



Problemas de sono

Imagem de Revista Corpore - Por uma vida melhor.

Sono saudável

O sono é o momento em que o corpo repousa com o intuito de recuperar energias para o dia seguinte e é um indispensável reparador de todo o organismo. Poderá considerar-se um sono saudável aquele que pela sua quantidade e qualidade, permite manter um óptimo estado de alerta durante as horas de vigília.

Problemas relacionados com o sono são muito comuns, traduzindo-se em dificuldades em adormecer, em acordar várias vezes durante a noite ou em acordar ainda de madrugada. Estas situações são normais até ao momento em que a pessoa se começa a preocupar com elas, sendo exactamente esta preocupação que mantém as pessoas acordadas. As pessoas que verdadeiramente têm insónias não representam mais do que um terço das que declaram dormir mal, pois há quem se queixe de dormir mal, mas quando o sono é analisado em laboratório verifica-se um sono absolutamente normal.

Na maior parte dos casos, as alterações do sono não se originam numa doença, mas em situações de ansiedade, depressão ou stress, existindo tendência para recorrer a fármacos. A toma de medicamentos para dormir causa dependência e rapidamente será ainda mais difícil adormecer sem eles, não sendo por isso uma boa forma de tratamento. Os medicamentos podem ser úteis ocasionalmente, mas sempre com controlo médico. Em muitos casos, em vez de se tomarem medicamentos, é suficiente seguir alguns conselhos. Por exemplo, para facilitar o aparecimento do sono, muitos descobrem que ler um livro é suficiente. Neste sentido, deverá conhecer algumas das características mais importantes do sono:

Características do sono

As necessidades de sono variam: algumas pessoas necessitam de três horas de sono e outras de dez horas.

Todas as pessoas acordam várias vezes durante a noite, no entanto é a preocupação com o acordar que faz com que muitas pessoas permaneçam acordadas.

Todas as pessoas têm períodos em que dormem pouco, principalmente sob stress, podendo implicar alguma sonolência durante o dia.

Existem factores, que influenciam o sono: incertezas, preocupações, excesso de trabalho, humor, medicamentos, alimentação, álcool, etc.

A necessidade de sono vai diminuindo com o aumento da idade.

Dois tipos de sono

Existe o sono **profundo** e o sono **paradoxal**.



Caracteriza-se por ondas lentas, predominando no início da noite e permite ao cérebro renovar o seu stock de energias.



Caracteriza-se por rápidos movimentos com os olhos e está associado ao sonho, surgindo por períodos de 15 a 20 minutos de hora e meia em hora e meia. Existente entre o estado de vigília e o de sono profundo e resultante da interação de vários sistemas de neurónios, durante o qual, libertos perante a necessidade de agir, inventaríamos formas de nos adaptarmos aos problemas da nossa vida diurna (através de elementos da memória).

Problemas de sono

Ter um sono saudável é algo que se pode e deve aprender. Neste sentido, reunimos alguns conselhos que ajudam a superar problemas de sono.

Se sentir dificuldades em adormecer

Tente relaxar os músculos quando estiver deitado

Vá para a cama só quando tiver sono e não para tentar adormecer

Quando estiver para dormir não pense nas actividades que realizou durante o dia, mas pense em locais e factos agradáveis

Se não conseguir pensar em nada agradável, oiça os sons que vêm da rua, tais como os passáros, as pessoas, o trânsito, etc.

Se não conseguir adormecer em 10 minutos, levante-se e leia ou faça outra actividade e só vá para a cama quando estiver com sono

Não durma até tarde durante o dia

Independentemente das horas que dormiu, levante-se sempre à mesma hora

Se durante a noite acordar e não conseguir voltar a adormecer

Levante-se e não fique na cama preocupado com o facto de não conseguir adormecer ou com os seus problemas do seu dia-a-dia

Vá para outro lugar da casa e sente-se numa poltrona. Poderá ser útil nas vésperas preparar uma poltrona e algo para ler. Se lhe apetecer beba alguma coisa

Só vá para a cama quando se sentir novamente sonolento e quando chegar à cama tente relaxar, pensando em locais e lugares agradáveis

Se não conseguir adormecer, volte novamente para a poltrona

Anotar hábitos e rotinas ajuda a encontrar erros cometidos. Para descobrir algumas características dos seus padrões de sono, é importante que registe as seguintes informações:

Data e acontecimentos que possam ter afectado o seu sono: comida, stress, níveis de actividade, etc
Quantas horas dormiu e quantas horas se lembra de estar acordado
O que fez quando não conseguia dormir e se o ajudou ou não (beber água, leite, ler, etc)
O grau de alerta em que se sentiu no dia seguinte (crie uma escala para a classificação)
Classifique também numa escala, o grau em que realizou bem ou não o seu trabalho no dia seguinte

Estas informações permitem avaliar se tem ou não um problema. Se se sentiu cansado e a qualidade do seu trabalho foi afectado, damos-lhe algumas sugestões para o ajudar:

1. Descontraia-se pois há sempre períodos em que dormimos pouco. Quanto menos preocupado estiver, melhor dormirá, podendo utilizar exercícios de relaxamento;
2. Não durma nem mais nem menos do que o seu organismo necessita;
3. Se as suas insónias não forem sistemáticas, não as transforme num drama;
4. No final do dia evite actividades dinâmicas, tensões emocionais, comidas pesadas e bebidas excitantes. Beba leite, relaxe, tomando um banho quente ou ouvindo música, verifique que no seu quarto não ouve barulhos e esvazie a bexiga antes de ir para a cama;
5. Não fique na cama se não conseguir adormecer dentro de dez/quinze minutos ou se acordar e não conseguir voltar a adormecer;
6. Com persistência e rigor, tente implementar um padrão de sono adequado. Para isso, ligue o despertador para que acorde todos os dias à mesma hora, levante-se assim que o despertador tocar e não durma durante o dia ou muito tempo no fim-de-semana;
7. Utilize as conhecidas virtudes sedativas de certas plantas, tais como, a valeriana, flor-de-paixão, manjerona, espinheiro, tília, camomila, papoila, lúpulo, manjerição, alfazema, etc;
8. Sempre que tiver problemas, relembra-se do que o ajudou a adormecer e volte a utilizar essas técnicas, podendo recorrer aos registos que fez do seu sono;
9. Se as insónias persistirem ou se experimenta a situação oposta (dormir por tudo e por nada), deverá consultar um médico.

Doenças do sono:

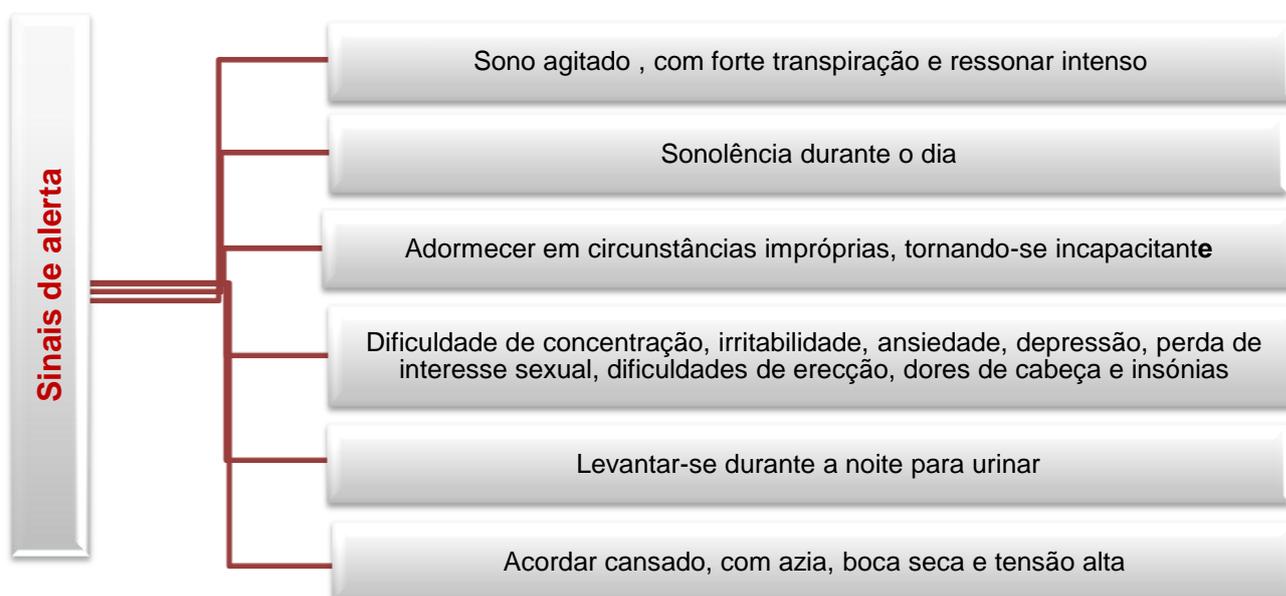
Existem mais de 50 perturbações do sono, podendo ser hereditárias, como a narcolepsia, o sonambulismo, etc. A poligrafia é o método utilizado para perceber as características do sono e a articulação das suas cinco fases e ciclos. Ao contrário de outras doenças, 90% das perturbações do sono podem ser detectadas e tratadas.

Entre as queixas mais frequentes encontram-se as pessoas com hipersono, dormindo muito e em diferentes circunstâncias sem que o consigam evitar (por exemplo, ao volante de um camião pesado, a comer, etc). O tratamento desta perturbação não é fácil.

O indivíduo com apneia do sono dorme durante o dia, pois o seu sono foi perturbado. Os três indícios de uma das mais frequentes patologias do sono, a roncopatia/apneia do sono, que atinge cerca de 1% a 2% da população adulta, sendo mais frequente em homens e com excesso de peso, são: sono agitado com paragens de respiração (acordar com sensação de falta de ar e engasgado), ressonar com grandes oscilações de timbre e sonolência durante o dia. Esta doença é caracterizada por paragens respiratórias durante o sono, com uma duração superior a 10 segundos e pode suceder mais de cinco vezes por hora. É comum acordarem cansados, com dores de cabeça matinais e com menor capacidade de concentração.

Também existe um cansaço crónico e o stress e a privação de oxigénio que lhe estão associados aumentam o risco de acidente cardiovascular durante o sono: arritmias cardíacas, hipertensão arterial, etc. Embora não exista cura para as apneias, estas podem ser detectadas laboratorialmente e evitadas.

Sinais de alerta



Por que motivo dormimos?

Ninguém sabe exactamente o motivo, no entanto existem algumas hipóteses:

1. **Fortalecimento do sistema imunitário:** recuperamos forças durante o sono devido ao factor S (integra a constituição do cérebro), pois estimula a produção de interleucina I (arma importante do sistema imunitário). Por exemplo, após uma noite sem dormir, o número de células antitumor que circulam no sangue desce para dois terços.



2. **Somente durante o sono é que é produzida a hormona do crescimento:** as crianças crescem durante o sono e os adultos renovam as células da pele.
3. **O sono e o sonho põem o cérebro em movimento.**

É possível recuperar da falta de horas de sono em duração e profundidade, ou seja, depois de uma noite de sono breve, não é necessário dormir muitas horas na noite seguinte, pois o défice de sono profundo é recuperado a 100%. No entanto, não podemos juntar reservas de sono.

Ficha Técnica:

Autor: Cátia Pereira Garcia

Revisão: Isabel Gonçalves e Ana Lúcia