

DORMIR BEM PARA VIVER BEM

escrito por Universo e Cultura



Durma com os anjos – e sem precisar contar carneirinhos! Saiba por que ter um sono saudável é fundamental para ter uma mente mais desperta, um corpo mais saudável e um dia a dia mais feliz

Texto • Carine Portela

Se você acha que, enquanto dorme, seu corpo não faz nada além de repousar, está na hora de saber mais sobre o precioso tempo que passa debaixo das cobertas. Esse misterioso período de nossas vidas é mais importante para nossa saúde do que pode parecer: é, na verdade, indispensável para que o organismo realize algumas das funções mais essenciais para a manutenção de nosso bem-estar físico, emocional e mental.

Sorte nossa que cada vez mais médicos, pesquisadores e cientistas desvendam os segredos dessa atividade misteriosa, colocando por terra a terrível ideia de que “dormir é perda de tempo”. Hoje, é consenso entre a comunidade científica que o período em que dormimos só traz ganhos, de tempo e qualidade de vida.

Tarefas noturnas

Mas afinal, o que acontece de tão importante quando dormimos?

Durante as primeiras fases do sono, nosso organismo poupa energia, o metabolismo desacelera, a respiração fica mais

lenta e a frequência cardíaca diminui. Ao mesmo tempo em que “recarrega a bateria”, o corpo produz hormônios e substâncias químicas que fortalecem o sistema imunológico e estimulam a renovação celular. O GH, por exemplo, hormônio que ajuda a manter o tônus muscular, evita o acúmulo de gordura, melhora o desempenho físico e combate a osteoporose, tem seu pico de produção nesse período.

Algum tempo depois, atingimos a chamada fase REM (veja o box mais abaixo) e os circuitos cerebrais começam a trabalhar ativamente para manter nossas funções intelectuais e cognitivas em dia. “Um estudo mostrou que pessoas com mal de Alzheimer, que têm dificuldade em aprender e memorizar, têm menos sono REM”, atesta Dalva Poyares, neurologista e professora do Instituto do Sono da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). É também nessa etapa que penetramos no mundo dos sonhos, que têm como função fixar as memórias de longo prazo e organizar as experiências vividas durante o dia.

Contando carneirinhos

Qual a quantidade ideal de horas de sono? A resposta não é simples e objetiva. Em média, a população adulta necessita de 7 a 8 horas diárias de um sono tranquilo e restaurador, mas a Dr. Dalva Poyares lembra que esse número não é regra: “Cada pessoa tem uma necessidade individual. Precisamos das horas suficientes para, quando acordarmos, nos sentirmos bem”.

Vale lembrar que de nada adianta dormirmos bastante se o sono não tiver qualidade – dormir um número razoável de horas e ainda assim acordar mal no dia seguinte pode ser sinal de algum distúrbio. O importante é dar o devido crédito para as horas de sono e, a qualquer sinal de problema, procurar um especialista.

Existem centenas de distúrbios do sono, como a apneia (pausas respiratórias, geralmente seguidas de ronco), que afetam cerca de 2 a 9% das populações em todo o mundo. No entanto, o

distúrbio mais comum é mesmo a insônia, que chega a afetar até 30% das populações.

A curto prazo, a falta de sono causa cansaço excessivo durante o dia, provoca alterações repentinas de humor e a perda de clareza de raciocínio, coordenação motora, concentração e memória. A longo prazo, os riscos são ainda mais sérios: podem surgir sintomas de depressão, falta de vigor físico, redução da libido, alterações de comportamento alimentar, tendência à obesidade e a doenças cardiovasculares.

O tratamento pode ser realizado com soníferos mas, na maioria das vezes, a insônia não tem a ver com problemas físicos, e sim com questões ligadas às emoções e ao comportamento. Nesses casos, tranquilizar os pensamentos e deixar as preocupações do dia a dia bem longe do travesseiro é a verdadeira fórmula do sono dos deuses.

0 ciclo do sono

Aos poucos, o que acontece enquanto dormimos deixa de ser um mistério e vai sendo descoberto pelos cientistas. Conheça, abaixo, o que eles já descobriram sobre as fases de seu sono.

FASE 1: é o estado da sonolência profunda, quando estamos em transição entre o estado do sono e da vigília.

FASE 2: o início do sono leve, quando o organismo desacelera e diminuem os ritmos cardíaco e respiratório.

FASES 3 E 4: bem parecidas, são as etapas do sono profundo e restaurador.

FASE REM: do inglês rapid eye movements (movimentos rápidos dos olhos), é o pico de atividade cerebral durante o sono, quando ocorrem os sonhos.

Passar por todas as fases leva, aproximadamente, 90 minutos. Ao terminar um ciclo, outro se inicia, pulando apenas a

primeira fase (transição). Para ficarmos prontos para um novo dia, o ideal é ter de quatro a cinco ciclos completos por noite.

Fonte: Triada.com.br