

Guia prático para dormir melhor

Cuide do seu sono. Ele cuida de você.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895

Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono

www.rp-psicologia.com.br

Sumário



1. Estamos dormindo cada vez menos
2. Por que dormimos
3. Arquitetura do sono: os estágios da noite
4. Os dois sistemas que regulam o seu sono
5. O Ciclo Circadiano *(e o seu cronotipo)*
6. A Pressão Homeostática
7. Vilões do Sono
8. Alimentação e Movimento
9. O Quarto e o Ambiente *(e o controle de estímulos)*
10. Mente Tranquila, Sono Profundo *(e a procrastinação do sono)*
11. Quando procurar um profissional especializado sobre o sono



1. Estamos dormindo cada vez menos

Você já deve ter ouvido dizer que estamos dormindo mal hoje em dia. E não é só impressão. Levantamentos recentes do Ministério da Saúde mostram que **uma em cada cinco pessoas adultas** nas capitais brasileiras dorme menos de seis horas por noite, e quase um terço relata sintomas de insônia.

Mas o dado mais curioso talvez não seja sobre quantidade, e sim sobre qualidade. Pesquisas internacionais recentes revelam um fenômeno interessante: mesmo entre as pessoas que dormem as horas recomendadas, a maioria relata ter **apenas cerca de quatro noites de sono realmente boas por semana**. Ou seja, dormir o tempo suficiente não garante, sozinho, acordar descansado.

E isso já nos mostra algo essencial, que vai guiar todo o raciocínio desta cartilha: **dormir bem não é só uma questão de horas na cama**. Envolve o seu relógio biológico, o ambiente onde você dorme, o seu equilíbrio emocional e a consistência dos seus hábitos. São esses os temas que vamos explorar juntos a partir daqui.



2. Por que dormimos?

O sono não é apenas um momento de descanso, mas um processo biológico essencial para o funcionamento do cérebro e do corpo.

Enquanto você dorme, o Sistema Nervoso Central permanece ativo, realizando processos fundamentais para a sua saúde: consolida memórias e aprendizados, regula emoções, elimina substâncias produzidas pela atividade cerebral e restaura funções necessárias para o dia seguinte.

Imagine que seu cérebro é uma grande empresa. O sono é o período do terceiro turno, quando as equipes de limpeza eliminam resíduos, os arquivistas organizam as memórias do dia e os técnicos restauram a energia para que tudo funcione no dia seguinte. Sem essa manutenção, a empresa começa o próximo dia desorganizada e menos eficiente.

Dormir é um dos pilares para manter a saúde física, o desempenho cognitivo e o equilíbrio emocional.



3. Arquitetura do sono: estágios da noite

Uma boa noite de sono não é contínua e igual do início ao fim. Ela é feita de ciclos de aproximadamente 90 minutos, que se repetem de 4 a 6 vezes ao longo da noite. Em cada ciclo, o cérebro passa por estágios diferentes, cada um com uma função própria:



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

Os três estágios de cada ciclo

Sono leve:

É a porta de entrada do sono, dividida em dois estágios (N1 e N2). As ondas cerebrais começam a desacelerar, a musculatura relaxa progressivamente e a temperatura corporal cai. É uma fase ainda instável, em que qualquer estímulo pode te acordar com facilidade.

Sono profundo:

Sono profundo (ondas lentas): é a fase mais restauradora fisicamente, marcada por ondas cerebrais delta, as mais lentas de toda a noite. É quando o corpo libera hormônio do crescimento, repara tecidos, fortalece o sistema imunológico e consolida a memória mais concreta (fatos, informações). Nessa fase, o despertar é bem mais difícil. Predomina na primeira metade da noite.

Sono REM:

Sono REM: é a fase dos sonhos mais vívidos. O cérebro fica quase tão ativo quanto em vigília, mas o corpo entra em atonia muscular, uma espécie de paralisia temporária que impede que você execute fisicamente o que está sonhando. É também quando ocorre boa parte da consolidação emocional e da memória mais complexa. Predomina na segunda metade da noite.





Dormir pouco tem impacto, sim. Mas, como o sono acontece em estágios diferentes ao longo da noite, esse impacto não afeta todos os benefícios igualmente. Quem dorme pouco perde, principalmente, o sono REM, já que ele se concentra no fim da noite. Isso mostra que não basta contar as horas de sono: a qualidade de uma noite completa importa tanto quanto a quantidade.



4. Os dois sistemas que regulam o sono

O sono não acontece simplesmente porque chegou a hora de dormir. Ele é o resultado da interação entre dois sistemas do seu organismo, que juntos determinam o momento e a intensidade da sua necessidade de dormir:



O Ciclo Circadiano

O seu relógio interno



A Pressão Homeostática

A sua reserva de sono

Vamos entender cada um deles.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

5. O Ciclo Circadiano (o seu relógio interno)

Este é o seu relógio biológico de 24 horas, que decide quando você deve estar em alerta e quando deve relaxar.

A luz solar é o principal sincronizador desse ritmo. Ela contém uma faixa de luz azul que envia ao cérebro o sinal de que o dia começou. Quando a luz diminui, o corpo produz melatonina, o hormônio que sinaliza ao organismo que a noite chegou, favorecendo o relaxamento e a preparação para o sono.

O problema da vida moderna é que as telas de LED, como smartphones, tablets e televisores, também emitem luz azul. Quando essa luz atinge os olhos durante a noite, ela inibe a produção de melatonina, fazendo o cérebro interpretar que ainda é dia e dificultando o início do sono.



Recomendação: aumente a exposição à luz solar durante o dia e evite eletrônicos pelo menos 1h30 antes de dormir.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

O seu cronotipo: cada relógio tem o seu jeito

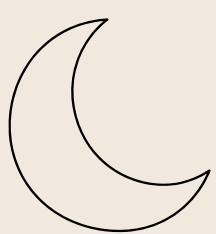
Você já reparou que tem gente que acorda disposta antes das 6h e já está cansada às 21h, enquanto outras pessoas só acordam de verdade depois do meio-dia e produzem melhor à noite? Isso não tem relação com força de vontade. É biologia.

Cada pessoa nasce com uma tendência natural chamada cronotipo, que determina os horários em que o corpo prefere estar acordado e os horários em que prefere dormir:



Matutino

Sente sono mais cedo à noite e acorda naturalmente cedo, com disposição total pela manhã.



Vespertino

Fica no meio do caminho. É o perfil da maioria das pessoas.



Intermediário

Rende mais no fim da tarde e da noite, sente sono mais tarde e tem mais dificuldade para acordar cedo.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895

Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono

www.rp-psicologia.com.br



Forçar uma rotina totalmente contrária ao seu cronotipo tende a gerar mais frustração e dificuldade para dormir. O ideal é ajustar sua rotina dentro da faixa possível do seu próprio cronotipo, e não lutar contra ele.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

6. A pressão Homeostática

Se o ritmo circadiano ajuda a determinar o momento de dormir, a pressão homeostática determina a intensidade dessa necessidade.

Desde o momento em que você acorda, o cérebro começa a acumular uma substância chamada adenosina. Quanto mais tempo você permanece acordado, mais adenosina se acumula, e maior se torna a pressão para dormir.

Imagine que a adenosina funciona como uma ampulheta: ao longo do dia, ela vai se acumulando e aumentando gradualmente a necessidade de dormir.

Por isso, cochilos longos durante o dia podem prejudicar o sono da noite, reduzindo essa pressão antes da hora. Quando chega a noite, sobra menos necessidade de sono, e o adormecimento fica mais difícil.



7. Vilões do Sono

Certas substâncias podem parecer inofensivas, mas prejudicam a qualidade do seu descanso.



Cafeína

Ela bloqueia os receptores de adenosina no cérebro, a mesma substância que vimos na ampulheta do sono, e por isso esconde o cansaço em vez de eliminá-lo. Está presente em cafés, chás, refrigerantes de cola e chocolates. Como o corpo leva cerca de 7 horas para processá-la, o ideal é evitá-la a partir da tarde.



Cafeína em medicamentos

Fique de olho também nos medicamentos. A cafeína aparece, muitas vezes sem aviso, em analgésicos para dor de cabeça e enxaqueca (que combinam cafeína ao princípio ativo para potencializar o efeito), remédios para gripe e resfriado, termogênicos e alguns suplementos. Vale a pena checar a bula ou perguntar ao farmacêutico se você usa algum desses à tarde ou à noite.

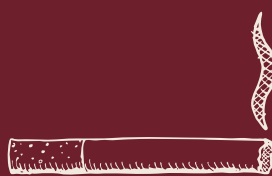


Vilões do Sono



Álcool

Embora dê a sensação de sono rápido, ele causa despertares ao longo da noite e piora o ronco e a apneia do sono.



Nicotina

A nicotina é uma substância estimulante. Ela ativa o cérebro, exatamente o oposto do que você precisa para dormir. Entre seus efeitos estão o aumento do tempo para pegar no sono, a fragmentação do sono ao longo da noite e a piora do ronco e da apneia, pela irritação das vias aéreas. Assim como a cafeína, o corpo leva horas para metabolizá-la. Por isso, fumar à noite prejudica o descanso mesmo que você sinta sono logo em seguida.



Recomendação: não consuma cafeína depois das 15h. Evite também álcool próximo ao horário de dormir e cigarro nas horas que antecedem o sono.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

8. Alimentação e Movimento



Praticar atividades físicas regularmente ajuda no bem-estar geral, mas evite treinos intensos muito tarde se você tiver dificuldade para pegar no sono.



Mantenha horários regulares para as refeições, isso ajuda o metabolismo a se organizar. À noite, prefira comidas leves e diminua a ingestão de água próximo à hora de dormir, para evitar idas ao banheiro.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

9. O Quarto e o Ambiente

O quarto deve ser escuro, ter uma temperatura agradável e ser livre de dispositivos eletrônicos. A escuridão total é essencial para não inibir a produção de melatonina.

Quanto mais a cama for usada só para dormir, mais forte fica a associação cama = sono no seu cérebro.

Quando usamos a cama para trabalhar, comer ou ficar no celular, ensinamos o cérebro o contrário: cama = alerta.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

O Quarto e o Ambiente

Veja como colocar isso em prática no dia a dia:

- Vá para a cama somente quando perceber sinais claros de sono, como olhos pesados ou bocejos, não apenas cansaço.
- Use a cama apenas para dormir e para atividades sexuais.
- Se não conseguir dormir em cerca de 20 minutos, levante-se. Vá para outro cômodo, faça algo calmo sob luz baixa, e só volte quando sentir sono novamente. Repita quantas vezes for preciso.
- Acorde sempre no mesmo horário, todos os dias, inclusive fins de semana. Isso evita o chamado jet lag social, aquela sensação de ressaca na segunda-feira causada pela desregulação do relógio interno depois de um descanso muito prolongado no domingo.
- Evite cochilos longos durante o dia. Se precisar, limite a 20-30 minutos e nunca no fim da tarde.



O Quarto e o Ambiente



Ficar deitado brigando com o sono ativa uma resposta de alerta no corpo, o mesmo sistema que seria acionado diante de qualquer ameaça. Isso é o oposto do estado de relaxamento que o sono exige. Com o tempo, o cérebro aprende, por condicionamento, a associar a cama a essa sensação de frustração e vigília, em vez de associá-la ao sono. Levantar da cama quando o sono não vem interrompe esse aprendizado indesejado e protege a associação que realmente queremos manter: a de que cama é lugar de dormir.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

10. Mente Tranquila, Sono Profundo

O sono exige que você se entregue a ele, por isso o equilíbrio emocional é fundamental.

Se as preocupações não param:



Anote suas pendências e angústias em um papel antes de ir para a cama.



Troque o celular por atividades calmas, como leitura, música suave, meditação, alongamento ou automassagem.



Esqueça o relógio. Monitorar o tempo durante a noite aumenta a ansiedade e a pressão para dormir, o que, ironicamente, afasta o sono ainda mais.



Mente Tranquila, Sono Profundo



Muitas vezes, o que mais atrapalha o sono não é o corpo, é o psicológico. Imagine a cena: são 2h da manhã, você ainda está acordado, e vem o pensamento de que se não dormir agora, no dia seguinte tudo vai dar errado. Esse pensamento dispara uma resposta de alerta no corpo, o mesmo sistema que seria ativado diante de um perigo real. E um corpo em alerta é biologicamente incompatível com o sono.

Alguns pensamentos comuns que alimentam esse ciclo:

- Eu preciso dormir 8 horas ou meu dia será um desastre.
- Se eu não dormir agora, vou passar a noite em claro.
- Nunca mais vou conseguir dormir bem como antes.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

Mente Tranquila, Sono Profundo



Reconhecer esses pensamentos já é um primeiro passo importante. Trabalhar essas distorções de forma mais profunda é algo que se desenvolve com o apoio de um acompanhamento psicológico especializado.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

Por que você adia o sono, mesmo sabendo que vai se arrepender?

Nem sempre o que atrapalha o sono é um pensamento ansioso. Às vezes, é uma escolha, mesmo sabendo que vai se arrepender no dia seguinte.

Você já ficou até tarde vendo série, rolando o celular ou simplesmente sem fazer nada de especial, só para não encerrar o dia? Mesmo cansado, mesmo sabendo que no dia seguinte tudo seria mais difícil? Esse comportamento tem até nome: procrastinação vingativa, ou revenge bedtime procrastination.

Ela é bem comum em quem sente que o dia inteiro foi tomado por obrigações. Pense em uma mãe que só tem um tempinho sozinha depois que os filhos dormem. Ou em alguém que trabalha o dia todo, cuida da casa à noite, e só sobra a madrugada para assistir a série que gosta.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

Por que você adia o sono, mesmo sabendo que vai se arrepender?

A lógica por trás disso costuma ser a mesma: se o dia inteiro foi ocupado por tarefas e compromissos, pelo menos a noite eu decido o que fazer.

O problema é que essa sensação de liberdade cobra um preço. O sono fica adiado, o cansaço se acumula e, muitas vezes, surge um ciclo de culpa que se repete na noite seguinte.



Se você se identifica com esse comportamento, a pergunta mais útil não é como ter mais disciplina para dormir cedo. É onde mais no seu dia você poderia encontrar momentos de pausa e liberdade, para que a noite não precise carregar esse papel sozinha.



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br

11. Quando procurar um profissional especializado em sono

As orientações desta cartilha são um ótimo ponto de partida, mas nem toda dificuldade de sono se resolve só com hábitos. Alguns sinais indicam que é hora de buscar ajuda especializada:

- Dificuldade para dormir ou manter o sono pelo menos 3 noites por semana, por mais de 3 meses
- Sonolência excessiva durante o dia, mesmo dormindo o que parece suficiente.
- Ronco alto, engasgos ou pausas na respiração durante o sono
- Sensação de pernas inquietas à noite
- Sonambulismo, falar dormindo, pesadelos frequentes ou terror noturno



Quando procurar um profissional especializado em sono



Se você se identificou com um ou mais desses pontos, isso não é motivo para alarme. É motivo para buscar avaliação.

O sono é uma área complexa, com fisiologia própria e diversos transtornos que exigem diagnóstico diferencial, como insônia, apneia, síndrome das pernas inquietas, parassonias e transtornos do ritmo circadiano, cada um com um tratamento específico. Um profissional com formação em Medicina do Sono ou Psicologia do Sono é quem consegue diferenciar as causas reais por trás da queixa, indicar (ou descartar) exames como a polissonografia, e conduzir com segurança técnicas mais específicas de tratamento.

“O corpo sabe dormir; o processo é que precisa ser reorganizado.”



Regiane de Paula Floriano – CRP: 06/100895
Psicóloga – Neuropsicóloga – Sono
www.rp-psicologia.com.br