

## MAIS VALE PREVENIR...

### ... DO QUE NÃO DORMIR

*Deita-se e fica mais de vinte minutos até adormecer? Precisa de dormir a sesta para recuperar de uma noite mal dormida?* Na rubrica deste mês abordamos o sono em diferentes etapas da vida e explicamos as medidas que deve adotar para ter uma noite sossegada.

#### AS FUNÇÕES DO SONO

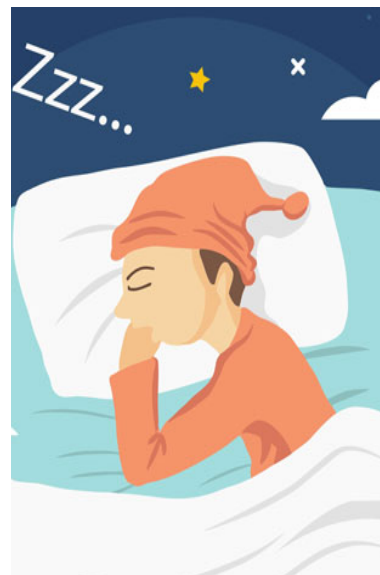
O sono constitui um estado recuperador e protetor de extrema importância para o indivíduo. De entre as suas diversas funções, destacam-se:

- Promoção da aprendizagem e formação de memórias;
- Promoção da manutenção e qualidade do estado acordado;
- Bom desempenho nas diversas atividades;
- Aumento das defesas do organismo;
- Regulação do metabolismo.

Deste modo, compreende-se que a privação de sono encontra-se associada a diminuição da qualidade de vida, maior risco de obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Particularmente nos idosos, o risco de queda encontra-se aumentado.

#### O SONO EM DIFERENTES IDADES

O sono sofre mudanças significativas com o crescimento do indivíduo. Por exemplo, nos primeiros meses de vida, as crianças têm necessidade de dormir cerca de 16h, reduzindo gradualmente este padrão até aos 6 anos, altura de entrada para a escola e necessidade de supressão da sesta. A partir desta idade, o sono da criança torna-se bastante semelhante ao do adulto, sofrendo modificações após os 65 anos. Nesta etapa da vida, a sesta retoma um papel essencial como complemento do sono noturno (normalmente de 6h).



## MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO

De seguida, apresentamos algumas atitudes que o podem ajudar na melhoria da qualidade do sono.

<b>Ter um horário regular de sono</b>	O horário de deitar e levantar deve ser o mesmo todos os dias. Não deve variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias.
<b>Ter uma rotina a anteceder o momento de deitar</b>	Antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para preparação do sono, como por exemplo tomar um banho, ida para o quarto, ler, ou ouvir música calma.
<b>Ter um quarto sossegado e escuro com temperatura amena</b>	O quarto deve ser sentido como um local agradável.
<b>Desligar equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir e deixá-los fora do quarto</b>	A luminosidade e ruído dos computadores, telemóveis, televisões atrasam o início do sono e provocam despertares noturnos.
<b>Evitar a fome ao deitar</b>	A sensação de fome pode impedir o sono.
<b>Evitar alimentos ou bebidas estimulantes antes de dormir</b>	Bebidas como refrigerantes, chá ou café e alguns alimentos, como o chocolate podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche.
<b>Não ingerir demasiados líquidos ao deitar ou durante a noite</b>	A necessidade de ir ao WC durante a noite pode condicionar despertares repetidos.
<b>Evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar</b>	O exercício físico tardio pode atrasar o sono.

*Não descuide o seu sono!*

*Este permite-lhe uma vida plena, cheia de energia.*

Joana Resse Lascas

Vera Ribeiro da Silva

(Médicas Internas de Medicina Geral e Familiar)