

da rotina



AS FASES DO SONO

O sono é dividido em duas etapas:

- **Sono não REM:** ocorre no início da noite e está ligado à produção do hormônio do crescimento.
- **Sono REM:** mais frequente no fim da noite, associado aos sonhos e à consolidação da memória.

OS VILÕES

- Um dos principais erros na higiene do sono é o uso de dispositivos eletrônicos à noite. A luz juntamente com o design dos aplicativos, projetados para manter a atenção do usuário, estimula o cérebro e dificulta o relaxamento necessário antes do sono. Outros fatores que atrapalham o sono incluem: atividade física no período noturno, consumo de caféina depois das 14h — o ideal é tomar somente de oito a nove horas antes de se deitar —, e a falta de rotina para dormir e acordar.

Palavra do especialista

Em que medida a superexposição às telas e à “luz azul” antes de dormir está alterando o ciclo circadiano das novas gerações?

A exposição à luz elétrica no final do dia acaba atrasando o início do repouso e, portanto, o sono das pessoas. É como se estivéssemos alongando a duração do dia. Isso acontece com qualquer comprimento de onda da luz. Porém, o comprimento de onda da luz azul tem maior potencial para afetar o sistema circadiano. Atualmente, empresas de iluminação e fabricantes de produtos eletrônicos que emitem luz azul estão se modificando. Já existe, por exemplo, uma preocupação em reduzir o comprimento de onda azul na iluminação LED para evitar esse efeito negativo sobre a saúde. Além disso, têm sido desenvolvidos filtros de outras cores com o objetivo de reduzir essa exposição. Portanto, é possível diminuir a exposição à luz azul tanto para as próximas gerações quanto para a população em geral, desde que sejam adotadas medidas para reduzir esse comprimento de onda na iluminação e também nos equipamentos eletrônicos.

Quais são os passos que devem anteceder uma boa rotina de sono?

Uma boa rotina de sono depende muito das condições de vida das pessoas. É claro que é importante repousar em um quarto confortável, com uma cama e um colchão agradáveis, em um ambiente escuro, sem barulho e que permita à pessoa dormir a quantidade de horas de que necessita. Entretanto, isso nem sempre é possível. Por isso, para melhorar a rotina de sono das pessoas, é importante divulgar e explicitar a necessidade de que elas tenham tempo para descansar e dormir. Horários acadêmicos ou de trabalhos que começam muito cedo, por exemplo, acabam prejudicando o sono.

Cláudia Moreno é professora titular da Faculdade de Saúde Pública da USP e coordenadora do Núcleo de Cronobiologia do Sono da Academia Brasileira do Sono (ABS).