



Sono regular, Futuro Saudável:

A HIGIENE DO SONO

**Alunos do 3º ciclo, Encarregados de Educação e Docentes
do Agrupamento de Escolas da Lixa.**

A HIGIENE DO SONO



Alunos do 3º ciclo, Encarregados de Educação e Docentes do Agrupamento de Escolas da Lixa.

SONO

O sono tem sido, na área da vida e, também na da Medicina, largamente, negligenciado. De facto, passamos um terço da vida a dormir e, neste período, ocorrem fenómenos específicos que têm repercussões na nossa saúde e na qualidade de vida em geral. A atividade cerebral, durante o sono, é uma verdadeira caixa de Pandora, tais são os fenómenos que se têm vindo a descobrir.

DURMA, PELA SUA SAÚDE

Sabemos, atualmente, que o sono é de extrema importância para a saúde e que as crianças e os adultos que dormem pouco, têm uma maior propensão para ter um peso aumentado, assim como para desenvolver diabetes tipo 2 e tensão arterial alta.

Os adultos e idosos vêem, ainda, aumentado o risco de outras patologias como o cancro e a doença de Alzheimer. As pessoas que dormem pouco têm, também, um aumento do risco de acidentes, como perder objetos, cair e partir uma perna, acidentes de viação e, até mesmo, catastróficos.

O QUE É A HIGIENE DO SONO?

São bons hábitos que qualquer pessoa deve adoptar para aumentar a qualidade do seu sono.

DICAS PARA DORMIR BEM

- O deitar tardio é prejudicial para a saúde, principalmente para quem se levanta cedo, porque reduz o número de horas de sono. Contudo, também não nos devemos levantar muito cedo – por exemplo, às 3 ou 4 horas da manhã – durante muito tempo, mesmo que sejam compensadas. **“Fomos feitos para dormir de noite”**, afirma a especialista Dra Teresa Paiva.
- Evitar a exposição a equipamentos eletrónicos 30 minutos antes de dormir, porque interferem com a qualidade do sono.
- Respeitar as horas de sono recomendadas para cada faixa etária:
 - 1) Lactentes dos 4 aos 12 meses: 12 a 16 horas por 24 horas (incluindo sesta)
 - 2) Crianças de 1 a 2 anos: 11 a 14 horas por 24 horas (incluindo sesta)
 - 3) Crianças de 3 a 5 anos: 10 a 13 horas por 24 horas (incluindo sesta)
 - 4) Crianças de 6 a 12 anos: 9 a 12 horas sono noturno
 - 5) Adolescentes de 13 a 18 anos: 8 a 10 horas sono noturno
- Desligar o equipamento eletrónico e deixá-lo fora do quarto. A luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas de jogos, televisão, atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite.
- Evitar fazer refeições pesadas e muito próximas da hora de deitar.
- Criar um ambiente acolhedor e relaxante no quarto.
- Respeitar as horas de sono necessárias para se sentir bem. Durma o tempo que realmente precisa, nem mais nem menos
- É aconselhável adormecer e acordar sempre por volta da mesma hora. O horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias, não deve variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias.
- Ter rotina da hora de deitar. Antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação para o sono, como: banho, jantar, ida para o quarto, leitura, música calma.
- Não ter fome ao deitar. A sensação de fome pode perturbar o adormecimento.
- Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono. Várias bebidas (ex. coca-cola, refrigerantes, chá, café) e alimentos (ex. chocolate) contêm cafeína.
- Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas. A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetidos.
- Evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar. O exercício físico é muito importante, mas as atividades muito enérgicas podem atrasar o sono.
- Manter um dia-a-dia equilibrado (trabalho, lazer, desporto, alimentação).
- Aprenda a ter uma boa relação com o sono.
- Procurar conhecimentos científicos sobre o sono.
- Estar atento aos sintomas e não deixar os problemas de sono piorarem.

IMPACTO NA SAÚDE

Dormir bem é indispensável para sermos saudáveis e essencial para nos mantermos bem dispostos. O nosso bem-estar físico e psicológico está, sobretudo, dependente de um sono reparador e de qualidade. Quando dormimos pouco ficamos irritáveis, mal dispostos, desconcentrados e mais “agressivos”, pois, controlamos pior as nossas emoções.

Segundo a especialista Teresa Paiva, neurologista e especialista na área do sono **“O sono, principalmente na sua fase REM é um equilibrador do humor e das emoções, recupera o corpo e a memória, estimula a criatividade e consolida a aprendizagem”**.

Aumenta, ainda, a capacidade de aprendizagem – não apenas nos bebés e adolescentes, mas também nos adultos e idosos. “A nossa noite é uma fonte de aprendizagem.”

A IMPORTÂNCIA DO SONO

- Um bom sono favorece a imunidade reduz o risco de infeções, doenças cardiovasculares, diabetes, depressão e acidentes.
- Um sono insuficiente afeta a atenção, a memória, o raciocínio e a capacidade física.
- O sono não é uma perda de tempo e deve estar no TOPO das nossas PRIORIDADES.
- 25 a 40% das crianças sofrem de algum tipo de perturbação no sono.
- Rotinas e hábitos saudáveis de sono são fundamentais para o bom desenvolvimento das crianças.
- Crianças com privação de sono tem maior insucesso escolar e são mais ansiosas, hiperativas e emocionalmente instáveis.
- Dormir bem favorece as defesas imunitárias, traduzindo-se numa maior resistência às infeções e melhor resposta às vacinas. A privação de sono mata mais depressa do que a privação de água ou alimentos.
- Não se deve tomar decisões importantes quando se está privado de sono, pois a capacidade de decisão está diminuída.
- Um sono saudável diminui a sensação de isolamento, tristeza e depressão.
- Ficar toda a noite acordado para estudar reduz a capacidade de aprendizagem e memorização em cerca de 40%.
- Os atletas têm maior probabilidade de se lesionarem quando dormem menos de 8 horas.



Uma iniciativa da equipa do Programa de Educação para a Saúde do Agrupamento Aelixa.pt



Fontes:
<https://media.rtp.pt/agoranos/artigos/dicas-para-dormir-bem>
Associação Portuguesa de Pediatria
Associação Portuguesa do Sono