

Cartilha do Sono

Associação Brasileira do Sono.



Semana do Sono 2018

Respeite seu sono e siga seu ritmo.

Apoio



Realização



RESPEITE SEU SONO E SIGA SEU RITMO

Porque devemos respeitar o sono e seguir o nosso ritmo?

As funções do organismo humano (ou ritmos biológicos) variam, de forma rítmica, sequencial e sincronizada às 24 horas do ambiente, a alternância do dia e da noite.

As funções do organismo humano seguem uma ordem temporal interna, por exemplo, a temperatura corporal é mais baixa à noite, o hormônio cortisol mais elevado de manhã cedo (quando o despertar está próximo) e a fome começa com a liberação do hormônio grelina durante o dia, enquanto à noite ocorre a produção de leptina, hormônio relacionado à saciedade.

A dessincronização dos ritmos biológicos com o ambiente impacta na quantidade e qualidade do sono e repercute em diversas consequências no dia-a-dia, como sonolência, fadiga, dificuldade de atenção e aprendizado, e maior risco para acidentes.

A presença de distúrbios do sono podem interferir na ritmicidade. Manter ritmos circadianos regulares estão associados à menor risco para distúrbios do sono, transtornos de saúde mental e problemas crônicos de saúde, como obesidade e diabetes.



O QUE É CRONOTIPO

Cada pessoa prefere realizar suas atividades em um determinado horário, incluindo a preferência individual para os horários de ir dormir e de acordar. Essa preferência também envolve a realização de atividades que envolvem esforço físico, como realizar atividade física, e mental, como concentrar em uma tarefa. Por isso, dizemos que cada um tem um cronotipo, o qual é determinado pelos ritmos biológicos.

De acordo com o cronotipo, as pessoas podem ser classificadas em:



Matutinos

São aqueles que preferem dormir e acordar cedo, e tem melhor desempenho nas atividades realizadas durante o dia.



Vespertinos

São aqueles que se adaptam melhor ao dormir e acordar mais tarde, e apresentam melhor desempenho nas tarefas realizada a tarde ou a noite;



Intermediários

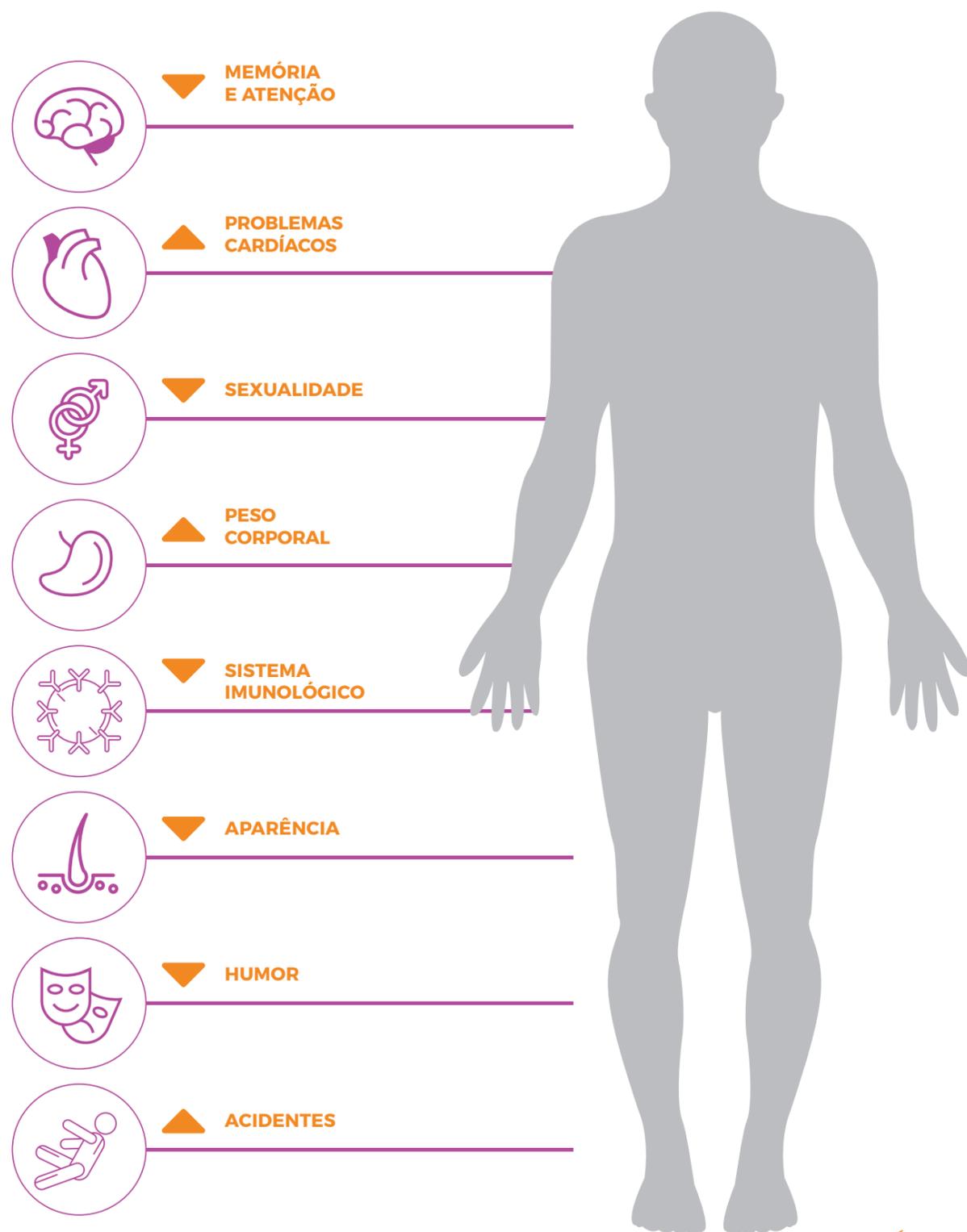
Não possuem preferência por horários extremos.

A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa

Todos já ouvimos em algum lugar que **“é necessário dormir 8 horas por noite”**. Entretanto, existem variações individuais na quantidade de sono necessária. Alguns indivíduos sentem-se muito bem com 6 horas de sono por noite, já outros necessitam de 10 horas. O importante é que cada um conheça seu organismo e respeite as suas necessidades e limites.



CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO PARA A SAÚDE



CONHECENDO AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES RELACIONADAS AO SONO.

Apneia Obstrutiva do Sono

Você sabia que a apneia do sono é uma alteração da respiração durante o sono que pode trazer graves problemas à saúde?

Isso normalmente acontece pelo relaxamento aumentado dos músculos da garganta. Alguns sinais podem indicar que a pessoa tem apneia do sono: ronco, cansaço e sonolência durante o dia, dificuldade de concentração e muitos outros.

Além disso, a apneia do sono aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, tais como infartos, hipertensão arterial, obesidade, intolerância à glicose e resistência insulínica



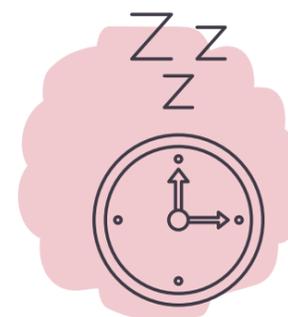
1 em cada **3** indivíduos **tem** apneia obstrutiva do sono.

Insônia

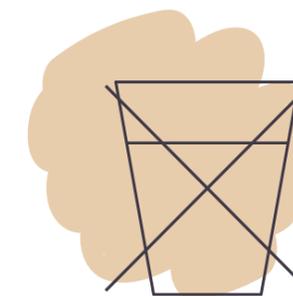
Quando alguém não consegue “pegar no sono” ou acorda várias vezes durante o sono, ou ainda acorda muito cedo pela manhã, pode estar sofrendo de insônia. Se esses sinais ocorrem três ou mais vezes na semana e persistem por mais de um mês, podem ocorrer impactos significativos na saúde de modo geral.



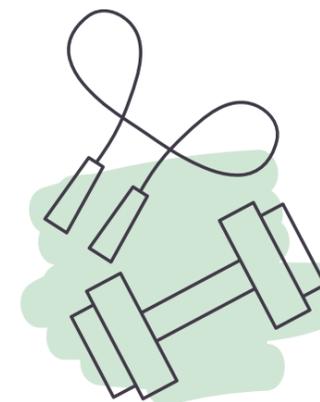
Caso você reconheça que não está dormindo direito e tem alguma queixa da quantidade ou qualidade do seu sono, **adote hábitos saudáveis para o sono.**



Manter horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos finais de semana



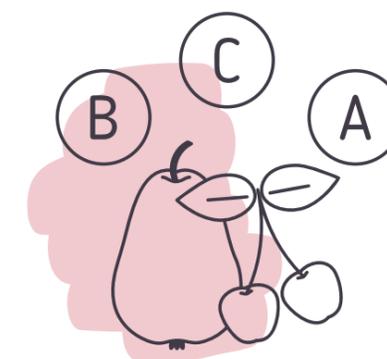
Evite bebidas com cafeína próximo ao horário de dormir



Pratique atividade física



Tenha alimentação saudável



Procure alimentos ricos em nutrientes

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Anote seus horários de dormir e acordar, como se fosse um diário, de forma a construir o seu “Diário de Sono”.

Não se esqueça de anotar todas as vezes que seu sono for interrompido, e também seus cochilos. Preencha seu diário por duas semanas. Isso o ajudará a ver como é o seu sono, o quanto você dorme e com que frequência.

Caso você ache que pode ter uma doença relacionada ao sono, procure um especialista. Ele provavelmente utilizará um dos dois (ou ambos) métodos para avaliar o seu sono.

Se o problema persistir, converse com o seu médico. Respeitar o sono e respeitar os ritmos biológicos são bases fundamentais para um ótimo estado de saúde e bem-estar.





Associação Brasileira do Sono

Quer saber mais sobre sono?
Acesse o site da Associação Brasileira do Sono
www.absono.com.br