



**você
dorme
bem?**

**Especialistas do Einstein
prepararam algumas dicas
para você cuidar do seu sono**

14/10/2020



Você sabia que a necessidade de sono varia ao longo da vida?

A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa, sofrendo alterações também com a idade. Todos já ouvimos que “é necessário dormir 8 horas por noite”. Entretanto, existem variações individuais na necessidade de sono em cada fase da vida.

Algumas pessoas se sentem bem com 6 horas de sono por noite, já outras precisam de 10 horas. O importante é que cada pessoa conheça seu organismo e respeite suas necessidades.



Os **bebês** recém-nascidos costumam dormir entre 14 e 17 horas. Com o passar do tempo, o sono se concentra mais no período da noite e a sua duração diminui

Na **adolescência** há preferência fisiológica por dormir e acordar mais tarde





Os **adultos** precisam de aproximadamente 8 horas de sono por dia, mas lembre-se que alguns precisam de menos horas e outros podem precisar de mais horas de sono

Já os **idosos** podem precisar de menos horas de sono e, geralmente, a preferência é por dormir e acordar mais cedo



Privação do sono e possíveis danos

Jornadas de trabalho extensas, uso excessivo de aparelhos eletrônicos e estresse impactam diretamente na quantidade e/ou qualidade do sono. Essas alterações no sono prejudicam o funcionamento do organismo e aumentam o risco para desenvolver doenças.



Recomendações para uma boa qualidade de sono

DIURNAS

- ▶ Acordar na mesma hora todos os dias, sete dias por semana
- ▶ Expor-se à luz durante o dia
- ▶ Perder peso em caso de sobrepeso e obesidade
- ▶ Praticar atividade física regularmente
- ▶ Evitar o consumo de cafeína após o período da tarde e noite
- ▶ Evitar dirigir se estiver com sono e privado de sono





VESPERTINAS

- Evitar se alimentar 3 horas antes de se deitar
- Evitar o consumo de álcool à noite
- Os fumantes devem evitar o fumo (nicotina) de 4 a 6 horas antes de deitar
- Se tiver dificuldade para adormecer à noite, não tire cochilos à tarde e no começo da noite, procure ir para a cama mais cedo; se for muito cedo para ir dormir, mantenha-se mais alerta, ficando em pé ou realizando alguma atividade física 4 a 6 horas antes de deitar





NOTURNAS

- Ir para cama com sono
- Mantenha o quarto escuro e silencioso à noite
- Caso precise se levantar durante a noite, procure usar pouca luz, evitando luz branca
- Manter a temperatura do quarto confortável para iniciar e manter o sono
- Evitar uso de medicações para sono sem prescrição médica (podem ter efeitos colaterais negativos)
- O uso de melatonina pode ser benéfico, mas é necessária uma avaliação médica
- O dormitório deve ser usado para dormir, então evite ler livros e e-mails, assistir televisão, o uso de celular e/ou tablets





Dicas para pessoas com dificuldade para iniciar ou manter o sono



Não fique na cama se estiver sem sono; encontre um lugar confortável e silencioso para relaxar fora do quarto e retorne quando estiver com sono



Não passe longos períodos acordado na cama, por exemplo: se você estiver dormindo 7 horas, permaneça na cama por, no máximo, 7 horas e meia



Tome um banho morno 2 ou 3 horas antes de ir para a cama



Use meias caso os pés sejam difíceis de aquecer



Evite discussões e argumentações no início da noite



Se as preocupações aparecem quando está na cama, reserve 15 minutos pela manhã para se concentrar nos problemas que lhe preocupam à noite



Tente terapia de relaxamento com respiração e meditação; essas técnicas podem auxiliar a iniciar e manter o sono



Identifique o melhor ambiente, posição e uso de travesseiros para você se sentir mais confortável na cama



Evite cochilos prolongados durante o dia. Limite o tempo em 30 minutos após o almoço



É possível que você esteja dormindo mais do que imagina, mas é importante consultar um médico se a sua vida e atividades estiverem sendo prejudicadas pela falta de sono



Quando devo procurar um especialista em medicina do sono?

- Dificuldade persistente de iniciar o sono ou permanecer dormindo (com prejuízo nas atividades durante o dia)
- Sonolência diurna
- Cansaço ou falta de energia (dificuldade para prestar atenção ou manter a concentração)
- Problemas de memória
- Alterações do humor e comportamento (irritabilidade, depressão, ansiedade, agressividade e impulsividade)
- Comportamentos anormais durante o sono (falar, gritar, chutar, pesadelos)
- Comer descontroladamente durante a noite
- Aumento de chances de cometer erros e se envolver em acidentes
- Despertar com falta de ar, roncos e pausas respiratórias (apneia) testemunhadas
- Sensação desconfortável nas pernas na hora de dormir e/ou movimentos dos pés, chutes durante o sono
- Ranger os dentes
- Acordar com dor de cabeça, no maxilar ou região dos ouvidos
- Roncos frequentes e/ou acordar com a boca seca
- Pausas respiratórias por algum período durante a noite
- Sudorese profusa durante a noite





Como o sono pode ser avaliado?



Construa um diário do sono. Anote os horários de dormir e acordar, assim como todas as vezes que seu sono for interrompido e os cochilos. Preencha por duas semanas. Normalmente o diário de sono é solicitado pelo médico ou pela equipe multiprofissional. Caso perceba que possa ter alguma doença relacionada ao sono, procure um especialista. Ele pode utilizar, por exemplo, o exame de polissonografia para avaliar seu sono.

Polissonografia

É o principal exame para avaliação e diagnóstico de distúrbios do sono. Por meio de sensores distribuídos na superfície do corpo, investiga-se uma série de comportamentos e atividades fisiológicas do organismo. Pode ser realizada em qualquer faixa etária.



Dra. Eliana Regina Lottenberg Vago, Cirurgiã Dentista Especialista em Medicina do Sono do Hospital Israelita Albert Einstein

Dra. Stella Marcia Azevedo Tavares, Coordenadora da Polissonografia do Hospital Israelita Albert Einstein

Nos acompanhe em nossos canais digitais:



www.einstein.br

**OS MELHORES
HOSPITAIS DO MUNDO**

Newsweek 2020



Se precisar, fique tranquilo, aqui
[#OCuidadoNaoParaNunca](https://twitter.com/OCuidadoNaoParaNunca)



ALBERT EINSTEIN

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA