater esses radicais.

### COMO FUNCIONA: AS CINCO ETAPAS DO SONO

- 1º** Sonolência. Esse estágio é superficial, mas serve para engrenar uma boa noite de sono.
- 2º** Sono leve. É quando o ritmo cardíaco começa a diminuir, uma espécie de transição.
- 3º** Sono profundo. O corpo passa a produzir hormônios, entre eles o GH, do crescimento, responsáveis por recuperar músculos e ossos desgastados durante o dia.
- 4º** As ondas cerebrais ficam ainda mais lentas e, assim como no período anterior, o corpo começa a fabricar hormônios, só que de forma mais acentuada.
- 5º** Conhecida como fase REM (sigla em inglês para movimento rápido dos olhos) essa etapa do sono beneficia as funções cognitivas, como a fixação de memória.

### SONO NA MEDIDA CERTA

- **Bebês:** 16 a 18 horas ao dia
- **Adultos:** entre 7 e 8 horas por noite
- **Crianças:** cerca de 10 horas por noite
- **Acima de 65 anos:** entre 5 e 7 horas por noite

