

SONO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL:

DICAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

◆ Francisco Medeiros* ◆

Dormir bem é uma necessidade básica, assim como respirar e alimentar-se, no entanto, em uma rotina cada vez mais acelerada, muitas vezes negligenciamos o sono e esquecemos que ele é fundamental para nossa saúde física e mental. Pesquisas na área da Psicologia mostram que noites maldormidas podem aumentar os níveis de estresse, diminuir a capacidade de concentração e impactar negativamente nossa regulação emocional.

O sono desempenha um papel crucial na consolidação de memórias, no fortalecimento do sistema imunológico e na regulação hormonal. Enquanto dormimos, nosso cérebro realiza uma “faxina” interna, eliminando toxinas acumuladas durante o dia. Esse processo também está associado à prevenção de doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer.

Por outro lado, a privação de sono pode desencadear problemas

graves, como ansiedade, depressão e irritabilidade, portanto, investir em uma rotina de sono de qualidade não é apenas um ato de autocuidado, mas uma estratégia para viver melhor e mais feliz.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SONO?

Aqui estão algumas dicas práticas, baseadas em estudos da Psicologia e da Neurociência para melhorar suas noites de sono.

- Estabeleça uma rotina regular: procure dormir e acordar sempre nos mesmos horários, mesmo aos fins de semana. Isso ajuda a regular o relógio biológico do corpo.
- Crie um ambiente acolhedor no quarto: reduza a iluminação, mantenha a temperatura agradável e elimine ruídos. Seu quarto deve ser um santuário para o sono.

- Evite estimulantes antes de dormir: cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas podem atrapalhar a qualidade do sono. Substitua por um chá calmante, como camomila ou melissa.
- Pratique a higiene do sono: desligue aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de se deitar. A luz azul emitida por telas inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono.
- Invista em momentos de relaxamento: pratique meditação, respirações profundas ou leia um livro leve antes de dormir. Essas atividades ajudam a reduzir a agitação mental.
- Evite longos cochilos diurnos: se precisar descansar, limite o cochilo a vinte ou trinta minutos e prefira o início da tarde.

- Tenha cuidado com a alimentação noturna: opte por refeições leves à noite. Evite alimentos gordurosos ou pesados, que podem prejudicar a digestão e interferir no sono.

QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Se você tem dificuldade para dormir, acorda frequentemente

durante a noite ou sente que não descansa, mesmo dormindo, pode ser a hora de buscar ajuda. Psicólogos e outros profissionais da saúde podem auxiliar a identificar e tratar causas subjacentes, como insônia ou distúrbios do sono.

Lembre-se: cuidar do sono é cuidar de você. Uma boa noite de descanso é um dos pilares para

uma vida plena e equilibrada, afinal, não há nada mais revigorante do que acordar com energia para enfrentar um novo dia. ●

***Francisco Medeiros** é psicólogo clínico. Atende de maneira *on-line*. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram [@psicologofrancisco](#).

