

wellness

Os segredos

hipertexto

A necessidade de sono muda de pessoa para pessoa, mas a média ideal de horas dormidas para adultos é por volta de sete horas por noite

Se você tem dificuldades para dormir, saiba que com pequenas alterações na sua rotina você conquista um **sono** com qualidade e, melhor ainda, o bom humor da manhã seguinte!

PARA DORMIR BEM!

POR BRUNA MACHADO

Sonolência, cansaço, estresse, mau humor, falta de paciência... Estes são apenas alguns dos sintomas de noites maldormidas. Extremamente vital para manter a nossa saúde e beleza em dia, o sono repara corpo e mente. Afinal, quando dormimos bem, acordamos nos sentindo melhor emocionalmente e fisicamente, não é? De acordo com Eduardo Rollo Duarte, especialista em Odontologia do sono (SP), dormir bem é importante para assegurar o descanso do nosso corpo, bem como do cérebro. Ele explica que durante o sono produzimos hormônios importantes para a regeneração dos tecidos (entenda: para uma pele mais bonita e viçosa) bem como reforçamos outras funções, como a do sistema imunológico, que funciona melhor, prevenindo doenças e dando mais disposição.

Mas os benefícios de uma boa noite de sono não param por aí. A psiquiatra Renata Camacho (SP) explica que além de melhorar o humor, o bem-estar e a disposição física, uma noite bem-dormida é capaz de aumentar a concentração, a memória e até mesmo estimular o processo de aprendizagem. Então, se você está tendo problemas para dormir, veja as dicas especiais que preparamos! Está na hora de parar de brigar com o travesseiro e ter bons sonhos!

Dica esperta
Coloque algumas gotas de óleo essencial de lavanda em um difusor

➤ **SEGREDO Nº 1: PREPARE O AMBIENTE**

PARA QUE VOCÊ EMBALE EM UM SONO PROFUNDO, É EXTREMAMENTE IMPORTANTE QUE O AMBIENTE ESTEJA HARMONIZADO. VEJA AS DICAS DOS ESPECIALISTAS:

- Certifique-se de que não tenha ruídos no quarto;
- Reduza a luz ambiente, isso ajuda o cérebro a produzir o hormônio do sono, chamado melatonina;
- Coloque roupas ou pijamas confortáveis;
- Cubra-se com lençóis e cobertas limpos, de acordo com o clima externo, para que você não sinta frio ou calor;
- Verifique se o colchão e o travesseiro estão adequados;
- Tire o relógio do quarto de dormir. Ele gera ansiedade, pois a cada vez que olhar para ele e ver que ainda não conseguiu dormir, ficará ainda mais ansiosa e preocupada.

➤ **SEGREDO Nº 2: ATITUDES SIMPLES**

DE ACORDO COM LUCIANE GERODETTI, PSICÓLOGA E TERAPEUTA FLORAL (SP), NOSSO ORGANISMO TEM UM RELÓGIO BIOLÓGICO INTERIOR QUE REGULA O SONO, CHAMADO RITMO CIRCADIANO. QUANDO VOCÊ CRIA O HÁBITO DE DORMIR SEMPRE NO MESMO HORÁRIO, AJUDA A SINCRONIZAR SEU SONO COM ESSE CICLO INTERIOR, O QUE FACILITA PARA UMA BOA NOITE DE SONO. MAS CASO ISSO NÃO SEJA POSSÍVEL, VEJA ALGUMAS DICAS PARA O MOMENTO PRÉ-CAMA:

- Evite ficar na cama “esperando o sono chegar”. Só se deite quando realmente for dormir;
- Tente não fazer atividades físicas depois das 18 horas;
- Não faça atividades muito estimulantes nas horas que antecedem o sono;
- Tome um banho quente. Ele ajuda a baixar a pressão e induz ao sono;
- Antes de dormir, leia um bom livro. Isso ajudará a limpar a mente do dia a dia;
- Não leve os problemas para a cama.

➤ **SEGREDO Nº 3: ALIMENTAÇÃO**

- Evite tomar café, chá-preto ou produtos que tenham cafeína após as 17 horas;
- Não faça refeições pesadas à noite;
- Faça a última refeição até as 20 horas;
- Evite ingerir alimentos condimentados, como molhos gordurosos e temperos fortes;
- Consuma chá de ervas;
- Ingira doses moderadas de carboidratos (torrada, pão, aveia) associados a um copo de leite, pois ele possui em sua composição triptofano, um aminoácido responsável pela produção da serotonina, o hormônio do bem-estar e relaxamento, ajudando assim na indução do sono.

hipertexto


Um remédio caseiro excelente para insônia é tomar, antes de dormir, uma xícara de leite morno, com uma colher (chá) de mel, um carboidrato simples, pois eles facilitam a entrada do triptofano no cérebro.

Em claro...

Segundo a psicóloga Lourdes Brunini (SP), no livro dos records, o máximo que uma pessoa ficou sem dormir foi 164 horas. Outro caso lembrado pelos especialistas é de um estudo realizado em 1935, no qual um jovem de 24 anos dormiu pouco mais de cinco horas durante um período total de quase dez dias! "Ele acreditava que o sono era apenas um hábito e, portanto, poderia ser interrompido sem detrimento à saúde. A partir do quarto dia, ele tornou-se cada vez mais confuso e irracional. Já não lembrava mais onde estava, passou a apresentar delírios e ficou tão intratável que o projeto foi interrompido", explica. Não vale o risco!

Para que você tenha uma noite de sono tranquila, além de tudo isso, é essencial cultivar bons hábitos, bons pensamentos e boas emoções. Ao deitar na sua cama, esqueça os problemas. Deixe que as preocupações durmam no sofá da sala. Relaxe. Essa é a sua hora de descansar!

Aliado da dieta!

- Estudos indicam que pessoas que dormem menos do que a sua necessidade diária apresentam maior chance de ganhar peso e ter diabetes, pois ficam mais indispostas à prática de atividades físicas.
- Pessoas que dormem pouco costumam ter níveis mais altos de colesterol e a imunidade mais baixa.
- A privação do sono é responsável pela alteração da metabolização de glicose no organismo, podendo levar a uma maior dificuldade para controlar o apetite. 



Antes de dormir, experimente...

MEDITAR. A PSICÓLOGA LUCIANE GERODETTI ENSEINA VOCÊ A FAZER A SEGUINTE MEDITAÇÃO: IMAGINE-SE DESCENDO UMA LONGA ESCADA ENQUANTO CONTA DE 100 EM DIREÇÃO AO ZERO. A CADA DEGRAU VOCÊ DESCE UM NÚMERO E VAI DEIXANDO PARA TRÁS QUALQUER ESTRESSE QUE TENHA TIDO NAQUELE DIA, ENQUANTO CAMINHA PARA SEU SANTUÁRIO DE PAZ E BEM-ESTAR. CONTINUE CONTANDO ENQUANTO DESCE OS DEGRAUS. ISSO AJUDARÁ A PEGAR NO SONO.

Fontes: Ademir Baptista Silva, neurologista com pós-doutorado em Medicina do Sono na Universidade do Tennessee (EUA). Alison Paulino, nutricionista da Academia Runner (SP). Alexandre Gomes, clínico geral e nutrólogo (SP). Beatriz Botêquio de Moraes, nutricionista, consultora da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar. **Claudia Itosu, nutricionista do Hospital Santa Virginia (SP).** Geraldo Rizzo, neurologista, certificado em Medicina do Sono. Helena Hachul de Campos, pesquisadora do Departamento de Psicobiologia – Disciplina de Medicina de Biologia do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Marize Martins, nutricionista da Clínica Cardiomex (RJ).