

Higiene do
SONO

André Mendonça

Higiene do SONO

Por André Mendonça



N.: 312251207

WWW.REGISTRODEOBRAS.COM
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS



Sumário

O que é a higiene do sono.....	4
Principais recomendações:.....	5
As fases do sono.....	6
Crie um ambiente propício para dormir	8
Estabeleça um horário regular.....	9
Ajuste um despertador para 3 horas antes	9
Após o toque deste despertador	10
Após acordar pela manhã.....	14
Não se cobre muito!	15

O que é a higiene do sono

A higiene do sono é um conjunto de práticas e hábitos que promovem uma boa qualidade de sono e, consequentemente, melhor saúde mental e física. Envolve o horário para dormir e acordar, a criação de um ambiente propício para o descanso e a adoção de atividades favoráveis antes de dormir e imediatamente após acordar.

Os benefícios da higiene do sono são amplos e impactam praticamente todos os setores da nossa vida. Uma boa higiene do sono melhora a capacidade de concentração e desempenho cognitivo durante o dia, potencializando os processos de aprendizagem; promovem uma “manutenção” emocional e assim melhora o nosso humor; nos recupera fisicamente e permite a ação do nosso **sistema glicifático**, este sistema foi descoberto recentemente e refere-se à maneira como o cérebro elimina resíduos metabólicos e toxinas durante o sono, ajudando a manter a saúde cerebral.

Além disso, a prática da higiene do sono está associada a uma menor incidência de problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Portanto, investir em uma rotina de sono saudável é fundamental para uma vida equilibrada e produtiva.

Principais recomendações:

- 1) Crie um ambiente propício para dormir
- 2) Estabeleça um horário regular para dormir
- 3) Ajuste um despertador para 3 horas antes do horário
- 4) Após o toque deste despertador:
 - a. Evite o uso de dispositivos eletrônicos
 - b. Evite Refeições pesadas, cafeína, nicotina e álcool
 - c. Escreva uma lista das atividades do dia seguinte
 - d. Estabeleça um ritual para antes de dormir
- 5) Faça exercícios regularmente
- 6) Use a cama apenas para dormir e intimidades
- 7) Após acordar pela manhã:
 - a. Evite o uso de dispositivos eletrônicos (45 min/1hora)
 - b. Exponha-se imediatamente à luz do dia

As fases do sono

Fase 1 - Sonolência:

A fase 1 do sono marca o início do processo de adormecer. Nesta fase, o indivíduo está em um estado de transição entre a vigília e o sono. Os movimentos oculares começam a diminuir, os músculos relaxam e a atividade cerebral começa a diminuir. Esta fase é caracterizada por uma diminuição da consciência ambiental e pode durar apenas alguns minutos. É uma fase muito leve (facilmente interrompível) e deve ser blindada para evitar interrupções desnecessárias.

Fase 2 - Sono Leve:

Durante a fase 2 do sono, o corpo entra em um estado de sono mais profundo. Os padrões de ondas cerebrais tornam-se mais lentos e as ondas delta começam a aparecer. Ocorrem breves períodos de atividade elétrica rápida conhecidos como complexos K. Nesta fase, o corpo começa a se preparar para o sono mais profundo, com a temperatura corporal e a frequência cardíaca diminuindo.

Fase 3 - Sono Profundo:

A fase 3 do sono é conhecida como sono de ondas lentas ou sono delta. Durante esta fase, as ondas cerebrais tornam-se ainda mais lentas, com predominância das ondas delta. É durante esta fase que ocorre a regeneração física e o reparo do corpo. O sistema imunológico é fortalecido, os tecidos são reparados e os hormônios do crescimento são liberados. *É mais difícil acordar alguém* durante esta fase, e se acordado, a pessoa pode sentir-se desorientada por um curto período.

Fase REM - Movimento Rápido dos Olhos:

A fase REM é caracterizada por movimentos rápidos dos olhos e atividade cerebral rápida *semelhante ao estado de vigília* (ondas Beta). É durante esta fase que ocorrem os sonhos mais vívidos e intensos. Apesar do cérebro estar ativo, os músculos do corpo estão relaxados e “desligados”, impedindo a pessoa de agir seus sonhos. O sono REM é crucial para o processamento cognitivo, consolidação da memória e regulação do humor. Este ciclo de sono repete-se várias vezes ao longo da noite, com as fases REM aumentando em duração a cada ciclo.

Crie um ambiente propício para dormir

Um ambiente propício é um ambiente absolutamente escuro, silencioso e termicamente confortável. Se por algum motivo houver dificuldades de total escuridão, busque o mais próximo disso que conseguir; o mesmo vale para o silêncio.

Termicamente confortável para a nossa espécie é algo entre 19 e 22 graus Celsius. Se você é uma pessoa “frio-renta” ajuste para essa temperatura (22°C) e procure se cobrir. Se é alguém mais “calorento”, ajuste para 19°C e dispense cobertas.

Nosso sono é muito frágil na primeira fase. Este ambiente evita que seja interrompido e favorece um acesso mais rápido e tranquilo para as fases seguintes. Qualquer emissão de luz pode diminuir ou mesmo impedir a produção de melatonina, hormônios responsáveis por “desligar” o cérebro consciente e promover o sono.

Desconfortos como muito calor ou frio e barulhos podem criar uma sequência de interrupções nesta fase que irá prejudicar o relaxamento.

Estabeleça um horário regular

Se você costuma almoçar sempre ao meio-dia, já notou que mesmo que não esteja nem pensando em comer, esteja sem fome ou entretido com outras atividades, o seu “estômago” te lembra da hora e começa a roncar, ou vem uma dor de cabeça, talvez!

Na verdade é a sua mente subconsciente que já aprendeu o horário do almoço e já se configura para a refeição um pouco antes dele.

Isso vale também para o sono. Se você se condicionar a dormir sempre no mesmo horário, respeitando a sua agenda, sua mente passará a se configurar para o sono sempre um pouco antes e isso irá favorecer a sua entrada na primeira fase e seu progresso para as seguintes (se o ambiente ajudar).

Ajuste um despertador para 3 horas antes

Muitas das práticas da *higiene do sono* serão realizadas dentro deste intervalo; entre o toque de dormir do despertador e o horário escolhido por você, um intervalo de aproximadamente 3 horas.

Vamos supor aqui, para fins didáticos, que você definiu o horário de 22 horas (dez da noite) para dormir; seu despertador irá ser programado para as 19 h (sete horas da noite).

Após o toque deste despertador

1. Evite o uso de celulares, computadores , TV ou jornais.

Por dois motivos: o primeiro é a emissão de raios UV (ultravioleta) presentes nas luzes brancas (fluorescentes) e aparelhos eletrônicos. Desde a pré-história nosso “*sistema de sono*” aprendeu que deve começar a nos *desligar* quando cessam os raios UV. Naquela época isso se limitava ao sol. Mesmo depois de anoitecer, apenas éramos expostos a luz amarela das fogueiras. Hoje, estes raios continuam pela noite adentro e não cessam; são *smartphones*, TVs, luzes fluorescentes e uma grande quantidade de estímulos. Isso impede o início do processo de sono adequadamente.

Por outro lado, as notícias e postagens que nos “bombardeiam” o tempo todo criam, cada uma delas, um ponto de preocupação futura (ansiedade) e nos mantém mais alertas para o combate, ainda que as ameaças (*se vierem*) chegarão só no ano que vem, por exemplo.

2. Evite Refeições pesadas, cafeína, nicotina e álcool

Durante o sono o nosso sistema digestivo fica muito limitado, suas funções são reduzidas e processar uma janta pesada, metabolizar álcool ou estar exposto aos estímulos da cafeína que podem durar até (8 horas) são obstáculos significativos para um sono de qualidade.

3. Escreva uma lista das atividades do dia seguinte

A nossa mente irá buscar ao deitar as próximas etapas, ou seja, as tarefas do dia seguinte. Se antes de dormir nós já concluimos uma lista e entendemos que a programação do dia está feita e segura (feita por escrito), não haverá mais buscas e a nossa mente relaxa com mais segurança e tranquilidade.

4. Estabeleça um ritual para antes de dormir

Já se pegou salivando apenas por arrumar a mesa do almoço? Ou já se sentiu mais “animado” apenas por ver que sua esposa está indo dormir com *aquela camisola especial* ?

Pois é, os rituais não são exclusividade das religiões! Todo processo de comportamentos repetidos antes de uma atividade treina a nossa mente para se preparar para ela. Se você tiver um conjunto de ações que possa ser repetido sempre antes de dormir, só de executar estas ações já começará a sentir sono e conseguirá adormecer melhor e mais rápido!

5. Faça exercícios regularmente

Praticar exercícios físicos regularmente está diretamente associado a um sono de melhor qualidade. Primeiramente, o exercício ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer, pois promove o cansaço físico e mental. Além disso, a atividade física regular contribui para a regulação dos ritmos circadianos, ajudando o corpo a manter um padrão de sono mais consistente ao longo do tempo.

Em segundo lugar, os exercícios físicos estimulam a liberação de endorfinas, substâncias químicas naturais do corpo conhecidas como "hormônios da felicidade", que têm efeitos calmantes e analgésicos, reduzindo o estresse e a ansiedade, fatores que podem interferir na qualidade do sono. Adicionalmente, os exercícios promovem uma melhoria na saúde cardiovascular e na regulação do peso corporal, fatores que também influenciam positivamente na qualidade do sono a longo prazo. Portanto, incorporar atividades físicas regulares na rotina diária pode ser uma estratégia eficaz para promover um sono mais reparador e rejuvenescedor.

6. Use a cama apenas para dormir e intimidades

A mesma ideia dos rituais. Se usamos a cama para ver TV, estudar ou ficar “rolando” sem necessariamente a intenção de dormir, perdemos uma forte aliada na hora do sono.

Ter um objeto associado especificamente a uma função torna o efeito deste objeto favorável para a prática desta função. No caso da cama, pode haver duas funções, o sono e o sexo. Antes de cada uma delas porém haverá uma série de comportamentos que deixarão claro para a mente subconsciente de qual se trata; roupas, posturas, perfumes (ou ausência deles), etc.

Após acordar pela manhã

7. Evite o uso de dispositivos eletrônicos (45 min/1hora)

Permita-se buscar na sua memória onde estava há pouco (certamente nos seus sonhos) sem interferência de eletrônicos a mente ficará mais inclinada a buscar o “*histórico de navegação mental*”, isso facilitará a lembrança de sonhos, ou pelo menos do contexto dos sonhos e isso facilitará uma maior compreensão da “*linguagem*” que a sua mente subconsciente usa para se expressar.

8. Exponha-se imediatamente à luz do dia

Nós temos um ciclo circadiano que se desliga à noite quando cessam os raios UV e se religam pela manhã quando vemos a luz do sol. Se você ficar dentro de casa com janelas fechadas até as 11 horas da manhã, quando foi à rua comprar algo, o seu ritmo começará a contar as 11 horas; claro que você só sentirá sono bem mais tarde!

Acordou às seis horas? Exponha-se imediatamente à luz do dia. Tome seu café da manhã na varanda ou quintal, por exemplo e observe a que horas irá começar a sentir sono.

Não se cobre muito!

Não tente fazer tudo isso, se são comportamentos muito incomuns para você. Escolha um ou dois e aplique. Esqueceu? Não se culpe, você está aprendendo! Seja gentil com você mesmo e corrija o que for necessário.

Não deixe de depois me dizer se funcionou ou como você precisou adaptar a dicas para a sua realidade, ok ?



André Mendonça

Instagram: <https://www.instagram.com/reiki.e.mente/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@ReikiBrasil>