

HIGIENE DO SONO

Como está a qualidade do seu sono?

O sono é um componente do nosso ciclo circadiano, mais conhecido como “relógio biológico”, que oscila dentro de 24 horas. Quem coordena esse ciclo é uma estrutura do cérebro, chamada núcleo supraquiasmático. Esse núcleo está ligado a neurônios da retina, fazendo com que os olhos funcionem como janelas do cérebro, ajudando a regular nosso ciclo circadiano através da exposição de luz natural.

Durante a noite, passamos por 3 ciclos de sono: leve, profundo e REM. Cada ciclo dura cerca de 90 minutos e repetimos isso em torno de cinco vezes por noite. O sono profundo é responsável pela nossa recuperação física e mental, fazendo uma limpeza no cérebro de toxinas. O sono REM, onde sonhamos, é necessário para fixar memórias e aprender a lidar com emoções.

A quantidade de sono que precisamos se altera conforme a idade:

- Recém-nascidos (0-3 meses): 14-17 horas
- Bebês (4-11 meses): 12-15 horas
- Crianças pequenas (1-2 anos): 11-14 horas
- Pré-escolares (3-5 anos): 10-13 horas
- Crianças em idade escolar (6-13 anos): 9-11 horas
- Adolescentes (14-17 anos): 8-10 horas
- Adultos (18-64 anos): 7-9 horas
- Idosos (65+ anos): 7-8 horas

Dormir menos que o necessário pode prejudicar nossa memória, atenção e como lidamos com as emoções.

A higiene do sono é um protocolo considerado padrão ouro para controle e regulação do sono, além de problemas de insônia, se não houver outras condições orgânicas como apneia ou doenças neurológicas. Nada mais é do que um conjunto de comportamentos e mudanças de rotina.

Como melhorar a higiene do sono:

- Exposição à luz natural: Se exponha à luz do sol pela manhã e fique exposto(a) a ela por 20-30 minutos. Isso ajuda a regular o ciclo circadiano.
- Café: Evite cafeína após as 15 horas, pois os efeitos da cafeína podem estar presentes por até 6 horas dentro do organismo e isso pode atrapalhar o sono à noite.
- Cama: Use a cama apenas para dormir e ter relações sexuais, não para trabalhar ou estudar. Isso ajuda seu corpo a associar a cama com descanso.
- Rotina Noturna: À noite, diminua a intensidade das luzes e prefira luzes mais suaves e amareladas. Evite comidas pesadas e muito líquido antes de dormir.
- Horários: Tente dormir e acordar no mesmo horário diariamente, mesmo nos finais de semana.

- **Reduzir Atividades Mentais:** Diminua atividades intelectuais intensas de duas a três horas antes de dormir.

Se você trabalha em turnos, isso pode afetar sua saúde. No longo prazo, tente planejar para ter um horário de trabalho mais regular. Trabalhar à noite pode trazer problemas para sua saúde mental e física. Se necessário, ajuste seu ambiente para convencer seu cérebro que é dia quando é noite e vice-versa (use cortinas blackout durante o dia e óculos com lentes amarelas durante a noite).

Entenda que dormir bem é um comportamento ativo e demanda esforço, principalmente no desenvolvimento de hábitos de rotina mais saudáveis.

Achou difícil? A psicoterapia direcionada a problemas do sono pode te ajudar nesse processo.

Danielle de Paula Santos

Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga

CRP 06/93884

Referências bibliográficas:

BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CARVALHO, Marcele Regine; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard (Orgs.). Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

Chambers MJ, Alexander SD. Assessment and prediction of outcome for a brief behavioral insomnia treatment program. J Behav Ther Exp Psychiatry. 1992;23(4):289-97.

Consensus Conference Panel, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, Sleep, Volume 38, Issue 6, 1 June 2015, Pages 843–844, <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>

Guilleminault C, Clerk A, Black J, Labanowski M, Pelayo R, Claman D. Nondrug treatment trials in psychophysiologic insomnia. Arch Intern Med. 1995;155(8):838-44.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., & Hudspeth, A. J. (2014). Princípios de neurociências (5ª ed.). Porto Alegre: AMGH.

Lacks P, Rotert M. Knowledge and practice of sleep hygiene techniques in insomniacs and good sleepers. Behav Res Ther. 1986;24(3):365-8.