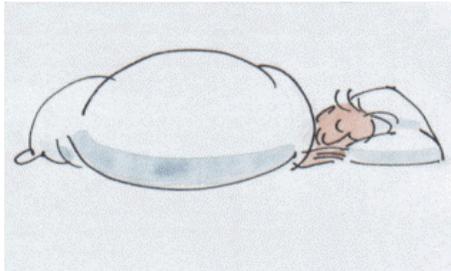


5 ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO



Necessidades de sono

A capacidade de dormir bem é fundamental ao bem-estar do indivíduo. Este «dormir bem» é relativo, sendo que as frequentemente referidas oito horas de sono não são uma obrigatoriedade - algumas pessoas necessitam de apenas seis ou sete horas de sono enquanto que para outras são necessárias nove ou dez; para a mesma pessoa, a duração ideal pode também variar - as pessoas geralmente precisam de dormir mais (e, ironicamente, têm maior dificuldade em fazê-lo) quando estão sob um maior nível de stress, ou atravessam um período de vida mais sedentário.

Problemas de sono

Os problemas de sono constituem uma situação bastante frequente, sendo que mais de metade das pessoas na idade adulta os experimentam actualmente, ou já os experimentaram em algum momento da sua vida. Nomeadamente, os estudantes do ensino superior são particularmente susceptíveis de desenvolver este tipo de perturbação. Isto pode ser atribuído ao estilo de vida que frequentemente os caracteriza: muitas coisas para fazer em pouco tempo, resultando em elevados níveis de ansiedade, e, por vezes, particularmente no caso de estudantes que vivem em residências, a ausência de um refúgio propício ao descanso.

Insónia

De todos os problemas de sono, a insónia é talvez o mais frequente. Esta pode surgir em diferentes formas: dificuldade em adormecer, adormecer facilmente mas acordar muitas vezes durante a noite, ou acordar antes de ter dormido o suficiente e não conseguir adormecer novamente. Consoante a duração deste padrão, a insónia pode ser considerada transitória (apenas algumas noites), de curto prazo (de duas a quatro semanas) ou crónica (durante a maior parte das noites durante pelo menos um mês).

5 estratégias para uma boa noite de sono

Qualquer pessoa com insónias que já tenha experimentado «contar carneiros» sabe que a eficácia desta estratégia é altamente discutível. A boa notícia é que, no caso da insónia transitória e da de curto prazo (e, até certo ponto, também no caso da insónia crónica), esta pode estar a ser causada por um conjunto de factores que a pessoa pode, de forma autónoma, identificar e modificar, de modo a dormir melhor.

Estes factores podem ser enquadrados em duas áreas: externos e internos - de entre os externos destacam-se as questões relacionadas com o horário, o ambiente de sono e a alimentação; de entre os internos há que considerar o papel das sensações físicas e dos pensamentos experienciados pela pessoa quando está a tentar dormir. Se tens um problema de insónias, o mais provável é que estejas a cometer erros relativamente a pelo menos um destes factores – identifica esses erros e procura modificá-los de acordo com as seguintes sugestões.

Factores Externos

Estratégia nº 1: Estabelecer um horário de sono

O erro:	Muitas das pessoas que têm insónias estão acostumadas a ocupar a noite com outras actividades que não a de dormir, e a compensar este facto dormindo durante o dia. Isto faz com que a noite fique associada a tudo menos dormir e o dia fique associado ao sono. Isto não seria um problema se a maioria das tarefas que precisam de desempenhar no seu quotidiano não funcionassem em horário diurno...
A sugestão:	<p>Escolhe um horário de sono que seja razoável (leia-se, nocturno) e adere a ele de forma consistente. Tenta ir para a cama à mesma hora todas as noites, sair dela à mesma hora todas as manhãs, e não dormir em outros momentos. O objectivo é o de enfraquecer a associação da noite com actividades que interferem com o sono, e fortalecer a sua associação com este, de forma a que, neste período, o sono passe a ocorrer de forma espontânea e natural. Adicionalmente, vais enfraquecer a associação do dia com o sono e passar a associá-lo com outras actividades.</p> <p>Nas noites de 6ª e de Sábado, provavelmente, não vais querer deitar-te à mesma hora que durante os restantes dias da semana...o que é compreensível. Em todo o caso, não adies a hora de deitar por mais do que uma ou duas horas, já que quanto mais saíres do horário normal de sono, mais difícil será depois regressar a ele.</p> <p>Se, em determinada noite, dormiste mal...</p>

- Levanta-te à mesma hora a que te levantarias caso isso não tivesse acontecido e não faças sestas durante o dia. Ainda que isso pudesse aliviar o cansaço no próprio dia, faria provavelmente com que nessa noite não conseguisses (uma vez mais) adormecer à hora a que era suposto isso acontecer e, no dia seguinte, voltaria a ser necessário dormir até mais tarde ou fazer uma sesta... ou seja, estarias a contribuir para a eternização do problema. Se precisares de descansar a meio da tarde é preferível que o faças desempenhando uma actividade que seja relaxante.
- Provavelmente apetece-te deitar mais cedo esta noite para compensar o sono que perdeste - não o faças! Vai para a cama mais tarde (ou seja, se tens dormido apenas x horas por noite, deita-te apenas x horas antes da hora a que é suposto acordares). Isto fará com que o tempo que passas na cama seja, efectivamente, tempo em que estás a dormir. Se mesmo assim continuares a ter dificuldade em adormecer, vai-te deitar proporcionalmente ainda mais tarde. À medida que o tempo que passas na cama se vai transformando em tempo de sono, podes começar a adiantar progressivamente (15 ou 30 minutos por dia durante aproximadamente uma semana) a tua hora de te deitares.

Estratégia nº 2: Criar um ambiente propício ao sono

O erro:	Frequentemente, as insónias podem resultar do facto de utilizares a cama/quarto para actividades que não a de dormir (estudar, ler, ver televisão, comer...) e de dormires em outros locais que não a tua cama/quarto (o sofá, o banco do autocarro, a sala onde tens a primeira aula da manhã...). Isto faz com que a cama/quarto fiquem associados a tudo menos dormir e os outros locais fiquem associados ao sono.
A sugestão:	<p>Uma ideia que pode ser útil é a de usar a cama (e, se possível, o quarto) apenas para dormir, evitando desempenhar aí outras actividades. Se for impossível não utilizar o quarto para outras actividades, evita, enquanto as desempenhas, o contacto físico com a cama, ou ficar a contemplá-la. Da mesma forma, evita dormir em outros locais que não este. O objectivo é o de enfraquecer a associação da cama/quarto com actividades que interferem com o sono, e fortalecer a sua associação com este, de forma a que, neste local, o sono passe a ocorrer de forma espontânea e natural. Adicionalmente, vais enfraquecer a associação dos outros locais com o sono e passar a associá-los com outras actividades.</p> <p>Também incluído nas «outras actividades que não dormir» que não devem ocorrer na cama está aquele período em que tentas sem sucesso adormecer. Por isso, deita-te apenas quando tiveres sono; se, passados cerca de 30 minutos ainda não</p>

	estiveres a dormir, sai da cama (e do quarto) e procura fazer qualquer coisa relaxante, com pouca luz, até começas a sentir sono; se quando voltares para a cama continuares a não conseguir adormecer rapidamente, repete o procedimento até conseguires. Desta forma, acabarás por associar a cama e o quarto ao adormecer rapidamente.
Além disso...	<p>...porque as tuas condições ambientais actuais se encontram associadas ao dormir mal, uma ideia eventualmente útil é a de reorganizar o quarto. Se mais alterações não forem possíveis, muda pelo menos a posição da cama.</p> <p>...atende também a alguns factores ambientais que podem estar a afectar a qualidade do teu sono. Procura, sobretudo, criar um ambiente monótono e conducente ao sono, eliminando todos os aspectos que se possam tornar distractores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relativamente ao ruído, algumas pessoas dormem melhor com um ruído de fundo discreto e constante (como o som de uma ventoinha, ou uma música suave); outras dormem melhor no silêncio absoluto (se não for possível consegui-lo de outra forma, podes sempre investir em tampões para os ouvidos); • No que diz respeito à luz, é aconselhável reduzir a sua intensidade antes de ir dormir (por outro lado, de manhã, a exposição a uma luz intensa vai ajudar-te a despertar); • A temperatura do quarto deve ser relativamente fresca – se tiveres frio, usar um cobertor adicional é preferível a ligar o aquecimento.

Estratégia nº 3: Comer ou não comer, e o quê

O erro:	Para a insónia podem também contribuir aspectos relativos à alimentação. Isto passa quer pelo facto de te deitares com fome, quer pelo facto de o que comes e bebes antes de te deitares ter um efeito perturbador relativamente ao sono. É o caso das bebidas contendo cafeína (café, chá, chocolate e cola) e das comidas contendo tirosina (como os queijos e carnes fermentados). O álcool também é de evitar, na medida em que até pode ajudar a adormecer, mas o sono que se consegue é superficial e perturbado, com a tendência para se acordar demasiado cedo. A nicotina também não é recomendável.
A sugestão:	<p>O jantar é uma refeição importante (para algumas pessoas a mais substancial do dia), mas deve ocorrer suficientemente cedo, para que não te deites no auge da digestão. Se te apetecer, faz um lanche ligeiro antes de te deitares.</p> <p>Outra questão relevante é a de saber o que comer/beber. O leite é uma boa opção, na medida em que contém uma substância (triptofano) que é indutora do sono; se</p>

	for acompanhado por uma fatia de pão ou outra comida com hidratos de carbono, melhor ainda, na medida em que estes ajudarão a substância a ser absorvida, potenciando o seu efeito.
--	---

Factores Internos

Estratégia nº 4: Relaxar o corpo

O erro:	A pessoa que tem insónias vai, frequentemente, deitar-se num estado de grande activação fisiológica, que é incompatível com o sono.
A sugestão:	<p>O objectivo principal é o de encontrar uma rotina que seja promotora do relaxamento físico na altura de dormir, e para descobrir o que é que funciona para ti ninguém será melhor do que tu próprio. De qualquer forma, algumas sugestões poderão ser relevantes.</p> <p>É bastante aconselhável manteres-te fisicamente activo durante o dia, e isto é particularmente importante nos dias a seguir às noites em que dormiste mal. Quanto mais activo o teu corpo se encontrar durante o dia, mais provável é que ele esteja apto para relaxar durante a noite. Contudo, o exercício físico vigoroso é de evitar nas últimas 3 ou 4 horas antes de te deitares.</p> <p>Cerca de uma hora, ou meia hora, antes de te ires deitar, implementa um ritual de relaxamento físico. Podes, por exemplo, tomar um longo e quente banho de imersão (os duches frios, por outro lado, não são uma boa ideia). Algumas pessoas desenvolvem e praticam o seu próprio procedimento de relaxamento muscular, outras praticam técnicas de relaxamento de acordo com instruções que se encontram disponíveis em vários livros</p>

Estratégia nº 5: Desligar a mente

O erro:	Frequentemente, a pessoa que tem insónias tem, quando se deita, muitas coisas na cabeça, nas quais continua a pensar enquanto está na cama, e isto não lhe permite adormecer.
A sugestão:	<p>Aqui, o objectivo principal é o de promover o «desligar da actividade mental» na altura de dormir. Uma vez mais, tu saberás melhor do que ninguém o que é que funciona para ti, mas algumas sugestões poderão ser úteis.</p> <p>Por exemplo, procura evitar, durante este período, actividades que sejam muito estimulantes e procurar outras que te permitam começar a «desactivar» - como</p>

parar de estudar para aquele exame que te aterroriza há meses e ir vegetar para a frente da televisão, ouvir música calma ou pôr o quarto em ordem (algumas pessoas dormem melhor num ambiente arrumado).

Se és uma daquelas pessoas que assim que se deitam começam a remoer mentalmente sobre os 1001 problemas que terão que resolver durante o dia seguinte, ou na sua vida de uma maneira geral, aqui vão algumas sugestões a adicionar às anteriores:

- Se te ocorrer alguma coisa de que te devas lembrar no dia seguinte, levanta-te, escreve-a e deixa o pensamento de lado;
- Outra opção é reservar, por exemplo, 30 minutos por dia para te preocupares livremente com problemas que tenhas para resolver. Podes até registar todos os teus problemas e possíveis soluções. Quando estás a tentar dormir e esses problemas te ocorrem, pensa que te poderás debruçar sobre eles durante o «período de preocupação» do dia seguinte.

Um problema adicional é a preocupação relativamente à própria insónia. A contagem decrescente das horas que te restam para dormir...A antecipação do cansaço que vais sentir no dia seguinte... Este tipo de pensamento não ajuda, aliás, é um factor adicional para te manter acordado! Em vez disto, porque não pensar que:

- Não se conhece nenhum caso em que alguém tenha morrido de insónia;
- Ainda que não seja agradável passar o dia com sono, isso é algo com que consegues lidar e, provavelmente, já lidaste no passado;
- O teu rendimento num determinado dia não é directamente proporcional ao número de horas que dormiste na noite anterior, portanto, a eventualidade de amanhã não te encontrares apto para corresponder às exigências do teu quotidiano não é tão inevitável quanto possas pensar.

PS: Põe o relógio num sítio onde não o possas ver, e evita ir ver as horas durante a noite.

Se tudo o resto falhar...

...há que colocar a hipótese de existir um outro problema - orgânico ou psicológico - na base das tuas insónias; por este motivo, é recomendável consultar um profissional (médico ou psicólogo).