



RITUAL PARA DORMIR BEM

- Para organizar uma rotina de sono, é necessário que primeiro determine um horário regular para ir dormir — e para acordar também.
- Depois, escolha um ambiente propício, evitando a entrada excessiva de luz e barulhos externos. A temperatura deve estar adequada e a cama e o travesseiro confortáveis.
- Antes de se deitar, comece a relaxar o corpo. Um banho morno, roupas confortáveis, meditação, leitura e bebidas quentes podem ser ótimos aliados. Desligar os eletrônicos pelo menos uma hora antes de se deitar e não ficar verificando o horário ao longo da noite também vai ajudar a criar esse ritmo.
- Tanto o cansaço quanto a sonolência são ingredientes importantíssimos para uma boa noite de descanso. Ir para a cama sem sono é um comportamento que deve ser evitado para não desencadear uma insônia inicial.

DURANTE O DIA

- Para uma melhor experiência durante a noite existem cuidados que podem ser tomados durante o dia. Cochilos não devem ser maiores do que 20 minutos.
- Para ajudar a regular o ritmo biológico, se expor à luz solar pode ser um ótimo exercício, principalmente quando feito durante a prática de atividades físicas.
- A ingestão de alimentos energéticos, como a cafeína, não deve ultrapassar às 15h, bebidas alcoólicas e refeições mais pesadas também não devem ser feitas próximas da hora de se deitar.
- A prática de atividades físicas frequentes melhora a qualidade do sono, mas é aconselhável terminar o exercício pelo menos três horas antes de dormir.

COMO IDENTIFICAR UM SONO NÃO REPARADOR

- Para se ter um bom sono, acordar disposto, descansado e com energia para desempenhar suas atividades normais do dia a dia, é necessário que ele não seja fragmentado.
- Cansaço, irritação, dor de cabeça, alterações de humor, dificuldade de concentração, comprometimento das funções cognitivas, sonolência diurna excessiva são sinais que o sono não está adequado.
- Acredita-se que haja mais de 70 distúrbios associados ao sono, como disfunções hormonais, ganho de peso, redução da libido e imunidade baixa.

AValiação DA QUALIDADE DO SONO

- **Avaliação clínica:** informações do paciente e de quem dorme junto podem ajudar a identificar sinais, sintomas e comportamentos noturnos associados a problemas respiratórios que ocorram durante o sono (ronco, paradas respiratórias, tosse), transtornos do movimento relacionados ao sono (movimento de pernas, inquietude, bruxismo). Informações sobre estilo de vida, cochilos diurnos e sua duração; horário e tipo de trabalho; sedentarismo; uso de antidepressivos, estimulantes; hábitos de alimentação também são importantes nessa análise.
- **Diário do sono:** consiste em um formulário para o registro e monitoramento diário dos hábitos e horários de sono. O preenchimento deve ser feito pelo próprio paciente, diariamente e de modo retrospectivo. Trata-se de uma ferramenta auxiliar no diagnóstico e no tratamento de distúrbios do sono, por meio da descrição subjetiva do paciente.
- **Polissonografia:** Esse exame permite avaliar objetivamente diversos parâmetros do sono, como respiração (transtornos respiratórios), oxigenação sanguínea, movimentação noturna, ronco, frequência cardíaca, estágios do sono (arquitetura do sono), despertares e microdespertares (integridade do sono), atividade muscular (movimentos de membros).

Palavra do especialista

Pode ser feito o uso de remédios para auxiliar na hora da insônia?

Com relação ao uso de melatonina, bastante difundido, vai depender da avaliação médica. Pode-se aconselhar a utilização da melatonina no alívio sintomático da insônia primária — quando a insônia não pode ser atribuída a nenhuma outra condição ambiental — ou médica — quando se tem apenas insônia e nada mais. Antes de indicar o uso de medicamentos, porém, deve-se aconselhar sobre uma boa higiene do sono, terapias cognitivas e comportamentais e terapias alternativas, como ioga, acupuntura e meditação. Para insônia secundária ou outras doenças associadas, existem outros métodos de tratamento específicos para cada paciente.

Por que o sono é tão importante para o processo de emagrecimento ou ganho de massa?

O encurtamento do tempo de sono, muito comum nas sociedades modernas, é um fator predisponente para o aparecimento da obesidade. A diminuição do tempo de dormir pode modificar o padrão endócrino que sinaliza fome e saciedade por meio da diminuição dos níveis da leptina e aumento nos níveis da grelina, e até mesmo alterar as escolhas alimentares. Dessa forma, a modificação do padrão de sono pode levar a desajustes endócrinos que induzem ao aparecimento da obesidade. Quem não tem uma boa noite de sono é capaz de consumir até 500 calorias a mais do que consumiria normalmente.

Bruno Babetto é endocrinologia e especializado em metabologia