

Uma boa noite de descanso é essencial tanto para a saúde física quanto mental. Descubra se seu sono tem sido reparador

POR LUNA VELOSO*

O sono afeta o nosso desempenho diário e a nossa saúde de várias formas, já que é durante a noite que organismo realiza funções vitais para o corpo. Um sono de qualidade — chamado de reparador — oferece disposição física e cognitiva, além de energia para se realizar as tarefas do dia a dia, imunidade, concentração e redução do estresse, sendo, assim, crucial para uma boa qualidade de vida.

Mônica Müller, psicóloga do sono e especialista em análise do comportamento, explica que uma pessoa com sono reparador mantém outros bons hábitos na rotina por uma reação em cadeia. A prática de atividades físicas, os cuidados com a saúde e o desempenho das funções no trabalho, por exemplo, estimulam o sono, que, consequentemente, descansa a mente para a prática das mesmas. “Uma pessoa que tem um sono de qualidade vai, automaticamente, desenvolvendo outros bons hábitos.”

Na maioria das vezes, pessoas que têm insônia não fazem atividade física, postergam atividades simples e não mantêm acompanhamento de saúde, comprometendo a rotina em geral e tendo dificuldade para sair desse ciclo.

O sono funciona como um período de “limpeza” do cérebro. O endocrinologista e metabologista Bruno Babetto explica que, além de neurônios, há outras células importantíssimas no sistema nervoso que agem de maneira parecida com os glóbulos brancos em nosso sangue: elas defendem e mantêm o cérebro seguro e saudável ao fagocitar invasores e células mortas ou defeituosas que precisam ser retiradas — funcionando como uma espécie de faxina cerebral.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Dormir é o melhor remédio

IMPORTANTES FUNÇÕES DO SONO

- Restaura o desgaste imposto pela vigília — momento que estamos despertos. O sono produz um estado que permite a limpeza do lixo metabólico e de neurotoxinas produzidas pelo cérebro por meio do sistema linfático
- Conserva a energia
- Estimula o sistema imune e reparação tecidual
- Consolida conhecimentos adquiridos na vigília
- Exerce manutenção das funções neurocognitivas. Indivíduos com restrição de sono podem desenvolver déficit de atenção e ter as funções executivas, de criatividade, de memória e de trabalho comprometidas
- Realiza a regulação emocional. Há uma ativação excessiva do sistema límbico — parte do cérebro que processa emoções — durante os sonhos, sugerindo que o sono é essencial para o processamento emocional, ajudando ativamente na saúde mental

QUANTAS HORAS DEVE-SE DORMIR POR NOITE?

- A quantidade de horas de sono ideal é algo muito individualizado. Para estabelecer, então, uma rotina de sono, o mais adequado é regular os horários das atividades em geral — comer, trabalhar, se exercitar —, criando um padrão de horários para o corpo e, assim, adequando o momento de dormir e de acordar. Mesmo que, em média, os adultos, necessitem de 8 horas de sono por noite, há aqueles que fiquem satisfeitos com 6 e outros que precisem de 10, por exemplo. O número de horas varia também de acordo com o período da vida. Na fase de crescimento e desenvolvimento, o recém-nascido pode precisar de até 18 horas de sono diárias.

CONSEQUÊNCIAS DE UMA NOITE MAL-DORMIDA

- Muito mais que o cansaço do dia a dia, ficar sem dormir desregula o corpo por inteiro. A pressão arterial sobe, os níveis de cortisol e adrenalina aumentam e a contagem de células brancas dispara. As células brancas desreguladas causam um bug no sistema imunológico e nos deixam mais vulneráveis a infecções. Um sono não adequado afeta o controle do peso e nos torna mais suscetíveis a doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e depressão.

VALDO VIRGO