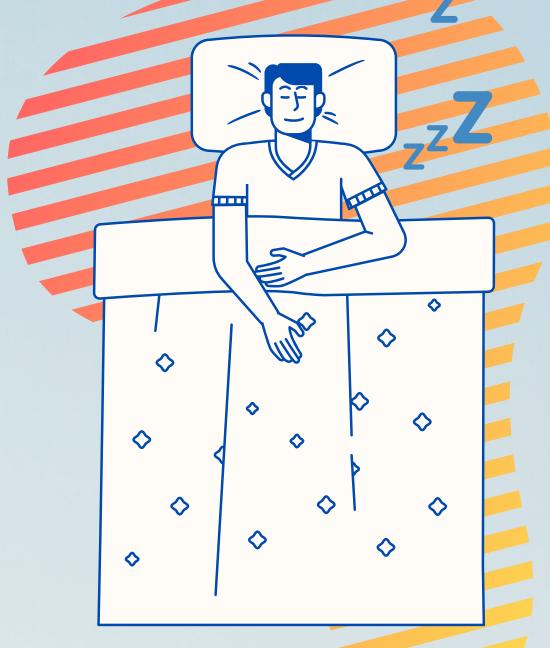


# HIGIENE DO SONO

Como a pandemia e o isolamento afetam nosso sono e dicas para dormir melhor



O novo coronavírus fez a população mundial mudar hábitos e se adaptar a essa nova realidade. Para tentar conter a proliferação do vírus, as orientações são diversas: lavar as mãos, evitar tocar nos olhos, boca e nariz sem higienizá-las, manter-se hidratado, evitar aglomerações, usar máscara de proteção, entre outras.



Além disso, uma boa noite de sono é uma aliada para manter a saúde. É durante o sono que boa parte das funções do corpo se recupera e isso também acontece com o sistema imunológico. É preciso uma boa qualidade do sono para que as células de defesa sejam restauradas e, dessa forma, garantam a produção de anticorpos para as diversas infecções de maneira adequada.

Um sono de má qualidade ou encortado leva o organismo a uma situação de estresse, aumentando a liberação do cortisol que acaba reduzindo as defesas do corpo.

É importante lembrar que cada pessoa precisa de uma quantidade mínima de horas de sono diferente, então pode ser que certas pessoas precisem de mais ou menos tempo. O importante é estar sempre revigorado no dia seguinte!



Além da queda da imunidade, o sono de má qualidade ou insuficiente traz outras repercussões negativas para o organismo.

Quando a quantidade ideal de horas de sono não é respeitada, algumas consequências podem surgir, sejam elas agudas, que aparecem já no dia seguinte a uma noite mal dormida, ou crônicas, aquelas que podem surgir ao longo da vida, como consequência de diversos episódios de sono de má qualidade.



## Impactos agudos

Fadiga, sonolência, irritabilidade, desatenção, dificuldade de memorização, dor de cabeça e tontura são alguns dos exemplos.

## Impactos crônicos

A longo prazo podem surgir complicações como obesidade, maior risco de diabetes hipertensão, maior risco de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC).

Juntamente com esses aspectos, a falta de sono adequado pode acarretar prejuízos em diferentes níveis da vida social como reduzir a produtividade, dificultar o aprendizado e aumentar o risco de acidentes, seja no trânsito ou no trabalho.

O humor também fica alterado, deixando as pessoas mais irritadas e com menor tolerância à frustração, atrapalhando o trabalho em grupo e o convívio social.



# SONO DE QUALIDADE

Dicas para dormir melhor

Para dormir há inúmeros conselhos que constituem a chamada **higiene do sono**. O processo é um conjunto de ações que buscam proporcionar um sono de qualidade todas as noites.

Entre as recomendações estão:

- Escolha um ambiente adequado para dormir: silencioso, confortável e escuro.
- Deite-se na cama apenas quando estiver com sono e for realmente dormir. Evite, ao longo do dia, permanecer na cama.
- Todas as luzes artificiais são estímulos que interferem no sono, como **celular, computador, televisão**. Sendo assim, evite usá-los próximos do horário de dormir. Durante o dia, exponha-se ao máximo à luz, especialmente deixando as janelas abertas, e se expondo à luz externa.
- Tenha uma boa rotina noturna, com horários regulares, fazendo sempre as mesmas tarefas próximo à hora de se deitar para sinalizar ao cérebro que já é o momento de o sono vir.
- O ideal é fazer refeições leves. Além disso, evite qualquer tipo de estimulante (café, refrigerante, chocolate), tanto no fim do dia quanto durante a noite.

Este período tem sido de grandes preocupações e ansiedade, o que também prejudica uma boa noite de sono.

Então é importante reservar de 30 minutos a uma hora antes de dormir para se desligar de todas as notícias, buscando fazer algo que seja prazeroso e relaxante para que o sono possa vir com qualidade.

Fonte: Lúcio Huebra

Médico do sono e neurologista da Academia Brasileira de Neurologia (ABN)



Prefeitura Municipal de Taubaté

Secretaria de Educação

Núcleo de Apoio

Pedagógico Especializado

NAPE

NÚCLEO DE APOIO

PEDAGÓGICO ESPECIALIZADO