

Assunto: Algumas recomendações para um sono com qualidade na época de calor

Para: Todos os profissionais de saúde integrados no Sistema Regional de Saúde

O sono é uma necessidade de natureza biológica e como tal fundamental à vida, sendo um constituinte do equilíbrio e funcionamento físico e emocional, converte-se, inexoravelmente, num elemento essencial para uma boa saúde.

Dormir não é apenas uma necessidade de descanso intelectual, mental, emocional e físico; durante o sono ocorrem várias fases de restabelecimento de circuitos processuais no cérebro com inúmeras funções, inclusive a conservação de energia, e quando alterados podem afectar o equilíbrio orgânico tanto para os desafios do dia seguinte como os de médio e longo prazo. A privação do sono, quando continuada, é responsável por: falta de vigor físico, envelhecimento precoce, algumas doenças (cardiovasculares, sistema imunitário), algumas alterações cognitivas, e problemas de memória, irritabilidade, baixo estado de ânimo, alteração na qualidade das interacções sociais, e aumento do risco de acidentes pessoais, de trabalho e de viação.

Dormir significa passar do estado de vigília para o estado de sono. O ciclo do sono é formado por cinco estágios que duram entre 90 a 120 minutos; que ocorrem durante 4 ou 5 vezes durante o sono. Os ciclos acontecem em períodos de 8 horas em intervalos de aproximadamente 24 horas. Esse ritmo é controlado pelo sistema nervoso central e sofre a influência de factores ambientais como o ciclo claro-escuro e a temperatura e de, factores individuais como a higiene do sono.

O calor intenso característico do Verão pode alterar o sono. O sono na época do calor não é profundo. Quando a temperatura ambiente é superior a 27°C, o corpo humano tem enorme dificuldade em adormecer, uma vez que o cérebro fica focado na necessidade de manutenção da termo regulação corporal.

Segundo alguns estudiosos do sono, quando o corpo humano está em conforto e equilíbrio térmico, o sono é uma fase de relaxamento, na qual o organismo reduz as suas actividades. No entanto,

quando o ambiente está muito quente e húmido, o organismo tem mais dificuldade em manter a temperatura corporal surgindo a necessidade de maior gasto de energia e de uma perda de calor para o meio, o que conseqüentemente causa desconforto físico, distúrbios como a insónia e ausência da fase REM (*Rapid Eye Movements*) do sono, essencial para o descanso. Para serem desfrutados níveis profundos de relaxamento, o cérebro tem de baixar a temperatura do corpo. Um esforço silencioso, mas redobrado, que pode consumir grande parte das energias tão necessárias para o dia seguinte.

O IASAÚDE IP-RAM relembra que procure respeitar o tempo que o seu organismo precisa para se restabelecer e sugere alguns cuidados que podem ajudar a repor o seu sono:

- Mantenha um horário regular de sono e uma rotina da hora de deitar e da hora de levantar;
- Procure criar um ambiente descontraído e calmo no quarto, com a temperatura adequada, com pouca luz e sem ruído; não durma com a TV ligada;
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas, de bebidas estimulantes como o café, chá preto e chá verde, refrigerantes com cafeína, sobretudo antes de ir dormir;
- Evite alimentos de difícil digestão ao jantar e não se deite logo a seguir às refeições;
- Faça um passeio depois de jantar porque ajuda a acelerar a digestão e promove o relaxamento do corpo e da mente;
- Pratique exercício físico regularmente;
- Evite fumar antes de ir deitar, pois a nicotina é um estimulante;
- Não tente forçar o sono, se não consegue adormecer ao fim de algum tempo levante-se e procure fazer uma actividade tranquila, como ler ou ouvir música, até sentir sono;
- Tome um banho morno antes de ir dormir, ajuda a descontrair;
- Não leve as suas preocupações para a cama;
- Não tome medicamentos para dormir por iniciativa própria.

O Presidente



Maurício Melim