



GUIA DO SONO

Dicas para obter uma noite de sono saudável



TÓPICOS

01

Importância do sono

02

Dicas para ter um sono saudável

03

Como lidar com a ansiedade durante a noite?

04

Preciso dormir ou acordei no meio da noite, mas estou sem sono, como relaxar?



IMPORTÂNCIA DO SONO



O sono é algo essencial ao organismo, durante esse período, o corpo realiza diversas atividades restauradoras, como:

- Liberação de hormônios, como o Hormônio do Crescimento, Serotonina, Melatonina, etc.;
- Durante o descanso, são produzidos anticorpos e citocinas, aumentando, assim, a imunidade;
- Restauração da pele, eliminando células mortas;
- Descanso e reorganização ao cérebro, ocorrendo uma classificação das situações e os aprendizados que você obteve durante o dia, armazenando os necessários;
- Crescimento muscular.

O tempo de sono indicado varia de acordo com a idade da pessoa, variando de acordo com a necessidade fisiológica que o corpo possui:

Crianças	Adolescentes	Adultos
9 a 13 horas por dia	8 a 10 horas	8 horas

DICAS PARA MANTER UM SONO SAUDÁVEL

01 Evite dormir durante o dia

Dormir ou ter grandes cochilos durante o dia normalmente acarreta a falta de sono durante a noite, diminuindo o sono profundo, ocasionando uma noite de sono ruim.

02 Mantenha uma rotina de sono

Mantendo um horário certo para dormir e acordar, seu sono pode melhorar, isso porque, dessa forma, o corpo reconhece o momento de dormir, ajustando seu ciclo circadiano.

03 Desligue as luzes

Para a qualidade do sono, algumas recomendações são necessárias, como evitar dormir com a luz ligada, visto que isso pode desregular o relógio biológico do cérebro, confundindo-o, ocasionando uma menor liberação da melatonina, hormônio responsável pelo descanso na hora de dormir.

04 Evitar exercícios e eletrônicos antes do sono

Atividades físicas, assim como telas (celular, computador, televisão, etc.) deixam a mente mais agitada, repelindo o sono. Portanto, evite essas atividades por, no mínimo, 30 minutos antes de dormir.

05

Pratique exercícios físicos

A prática de exercícios físicos aumenta o gasto de energia do corpo, gerando uma necessidade maior de descanso. Aumentando, consequentemente, a vontade de dormir.

06

Não se alimente antes de dormir

Evite alimentar-se antes de dormir, no mínimo 3 horas, já que, durante o sono, a digestão o prejudica, potencializando as chances de você ter refluxo ou má digestão. Além disso, evite bebidas como energético e café.

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NOTURNA?

Para uma boa noite de sono, nossa mente precisa estar calma, porém, com o estresse e preocupações diárias, nosso cérebro pode apresentar dificuldade de acalmar-se. Caso você não consiga dormir porque está preocupado, acorda diversas vezes durante o sono ou é acometido por diversos pensamentos na hora de dormir, algumas técnicas podem ser usadas para reverter esse quadro de ansiedade.

1 NÃO TENHA TENTATIVE FORÇAR O SONO

Quando não conseguimos dormir, ou acordamos no meio da noite, normalmente, tentamos forçar o sono. Entretanto, quando fazemos isso, provavelmente deixamos nosso cérebro mais estressado, retardando ainda mais a vontade de dormir.

2 LEIA UM LIVRO

Nesse momento, evite as telas, elas atrasarão ainda mais sua vontade de dormir, por isso, tente ler um livro ou fazer algo em que você fique relaxado. Para realizar a leitura, não use uma luz muito forte, priorize uma luz fraca e de cor quente.

3 PROCURE UM PROFISSIONAL

Caso a ansiedade noturna seja recorrente, e as técnicas que apresentei não funcionarem, um terapeuta pode ser necessário.

COMO RELAXAR NA HORA DE DORMIR?

Às vezes estamos muito tensos, isso impede que consigamos dormir facilmente. No entanto, algumas medidas são eficazes, vamos conhecê-las?

MEDITAÇÃO

Sabe-se que ao meditar, normalmente, a pessoa fica mais calma, diminuindo a ansiedade e estresse do cérebro, auxiliando, assim, na noite de sono. Portanto, caso esteja sem sono, tente controlar, inspirando e expirando tranquilamente e focar algum som, como da natureza, por exemplo.

RELAXAMENTO

Técnicas de relaxamento também são eficazes, como, por exemplo, deitar-se em posição confortável, colocar uma músicas relaxante que você goste. Além disso, técnicas desse tipo podem ser adotadas no dia a dia, durante atividades como Yoga.

Sons para relaxar

Playlist de sons da natureza-

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DXavtmWzC1MpQ?si=e21c7f46473b4317>

Clique no link acima



Psicóloga Rosane Nascimento

CRP 07/17501



@rosane psico



Psico Rosane
Nascimento

Obrigada! Espero que minhas dicas
sejam eficazes ao seu sono.