



Drª Andréia Julião - neurofisiologista clínica

A competitividade profissional, estresse, poluição sonora, obesidade e outros fatores têm aumentado as queixas de problemas relacionados ao sono. Os três principais distúrbios são insônia, roncos e apnéias. Há, no entanto, uma série de comportamentos que podem influenciar positivamente e melhorar a qualidade desse repouso tão necessário.

A insônia é o problema mais comum no mundo inteiro. É caracterizado pela dificuldade de dormir e manter o sono. Segundo Andréia Julião, neurofisiologista clínica integrante da Associação Brasileira do Sono, essa doença começa de forma situacional. “Algum problema grave desencadeia preocupações e gera dificuldade de dormir. Depois de algum tempo, a pessoa começa a se preocupar se vai conseguir dormir, o que é péssimo, e assim a insônia se torna crônica”, explica a especialista. Em segundo lugar estão os roncos. Muitas vezes ignorados pela falsa idéia por parte dos afetados de que é algo normal. Em geral, o problema é acusado por terceiros. Caracteriza-se pela dificuldade de respirar enquanto dorme.

Quando esse problema se torna crônico, surgem as apnéias – terceira maior causa de distúrbios no sono. Nela, o paciente chega a ficar até alguns minutos sem respirar. “É um problema sério. Com a falta de oxigenação, o cérebro dispara um alarme e desperta a pessoa, para que respire. Assim, ela não consegue atingir níveis profundos, restauradores e necessários do sono”, explica Andréia.

Em todas as situações de problemas para adormecer, uma coisa é certa. Quanto antes procurar um médico especialista em sono, melhor e mais rápido chegará a solução. “O maior sintoma de o sono não estar bom é a pessoa acordar pela manhã já cansada, com sinais de irritabilidade, dificuldade de atenção, memorização, concentração e ficar sonolenta durante o dia. Assim, tão logo iniciar um tratamento, melhor.”

Para quem sofre desses males, ou mesmo que durma bem, há uma série de atitudes benéficas para alcançar um sono restaurador. São chamadas de medidas de higiene do sono, como só ir para a cama quando já estiver com sono e sair dela se não estiver conseguindo dormir. “Nesse caso, é preferível levantar e trocar de ambiente, que também tenha pouca luminosidade. Ler um livro, ouvir uma música relaxante, mas nada de comer. ‘Assaltar’ a geladeira só atrapalha. Assim como não se deve deitar com fome. Também não é bom comer demais”, esclarece Andréia.

**CONDICIONAMENTO** A cama deve ser apenas para dormir. Nada de assistir à TV, a filmes, estudar ou ler nela. É preciso condicionar o corpo de que ali é para dormir. Evitar cafeína ou qualquer tipo de estimulante é outra medida básica. Melhor optar por chás calmantes, como os de camomila, erva doce, hortelã ou leite quente. Um banho morno ajuda a relaxar.

Para não levar preocupações para o travesseiro e ficar remoendo sobre as tarefas a serem feitas no dia seguinte, passe para um papel tudo aquilo que precisa fazer no dia seguinte algumas horas antes de deitar. Essa medida ajuda a despreocupar. As atividades físicas devem ser feitas pelo menos três horas antes de dormir. “O ideal é fazê-las pela manhã. E sob o sol. A luz solar ajuda a regular hormônios diretamente relacionados com o sono e sua qualidade”, expõe Andréia.

O ambiente em que se dorme reflete diretamente na qualidade do sono. O ideal é conciliar silêncio, escuridão, temperatura agradável, bom colchão e travesseiro. A postura influencia. Coluna, pescoço e cabeça devem ficar alinhados quando se deita de lado. A posição fetal – de

lado com os joelhos dobrados – é a mais recomendada.

Uma atitude extremamente reprovável é a automedicação. “A pessoa acaba criando uma dependência e quase sempre tomando uma medicação inadequada, com efeitos colaterais. Se percebeu problemas no sono, procure logo um médico especialista no assunto”, defende Andréia. Outra dica de ouro é manter horários regulares. Dormir e acordar sempre nos mesmos horários. E sempre levantar ao acordar pela manhã, em vez de ficar enrolando na cama. O álcool, tido por alguns como bom remédio para dormir, na verdade atrapalha. Embora favoreça um adormecimento mais rápido, provoca um sono sem qualidade. Outro mito é acreditar ser necessário dormir oito horas. “Cada indivíduo tem uma necessidade. Tem gente que precisa de oito horas, outros menos e outros mais. Varia muito”, afirma Andréia. Acordar no meio da madrugada com boca seca ou para urinar também não é normal. O primeiro caso é forte indicativo de que a pessoa está respirando pela boca.

Para quem sofre com problemas respiratórios que se refletem na qualidade do sono, uma alternativa pode ser o uso de um dilatador nasal. Segundo Carlos Felipe Alonso, gerente de produto da GlaxoSmithKline, “o produto não contém medicamentos, mas abre as vias nasais e alivia a congestão, ampliando o fluxo de ar em até 31%. Assim, pode auxiliar na redução de roncos e congestão nasal”, diz.

**DICAS IMPORTANTES**• Esconda o rádio-relógio. Ficar olhando as horas pode aumentar a ansiedade.

- Evite refeições pesadas até três horas antes de dormir, mas não durma de barriga vazia. Opte por alimentos leves e de fácil digestão.
- Durma em um quarto sem vestígios de luz. A claridade inibe a produção de melatonina, hormônio que regula o sono.
- Se você tem insônia crônica, procure evitar cochilos durante o dia. Se precisar dormir, não passe de meia hora.
- Pediatras recomendam que os pais dêem à criança um objeto de transição para dormir. Um brinquedo, por exemplo. Isso faz com que ela deixe de exigir a presença dos pais para poder pegar no sono.
- Com seis meses de vida, o bebê deve ter cama e quarto próprios, para criar a própria rotina de sono.
- Os pais não devem adequar a rotina da criança à sua, mas adequar a sua à da criança. Isso significa que eles podem trocar o turno da escola do filho da manhã para a tarde se observarem que ele produz melhor nesse período.
- Aparelhos eletrônicos como computador e videogame provocam excitação e devem ser evitados à noite.

Fonte: UAI