

Saúde & Bem-estar

Para sonhar com os anjos

14/01/09

Prestar atenção a seus hábitos é uma boa forma de garantir um sono de qualidade

Por Juliane Pereira

Sentir-se revitalizada ao acordar, animada e cheia de disposição para mais um dia de tarefas e compromissos. Sem dúvida, esse é o desejo da maioria das pessoas, porém, ter um sono tranquilo não é privilégio de todos não. Segundo Dr. Leonardo José Oliveira Lourenço, neurologista, "dormir é uma situação essencial, fisiológica e necessária, e o bom sono é fundamental para que as pessoas desenvolvam suas atividades durante o dia de forma plena".



Alguns acreditam que as horas dedicadas ao sono poderiam ser melhor aproveitadas, mas estão bem enganados. É justamente durante o sono que seu corpo realiza uma verdadeira limpeza de tudo aquilo que você fez no decorrer do dia. "Em termos mentais e neurológicos, o sono é a fase em que o cérebro guarda na memória tudo aquilo que é considerado ideal, descartando o restante", ressalta Dr. Leonardo. Além disso, o organismo não consegue trabalhar ininterruptamente - tanto o corpo quanto a mente precisam se reordenar, adequando temperatura, reposição hormonal e a parte intelectual.

É importante destacar que não existe uma quantidade certa de horas de sono, ela varia de pessoa para pessoa, dependendo muito do momento vivido. "O ideal não é o tempo do sono, mas sim a quantidade necessária para que a pessoa se sinta confortável ao realizar as suas atividades de forma satisfatória", comenta.

Sono turbulento

Quando dormir bem passa a ser uma remota lembrança, se atentar a fatores psicológicos e físicos é uma boa forma de identificar o que pode estar causando os famosos distúrbios do sono. "As pessoas pensam que ter distúrbios do sono é a principal causa do mau humor constante, cansaço e irritabilidade. Mas isso é apenas uma consequência de outras doenças. Para tratar os distúrbios do sono, é necessário primeiro verificar quais causas levam a eles e, posteriormente, pensar em uma solução", destaca Dr. Leonardo.

Segundo o neurologista, um dos principais distúrbios é a insônia, que se caracteriza pela dificuldade de iniciar o sono ou dar continuidade a ele, é desencadeado por fatores de ordem psicológica - como depressão, ansiedade e estresse - e também por fatores físicos/orgânicos, como em pacientes com pneumonia e câncer, que podem desenvolver esta disfunção.

Já a apnéia do sono, identificada pelo ronco, é uma das causas que conduzem o sono à uma qualidade ruim.

"Pessoas, normalmente obesas, costumam ter durante o sono paradas respiratórias múltiplas sequenciais, que representam o fenômeno do ar passando por um caminho pequeno. Nesses casos, é preciso tratá-lo para evitar problemas cardíacos por falta de oxigenação", alerta.

Tranquilidade sempre

Para ter uma boa noite de sono e levantar revigorada no dia seguinte é aconselhável estabelecer uma rotina de hábitos. Desta forma, seu cérebro reconhece que existe um horário determinado para você adormecer.

E para que você possa sonhar com os anjos, Dr. Leonardo dá preciosas dicas: vá para a cama somente quando estiver com sono, para não causar ansiedade; não consuma bebidas alcoólicas, elas alteram o estado de consciência e dificultam o adormecer; evite praticar exercícios físicos antes do dormir, eles são estimulantes; evite consumir café, chá, cigarros, chocolate e refrigerantes à base de cola, eles diminuem o relaxamento; não faça refeições pesadas, o funcionamento do aparelho digestivo faz com que o adormecer seja retardado.