

Dormir bem, faz bem!

◆ Olga Tessari* ◆

Passamos cerca de um terço da nossa vida dormindo, por isso, cuidar da qualidade do nosso sono é fundamental porque dele depende a nossa vitalidade no dia a dia. Pessoas que dormem mal costumam apresentar problemas de atenção, concentração e memória, irritabilidade, sonolência durante o dia, falta de motivação, perda de energia, cansaço, propensão a erros, dores de cabeça e tensão, entre outros sintomas.

E quais são as consequências de noites maldormidas? O desempenho diminui, seja no trabalho ou nos estudos e também nas relações pessoais e sociais; há um aumento até quatro vezes do risco de acidentes de trânsito; eleva-se a chance de adquirir ou de agravar alguma doença como diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC), fibromialgia, doenças cardíacas, dores crônicas, problemas gastrointestinais.

Os transtornos persistentes do sono são fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios mentais como ansiedade, depressão, transtorno bipolar e outros relacionados ao uso e abuso de substâncias. Por outro lado, pessoas que apresentam um transtorno mental, geralmente, também têm o sono alterado.

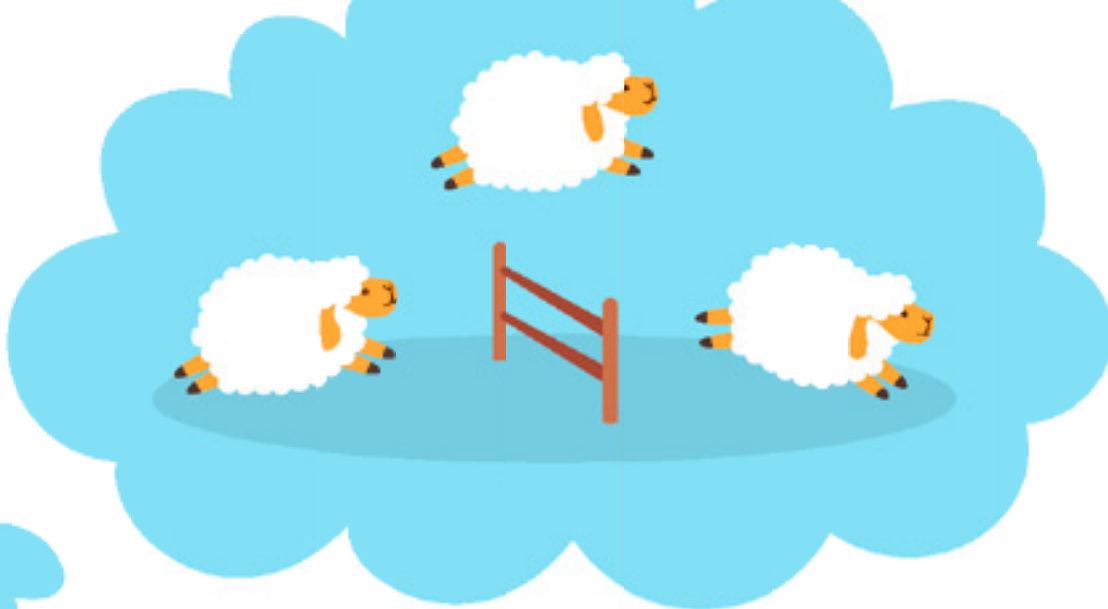
Os distúrbios do sono afetam a qualidade de vida da pessoa em qualquer idade!

Os transtornos do sono relacionados à respiração, aos distúrbios cardíacos, pulmonares, neurodegenerativos (como doença de Alzheimer) e musculoesqueléticos (como osteoartrite), não só perturbam o sono como podem se agravar com a ocorrência de apneias e arritmias.

É importante salientar que, em muitos casos, os hábitos podem ser os vilões que influenciam a qualidade do sono. Para ter uma boa noite de sono é preciso relaxar e isso se faz bem antes de se deitar na cama para dormir, sendo assim, é preciso evitar tudo aquilo que atrapalha o relaxamento, como a atividade física (que deve ser feita, no máximo, até quatro horas antes de dormir) e não se deve deitar com fome, fazendo apenas um lanche leve.



Imagem: Photoboyko / Adobe Stock



Os distúrbios do sono afetam a qualidade de vida da pessoa em qualquer idade!

Pelo menos meia hora antes de dormir, prepare-se para relaxar:

- Realize atividades que você considera monótonas antes de dormir, pois elas colaboram para o relaxamento;
- Diminua a luminosidade da casa: apague as luzes, deixe apenas o abajur aceso, de preferência com luz amarela, não branca;
- Desligue a televisão, o celular e qualquer outra tela: as cores fortes estimulam o cérebro e o impedem de relaxar;

- Ao deitar-se, evite pensar em problemas ou tarefas que precisa executar no dia seguinte. Lembre-se sempre: hora de dormir é hora de relaxar, deixe para tratar dos problemas no dia seguinte depois de uma boa noite de sono! Pensar nos problemas mantém o cérebro estimulado e impede o relaxamento necessário para que o organismo entre em sono profundo. Procure se imaginar num local tranquilo e prazeroso, como um local onde esteve nas férias e que promoveu relaxamento a você. Ao mesmo tempo, respire de forma calma e ritmada;

- Depois de ficar mais de dez minutos na cama sem pegar no sono, levante-se calmamente e distraia-se com uma leitura fora do quarto, com uma luz fraca e amarela até o sono vir e volte para a cama;

- Crie o hábito de levantar todos os dias no mesmo horário e manter uma rotina de sono mesmo no fim de semana.

Após seguir esses passos por um período mínimo de um a dois meses e constatar que o distúrbio do sono continua é importante buscar ajuda profissional. Nesse caso, a dificuldade para ter um sono de qualidade pode estar associada a algum transtorno mental ou condição clínica, por isso, o diagnóstico deve ser realizado por uma equipe multiprofissional especializada que irá avaliar o caso e planejar o tratamento mais adequado. ●

***Olga Tessari** é psicóloga, psicoterapeuta e pesquisadora desde 1984. É escritora, dá cursos e palestras, faz consultoria comportamental, mediação de conflitos e é profissional e *life coach*.

