

Higiene do sono: 9 dicas para dormir melhor

Você já passou ou passa muitas noites sem dormir? A insônia é uma companheira frequente? Acorda cansado e sente sonolência durante o dia? Toma remédios para tentar repousar? Então, não perca este artigo. Vamos falar sobre a solução para este problema — a higiene do sono. Talvez você nunca tenha ouvido falar nesta expressão. No entanto, ela é cada vez mais citada nos consultórios médicos. Os motivos são muitos: além do mal-estar causado pelas noites em claro, a insônia traz uma série de impactos negativos à saúde, deixando o corpo mais vulnerável a várias doenças.

Então, prepare-se para conhecer a solução para esse problema, desfrutar de noites tranquilas e ter os benefícios do sono reparador.

Artigos

- O que é higiene do sono?
- Quais são as principais mudanças que favorecem o sono?
 - 1. Estabeleça um horário para dormir
 - 2. Evite alimentos estimulantes
 - 3. Pratique exercícios, mas na hora certa
 - 4. Fuja da cama durante o dia
 - 5. Tome sol
 - 6. Sinalize para o cérebro que está chegando a hora de dormir
 - 7. Mantenha o quarto confortável
 - 8. Crie rituais de relaxamento
 - 9. Deixe as telas fora do quarto
- É realmente importante implementar a higiene do sono?
 - Uma observação importante:

O que é higiene do sono?

Trata-se de uma mudança de hábitos não saudáveis que nos impedem de ter uma noite de sono tranquila e reparadora. O ambiente que nos cerca, alimentos que consumimos e outras ações automáticas do dia a dia dizem ao nosso cérebro que ele não deve “desligar”.

Assim, quando chega a hora de dormir, o sono simplesmente não aparece. É preciso identificar os comportamentos que mantêm o cérebro em atividade permanente e mudá-los. Dessa forma, conseguimos estabelecer um padrão saudável, que contribui para o descanso.

Quais são as principais mudanças que favorecem o sono?

O descanso faz parte do nosso ciclo ou ritmo circadiano. Dormir é um ato natural. Portanto, se o sono não aparece naturalmente (ou surge no momento errado), isso significa que nosso comportamento confundiu o nosso cérebro e é preciso recondiçioná-lo.

Por isso, selecionamos 9 dicas para recondiçionar no cérebro e ensiná-lo quando é hora de dormir ou de permanecer em vigília. Confira!

1. Estabeleça um horário para dormir

Realmente, o cérebro tem dificuldade para reconhecer o momento de dormir se a cada dia fazemos isso em um horário diferente. Embora alguns imprevistos possam acontecer, o ideal é determinar um horário e segui-lo pelo menos na maioria das noites.

2. Evite alimentos estimulantes

Muitas pessoas sequer imaginam o quanto a nossa alimentação está relacionada à dificuldade para dormir. Alimentos muito pesados, por exemplo, têm uma digestão mais difícil. Por isso, o ideal é não consumi-los à noite para evitar a insônia ou um sono de baixa qualidade.

Além disso, também é importante evitar os produtos estimulantes. Café, refrigerantes, chá preto, chimarrão e mesmo o chocolate contém cafeína, que nos mantêm ligados por muito mais tempo. O ideal é não consumi-los em nenhum momento. Porém, se você não conseguir, evite-os pelo menos nas 6 horas que antecedem o sono.

3. Pratique exercícios, mas na hora certa

Ao praticar exercícios, o corpo produz endorfinas. Essa substância é responsável pela sensação de bem-estar e ajuda a pessoa a ter um sono mais tranquilo. Além disso, a atividade física traz benefícios ao sistema respiratório, combatendo problemas como ronco e apneia.

Porém, quem tem dificuldade para dormir deve evitar atividades intensas à noite. O ideal é praticar as atividades de manhã ou à tarde. Se você só tem esse momento para se exercitar, escolha modalidades de intensidade reduzida para evitar prejuízos ao sono.

4. Fuja da cama durante o dia

O cérebro aprende aquilo que ensinamos a ele. Por isso, se ficamos na cama várias horas durante o dia e aproveitamos esse lugar para ler, comer, assistir televisão e acessar a internet, ele não associará o quarto ao sono. Por isso, depois de se levantar pela manhã, fuja desse ambiente.

Se você conseguir reservar a cama apenas para dormir, seu cérebro entenderá a mensagem. Dessa forma, ele será condicionado a se “desligar” quando chegar a hora de se deitar.

5. Tome sol

A luz solar regula uma série de funções do nosso organismo, e uma delas é o sono. Passar uma hora em um ambiente aberto e exposto ao sol no período da manhã ou mesmo uma

permanência menor perto do horário do almoço é um hábito que ajudará seu cérebro a entender a diferença entre os períodos de vigília (dia) e repouso (noite).

6. Sinalize para o cérebro que está chegando a hora de dormir

Hoje em dia, temos uma rotina muito estimulante. Nossa realidade é bem diferente de quando nossos antepassados viviam em meio à natureza. Eles acompanhavam o nascer do sol, o entardecer e, depois que a noite chegava, a escuridão limitava uma série de atividades. Assim, eles se condicionavam a descansar.

Atualmente, a energia elétrica prolongou nossos dias. Conseguimos realizar as atividades até tarde, e muitas delas nos deixam em alerta máximo. Além do estímulo da luz e do som, alguns conteúdos da televisão e internet ainda causam um impacto emocional.

Por todas essas razões, é importante se preparar para o sono. Comece reduzindo as luzes acesas cerca de duas horas antes do horário de dormir. Abaixar também o som da TV e de outros aparelhos. A diminuição da luminosidade ajudará seu cérebro a produzir melatonina, que é o hormônio que diz ao corpo que chegou o momento de descansar.

7. Mantenha o quarto confortável

Outro ponto importante quando se fala em higiene do sono é um ambiente escuro e confortável. Colchão e travesseiros macios, quarto arejado, mas em temperatura adequada são alguns dos elementos que ajudam a dormir e a não despertar ao longo da noite.

8. Crie rituais de relaxamento

Quanto estiver chegando a hora de dormir, crie um ritual que o ajude a relaxar. Um banho morno, a leitura de um livro que traga paz, uma música suave são ótimas sugestões. Também é válido colocar algumas gotinhas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou em um difusor. Além do cheiro agradável, elas ajudam a relaxar.

Nesse momento, não deixe que as preocupações tomem conta da sua mente. Caso você se lembre de algum problema, mantenha um caderninho ao lado da cama e escreva-os. Isso ajudará seu cérebro a não pensar tanto neles.

9. Deixe as telas fora do quarto

Estudos mostram que a luz azul emitida pelas telas de celulares, computadores e tablets prejudicam a liberação de hormônios que desencadeiam o sono. Portanto, é importante desligá-los algumas horas antes do momento previsto para dormir e deixá-los longe do quarto. Além disso, se esses dispositivos ficam perto da cama, a tentação para olhar as notificações que aparecem toda hora é grande. Por isso, o ideal é silenciá-los e deixá-los longe. Se necessário, recorra ao antigo despertador para acordá-lo na manhã seguinte.

É realmente importante implementar a higiene do sono?

Talvez, em um primeiro momento, você pense que a higiene do sono exige a mudança de muitos hábitos. Vale realmente transformar a sua rotina para dormir melhor? Se o mal-estar e a

sonolência do dia seguinte não são suficientes para convencê-lo, vamos falar de pontos mais críticos: a saúde física e mental.

A falta de sono interfere no nosso humor, na nossa forma de ver o mundo e contribui para desenvolver ou agravar transtornos mentais. Como já explicamos no artigo sobre a insônia, experimentos mostraram que apenas 3 noites mal dormidas aumentaram os índices de depressão, estresse, ansiedade e até mesmo paranoia.

As noites insones também trazem impactos à saúde física. Elas prejudicam o sistema imunológico, deixando o corpo mais vulnerável a doenças. A insônia está relacionada ainda à obesidade, diabetes, pressão alta e outras doenças. Por isso, praticar a higiene do sono é um fator de prevenção importante para quem quer conquistar a qualidade de vida.

E então, conseguiu identificar quais são os hábitos que estão impedindo você de dormir bem? Conte para nós qual é a sua maior dificuldade para implementar a higiene do sono nos comentários e participe dessa conversa.

Uma observação importante:

Quando dormimos, o cérebro não se “desliga” completamente. Existe todo um processo de reparação das células, liberação de hormônios, organização de informações na memória, entre outros. Por isso, quando usamos a expressão “desligar”, trata-se de uma maneira didática de falar que deixamos de realizar as atividades do dia para dar à mente o tempo necessário para esse processo de reparação.

Retirado do website: [Higiene do sono: 9 dicas para dormir melhor](#) - Clínica e Spa Vida Natural