

Projeto #CCSAJuntos

HÁBITOS E ROTINAS SAUDÁVEIS PARA UM SONO REPARADOR

Resumo do segundo encontro do Ciclos de Cuidado 2020

No dia 19 de agosto, quarta-feira, das 16 às 17h30, como parte da programação do a.Gosto Cultural 2020 (O que você cultiva?) foi realizado o segundo encontro do “Ciclos de Cuidado” focalizando a temática sono.

O sono é uma função fisiológica super importante para nossa saúde em todos os níveis. Devido ao mundo hiperestimulante, caótico e cheio de demandas, podemos desenvolver ansiedade e outros desequilíbrios psíquicos, emocionais e energéticos. Isso pode desregular o nosso sono. Como temos pouco conhecimento e poder de ação para voltar ao equilíbrio, a intenção dessas rodas é nos ajudar nesse processo.

Tivemos como focalizadores:

Jefferson Arruda - Terapeuta Ayurveda, Instrutor de Yoga e Coordenador do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho do CCSA/UFRN;

Vinícius Ricardo - Graduando em Psicologia pela UFRN, Estagiário do Ambulatório do Sono (HUOL) e IC na área de Psicologia do Sono.

Segue abaixo as notas do encontro:

1. O que significa ter um sono reparador?

- Para acordar sentindo-se restaurado, é necessário um bom sono. O que significa ter um bom sono?
- Um dos aspectos mais importantes para ter um sono de boa qualidade (e consequentemente, reparador) é o da regularidade nos horários de início e fim do período de sono. Especialistas em saúde recomendam, há muito tempo, evitar grandes variações nos horários diários de sono, pois ter horários inconsistentes pode mudar a pressão ou o desejo de dormir, tornando a capacidade de adormecer menos previsível. Também é importante organizar uma estrutura para as atividades diurnas, com e hora de início e fim para essas atividades (por exemplo, não se estender por horas à noite em atividades do trabalho ou atividades físicas). Por fim, ter uma rotina relaxante antes de dormir é essencial para indicar ao corpo que o momento de sono se aproxima.

- A rigor, não deveríamos acordar durante nosso período de sono. Mas nem todo mundo consegue ter uma qualidade de sono desse nível hoje em dia. Então, adquira uma lanterna muito pequena, de luz amarelada, para guiar os pequenos e rápidos percursos que você precise fazer durante a madrugada. Porque o acendimento de qualquer luz já vai bloquear um processo hormonal super importante que só ocorre no escuro total, o que influencia muito o sono reparador.
- Mais quatro aspectos são importantes para um sono reparador e serão discutidos a seguir: a hipoestimulação fisiológica e cognitiva, a regulação emocional, a manutenção de uma quantidade suficiente de sono e de um bom ambiente de sono.

2. A importância da hipoestimulação fisiológica e cognitiva.

- O termo hipoestimulação significa nada mais do que um estado de baixo estímulo do organismo. Quando falamos em hipoestimulação fisiológica, significa que o organismo não está sendo mobilizado, por exemplo, para atividades físicas ou para processos que exigem energia, como o de digestão. Na mesma linha, a hipoestimulação cognitiva é alcançada quando nosso alerta e nossos pensamentos estão com baixa atividade, uma vez que não estamos nos expondo, por exemplo, a conversas e conteúdos nas redes sociais ou a demandas do trabalho.
- Dito isso, para alcançar esse estado, evite o uso de aparelhos eletrônicos à noite (no mínimo duas horas antes de dormir, mas por ser uma mudança muito brusca para a maioria das pessoas, reduzir meia hora gradativamente é uma boa iniciativa). Se não puder evitar, use aplicativos bloqueadores da luz azul nas telas a partir das 17h30, função que está amplamente presente nos dispositivos hoje em dia dada sua importância. Essa emissão luminosa atrapalha o funcionamento da pineal. Também existe a opção de adquirir óculos específico para bloquear essa luz (no caso de quem não usa óculos de grau) ou lentes com essa tecnologia disponível (para quem usa óculos de grau).
- Uma hora e meia antes de dormir, use o mínimo de luz possível na sua casa, prefira as amarelas e indiretas. Tome um banho morno pra ir acalmando/sedando o sistema nervoso. Isso pode variar de pessoa pra pessoa porque as mais calorentas podem sentir mais tranquilidade com um banho frio e ele pode até ser um gatilho para o relaxamento e pra construção da rotina que leva ao sono.
- Evite excesso de informações, bem como comidas pesadas à noite. Seres humanos, por milênios, apenas dormiam ao escurecer. Comer à noite ainda é uma novidade

para o nosso aparato fisiológico milenar. Experimente fazer uma boa e nutritiva refeição até às 18h. Após isso, apenas comidas leves e pequenas quantidades.

3. Regulação emocional:

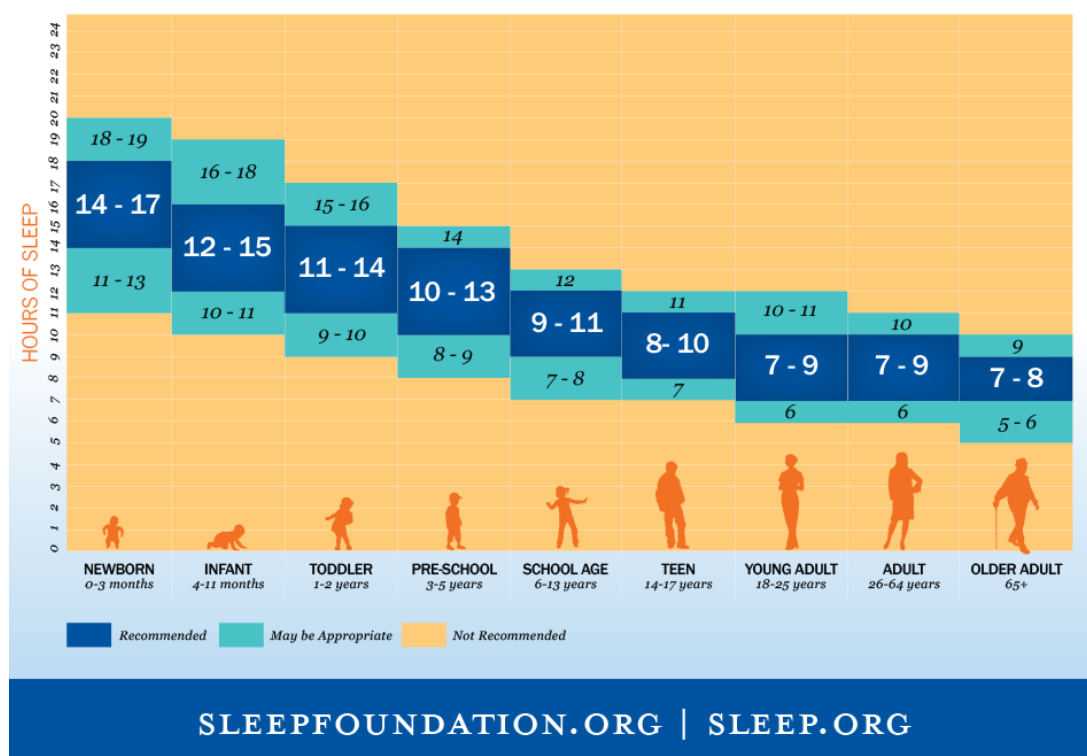
- O sono tem intrínseca relação com as emoções. Quando estamos mais deprimidos, ansiosos ou irritáveis, há maior dificuldade em dormir e manter um sono de boa qualidade. Por isso precisamos avaliar a pertinência do conteúdo que absorvemos mentalmente nesse período do dia através de imagens e sons, porque isso fica registrado a nível sutil e provoca mudanças emocionais.
- Atenção para a formação do ciclo vicioso: não dormir bem, especialmente quando isso se torna algo crônico, afeta nosso humor de maneira negativa. Se isso acontece é preciso que na manhã do outro dia você se dê um pouco mais de atenção: comendo coisas mais naturais (menos processadas), aumentando a ingestão de líquidos (água de coco é perfeito para esses casos), bebendo chá de ervas (hortelã, alecrim, canela, gengibre) que ajudam a levantar a energia sem estimular demasiado e insustentavelmente (como pode ser o caso do café), ouvindo boas músicas e criando uma atmosfera acolhedora inclusive no uso das roupas e perfumes.
- A insônia aumenta em até quatro vezes o risco para depressão. Por outro lado, a depressão é identificada como maior causa de insônia crônica. Por isso, o tratamento dessas condições deve se dar sempre concomitantemente e avaliadas cuidadosamente pelo profissional responsável.
- Além disso, alterações de sono relacionadas ao estresse são comuns e os indivíduos sensíveis à interrupção do sono relacionados ao estresse têm maior probabilidade de desenvolver insônia crônica. Isso demanda maior atenção aos efeitos que o estresse possa ter em seu organismo, devendo-se buscar auxílio profissional quando necessário.

4. Manutenção de adequada quantidade de sono:

- A quantidade de sono que o ser humano precisa varia de acordo com as características genéticas de cada um, havendo pessoas com maior necessidade (entre 9 a 10 horas de sono por noite) ou menor necessidade (que se sentem bem com 6 a 7 horas de sono por noite), além daquelas com necessidades medianas.
- A necessidade de sono do indivíduo não é a mesma ao longo de toda a vida. Temos diferentes necessidades de acordo com a fase do desenvolvimento e a regra geral é que quanto mais novo o indivíduo, maior é sua necessidade de sono, e quanto mais

velho, menor. É por isso que crianças até o primeiro ano de idade dormem mais de 12 horas por dia, adolescentes tendem a precisar de uma hora a mais de sono que adultos, e alguns idosos podem ter suas necessidades de sono satisfeitas com até mesmo 5 horas de sono por noite.

- A imagem abaixo mostra a quantidade de horas de sono recomendadas para cada fase do desenvolvimento. Em azul escuro está a quantidade de horas recomendadas, e em azul claro estão as variações toleráveis. Quantidades fora desses intervalos são considerados inadequadas.



5. Manutenção de um bom ambiente de sono.

- Na medida do possível, não permita que seu quarto seja um espaço multitarefas. Reserve-o apenas para atividades de relaxamento e satisfação; a cama, sobretudo, deve ser destinada à atividade de dormir.
- Se a infraestrutura de sua casa não permite isso, é bastante aconselhável que você conclua suas tarefas pelo menos uma hora antes de dormir, arrume tudo de um modo a deixar o mínimo de informações visuais ou desordens visíveis, saia do quarto, vá fazer outras coisas e retorne a ele somente quando já estiver pronto(a) para dormir.
- Nossa pineal (principal glândula hormonal, fundamental para a qualidade de todos os órgãos e sistemas fisiológicos) produz uma série de hormônios fundamentais **apenas**

quando dormimos no escuro absoluto. Importante saber: O sono durante o dia não tem essa capacidade.

- Como saber se está escuro o suficiente? Estenda sua mão até o limite da extensão do braço. Você não pode ver sua mão. Se ainda está vendo, precisa retirar mais luzes do seu quarto ou vedá-lo melhor. Se for preciso, use protetores para os olhos.
- A audição é o único sentido que nunca desliga. É importante ter o maior silêncio possível. Use tampões de ouvido se for preciso. Você pode recorrer também à tecnologia do **white noise** (um sinal aleatório com igual intensidade em diferentes frequências, o que lhe dá uma densidade espectral de potência constante) OU **sons binaurais** (sons capazes de estimular o cérebro a realizar e desenvolver diferentes atividades). Apenas se certifique-se de que o recurso que você escolher esteja disponível offline para que possa funcionar com seu telefone em modo avião/não perturbe/silencioso.
- Esses cuidados evitarão que você acorde durante a noite e permitirão ao corpo produzir os hormônios necessários para um sono reparador e uma saúde perfeita.
- Imunidade em alta é um tesouro precioso nos tempos que estamos vivendo. Use sua inteligência a seu favor. Sem sono suficiente, o corpo produz menos citocinas, um tipo de proteína que tem como alvo infecções e inflamações, criando uma resposta imune. As citocinas são produzidas e liberadas durante o sono. A perda crônica de sono torna, por exemplo, a vacina contra a gripe menos eficaz, reduzindo a capacidade de resposta do seu corpo.

6. Como começar a introduzir rotinas saudáveis?

- A motivação inicial para a introdução de rotinas saudáveis está em estabelecer o compromisso de um maior cuidado com a própria saúde. O raciocínio por trás disso varia de indivíduo para indivíduo – pode ser que você queira ter um sono melhor para melhorar sua saúde mental, para melhorar sua concentração e memória no dia a dia, para auxiliar na imunidade ou no controle de doenças que você possa ter, ou até mesmo para poder ter mais condições de ajudar as pessoas ao redor e aumentar a felicidade no mundo. Identifique o que faz sentido para você.
- É importante estar ciente das consequências de não seguir as recomendações para manutenção da saúde do sono: deixá-las de lado resultará no retorno e/ou na manutenção do problema de sono. Em indivíduos que já possuem um transtorno do sono ou têm forte predisposição, um ou dois dias de maus hábitos podem ser suficientes para agravar o problema novamente.

- Para algumas pessoas, especialmente para aquelas que sofram com algum distúrbio do sono ou distúrbio do humor, é necessário um tratamento específico com acompanhamento profissional.
- Não adianta ser radical durante dois ou três dias. Seu corpo vai relutar e, no fundo, não vai se agradar nem confiar naquilo. Conseqüentemente, os resultados não são sustentáveis. O famoso fogo de palha. Ao invés disso, adote e confie no “efeito balde”. Explicando: é como se você quisesse encher um balde a partir de gotejamento e não de um jato apressado e ansioso. É preciso muito tempo até que o resultado do gotejamento seja percebido. Então foque no processo porque a certeza que temos é que o balde está ficando cada vez mais cheio, só que num ritmo mais lento. Bem melhor do que esvaziá-lo todos os dias retirando uma gota, que é o que acontece quando, diariamente, sustentamos um mau hábito dia após dia.
- Na introdução de rotinas saudáveis de sono, dois aspectos principais precisam ser trabalhados: a regularidade nos horários do período do sono (pouca variação nos horários de dormir e acordar todos os dias, que já comentamos anteriormente) e adoção de bons hábitos de sono (a chamada higiene do sono).
- Os bons hábitos de sono envolvem uma série de comportamentos que favorecem a chegada do sono à noite por produzirem a redução da excitação fisiológica e cognitiva do corpo. Destacamos as seguintes: *prática de atividade física durante o dia e não muito próxima do horário de dormir; *refeições leves antes de dormir e não ingestão de cafeína ou outras bebidas estimulantes após as 17h; *diminuir a intensidade das luzes da casa e, especialmente, do quarto (as amarelas ajudam bem mais no processo); *técnicas de relaxamento e realização de atividades relaxantes pré-sono (leitura amena); *diminuição da exposição a informações e a aparelhos eletrônicos, no mínimo 1 hora antes de dormir (idealmente 2 horas); *não permanecer na cama sem conseguir dormir e registro de pensamentos/ideias em um “caderno de preocupações”.
- Em relação à regularidade do sono, é provável que além de precisar introduzir regularidade em sua rotina, você também queira ajustar o sono para horários mais condizentes com suas demandas sociais. Temos duas opções para você: uma focada no ajuste do horário de acordar e outra no ajuste do horário de dormir:
- 1) É recomendável o uso de alarme para despertar pela manhã e fazer ajustes de 15 minutos no horário do alarme a cada semana, partindo do horário em que você

acordou hoje, até chegar ao horário desejado (esse ajuste pode se dar de forma mais rápida, por exemplo, quinze minutos a cada dia, dependendo da adaptação do indivíduo; o ponto chave é manter uma regularidade nos horários, não variando mais de 40 minutos de um dia para o outro, nem para mais nem para menos). Importante não utilizar função soneca e favorecer o despertar com exposição à luz e o engajamento em atividades. Se algum dia for difícil, pare, deixe de avançar, mas não retroceda.

- 2) O que seria ainda mais ideal do ponto de vista do casamento entre a rotina do microcosmo (seu corpo/mente) e o macrocosmo (universo natural), seria comprometer-se a dormir mais cedo: 15 minutos a cada semana. Daí você avalia semanalmente. Quando o hábito anterior estiver sólido/tranquilo pra você, ajuste os 15 minutos seguintes. Até que, ao longo de poucas semanas para uns e muitos meses para outros, seu ciclo de sono estará normalizado. Você estará indo dormir mais cedo sem que isso seja um grande esforço. Essa segunda dica é mais sustentável e pode ser mais eficaz porque ela age no problema central na maioria das pessoas: não estamos sabendo dormir. Acordar a gente resolve, mas dormir é que está sendo mais difícil. Com o tempo você ainda vai se surpreender com mais um fato: acordar naturalmente sem precisar de despertador.
- **IMPORTANTE: as recomendações dadas acima são para indivíduos saudáveis (sem transtornos do sono). Se você possui diagnóstico ou acredita que possa sofrer de um transtorno do sono, busque atendimento com um profissional certificado pela Associação Brasileira do Sono e siga o tratamento recomendado por ele.**

7. Resumo das medidas de higiene do sono.

Dia

- Expor-se à luz solar (ajuste do sono à fase claro-escuro; abrir janelas e persianas).
- Manter-se ativo: atividades físicas regulares são essenciais para a saúde e para promover o sono de qualidade à noite; vários estudos mostram as relações fisiopatológicas entre falta de exercício físico e alteração de sono.
- Reservar a cama para dormir (não fazer da cama extensão da cozinha, do escritório, levar notebook para assistir filme ou série).
- Manter uma dieta saudável e ter cuidado com a ingestão de álcool e cafeína.

- Cuidado com os cochilos, sobretudo evitar longos cochilos no final do dia; o ideal são entre 20 e 40 minutos de cochilo, logo após o almoço. Antes ou depois disso não é aconselhável e mais que esse tempo vai acarretar desregulação no ritmo sono/vigília.
- Reduzir o tempo total gasto nas mídias sociais, marcar um ou dois sites de notícias confiáveis e visitá-los apenas durante um tempo limitado e pré-definido por dia.

Noite

- Começamos pelo maior desafio e, possivelmente, aquele que mais nos afeta: atentar para o tempo de exposição às telas dos dispositivos eletrônicos. A luz azul interfere nos processos naturais de promoção do sono do corpo, por exemplo, suprimindo a produção natural de melatonina. Evitar o uso de telas pelo menos uma hora antes de dormir, mesmo usando o filtro de luz azul.
- Fazer refeições leves antes de dormir. O horário ideal para a última refeição substancial é até às 18h. Depois disso só frutas leves, chás e água.
- Utilizar técnicas de relaxamento: respiração profunda, alongamentos leves, ioga restaurativa, meditação de atenção plena, músicas relaxantes e leituras tranquilas.
- Criar um ambiente confortável e convidativo para dormir.
- Não gastar mais de 20 minutos virando de um lado para outro na cama sem conseguir adormecer.

8. Introspecção, autoconhecimento e ajuda profissional.

- Aprenda com os sinais do seu corpo – é necessário dar atenção a nós mesmos e aprender a diferenciar sonolência, fadiga, medo, sentimento de tristeza, retraimento, carência, culpa, ansiedade. As técnicas milenares de introspecção podem ajudar aqueles que se dão melhor com processos autônomos de autocuidado. Pesquise sobre yoga e meditação. Procure boas referências em sua cidade. Teste, compare e se observe. Para outros, a ajuda profissional pode ser fundamental, dentre elas a de um psicólogo, quando necessário. Além disso, existem profissionais (médicos e psicólogos) especializados no tratamento de distúrbios do sono, certificados pela Associação Brasileira do Sono.
- Identificar, também, sintomas relacionados à privação de sono: fadiga, erros na execução das tarefas do trabalho, incapacidade de se concentrar ou tomar decisões, irritabilidade ou reações emocionais fortes.

- Conversar com os colegas ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social e para expressar estresse e outras emoções e preocupações com situações do dia a dia é importante, sobretudo no momento atual. Eles podem estar tendo experiência semelhantes e a partir daí é possível criar uma rede de suporte mútuo.

Complemento em resposta a uma pergunta colocada durante a roda de conversa:

Gestantes necessitam de mais horas de sono?

Os estudos sobre o sono de gestantes apontam que as alterações fisiológicas provenientes da gestação fazem com que o organismo necessite de um tempo maior para a reposição energética, demandando, portanto, um período mais longo de repouso. Além disso, algumas características típicas gestacionais, como o aumento da frequência urinária e o desconforto no posicionamento durante o sono, por exemplo, podem acabar interferindo na qualidade do sono da gestante. Desse modo, é importante dar atenção especial ao sono durante a gestação.