

HIGIENE DO SONO

SEU GUIA DEFINITIVO

@christinemelcarne.nutri



Até pouco tempo atrás todo mundo acreditava que o único efeito de uma noite mal dormida era a sonolência e falta de cognição no dia seguinte.

Bem, hoje em dia já se sabe que essas não são as únicas consequências de uma noite mal dormida.



Vários estudos apontam que existe um grande impacto negativo no organismo de pessoas insones.

Aumento de processos inflamatórios, dificuldade em emagrecer, obesidade, tolerância à glicose diminuída, diabetes, doença cardiovascular, hipertensão e diminuição da imunidade.

Ou seja, um sono de qualidade é um dos pilares fundamentais para se ter uma boa saúde.

Com esse guia, espero ajudar a você que assim como muitos tem tido noites mal dormidas mas que com algumas mudanças de comportamento e hábitos, pode mudar essa realidade.

Com carinho,

Christine Melcarne

Devo tomar algum medicamento para tratar a insônia?

Existem alguns distúrbios que podem alterar o ciclo do sono, e devem ser tratados por profissionais especialistas da área. Nestes casos, talvez seja necessário a introdução de alguns medicamentos.

Na nutrição existem suplementos, como a melatonina e o magnésio, que podem ajudar no início desse processo.

Entretanto, a grande maioria das pessoas consegue obter um sono de excelente qualidade com algumas pequenas mudanças de comportamento.

O QUE EU DEVO FAZER?

@christinemelcarne.nutri

ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Ao anoitecer, diminua a luz da sua casa para que seu corpo entenda que é noite, e se prepare para o descanso.

Troque também as lâmpadas brancas (frias) por lâmpadas amarelas (quentes) na sua casa.

As luzes amarelas tem efeito de relaxamento, estimulam o sono e garantem noites mais tranquilas.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Reduza a exposição à luz azul à noite.

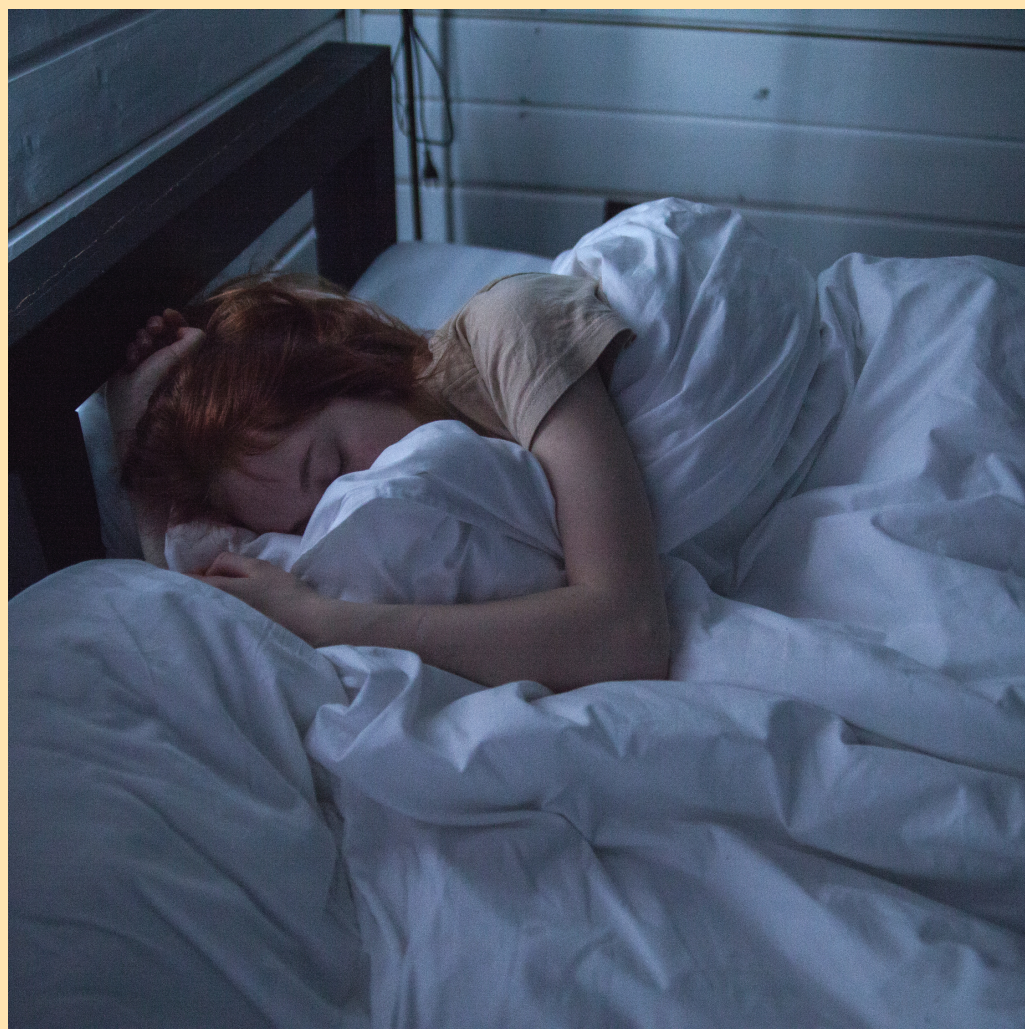
Quando escurece, começamos a produzir melatonina, um hormônio que ajuda nosso corpo a se preparar para o sono.

A luz azul emitida pelas telas de computador, tablets e telefones celulares bloqueia a produção de melatonina porque o corpo não compreende essa luz como um tipo de luz artificial.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Tenha um lugar aconchegante para dormir, totalmente escuro e silencioso e se possível, adapte a temperatura para que o ambiente esteja agradável durante o sono.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Desligue o telefone.

Uma mensagem de texto, uma chamada indesejada ou até mesmo a luz na tela do telefone podem impedir você de adormecer.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

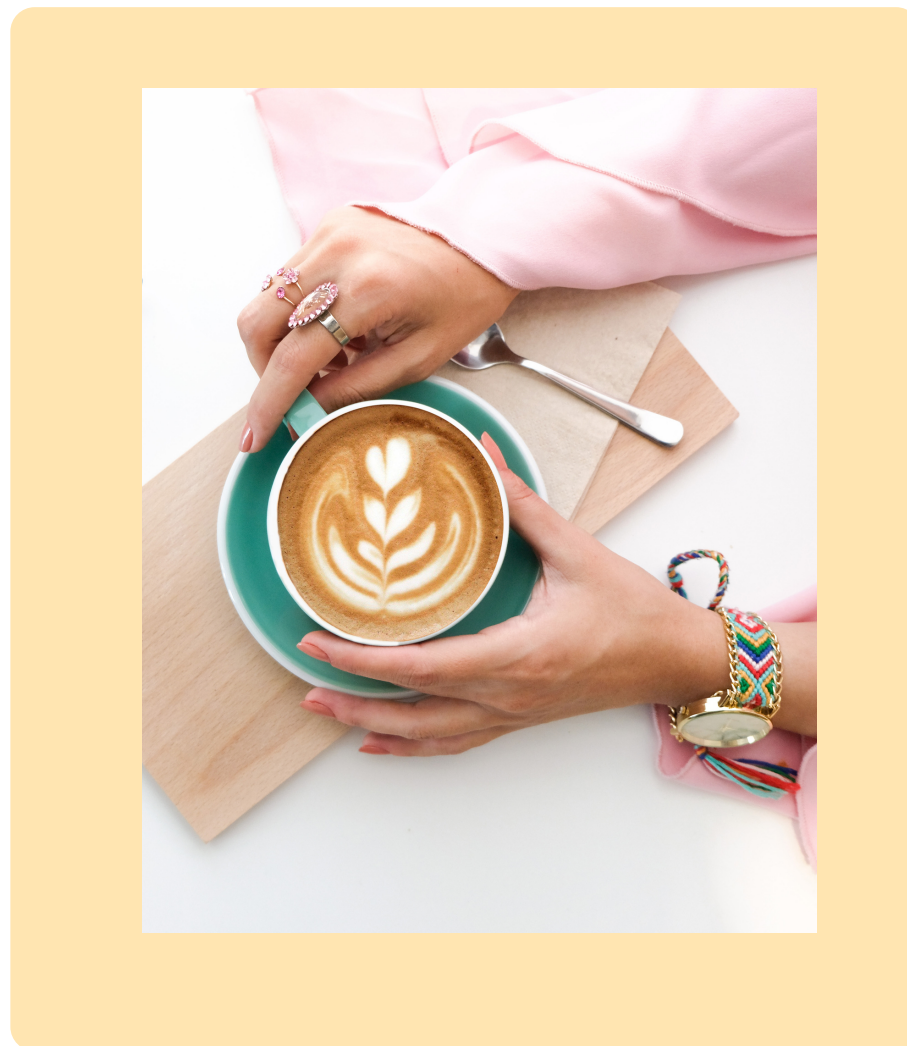
Evite estímulos desnecessários, como por exemplo noticiários e filmes violentos perto do horário de dormir.

Noticias ruins ou até um filme mais violento podem atrapalhar seu sono. Se for assistir a um filme, prefira comédia ou romances leves.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

A partir das 4 da tarde, evite consumir bebidas com cafeína, como café, refrigerantes de cola, chá preto, chá verde e outros. Mesmo que você não seja sensível à cafeína, ela pode atrapalhar seu sono por bloquear receptores que induzem a sonolência, fazendo com que você se mantenha em estado de alerta, mesmo que se sinta cansado.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Evite praticar atividade física à noite, prefira pela manhã ou à tarde.

A atividade física é essencial para uma boa saúde e ajuda você a dormir melhor, mas se fizer à noite, pode causar inquietação. Portanto, **se possível**, procure treinar até às seis da tarde.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Prefira uma alimentação leve no jantar.

Evite o excesso de gorduras e carboidratos refinados.

Alimentos pesados quando consumidos em excesso à noite podem atrapalhar o sono e dificultar a produção de hormônios importantes, como por exemplo, o hormônio do crescimento.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Evite consumir alimentos que contenham glutamato monossódico como shoyu, caldo pronto, temperos prontos e sopas prontas. O glutamato é um aminoácido e também um neurotransmissor excitatório do sistema nervoso, portanto, seu consumo pode atrapalhar seu sono.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Evite o consumo de álcool como indutor do sono.

Embora o primeiro efeito do álcool seja sedativo, o álcool altera a estrutura normal do sono e pode causar sua fragmentação, bem como modificar sua duração.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Experimente tomar um chá no começo da noite.

Chás calmantes como mulungu, camomila, capim limão, melissa, hortelã, maracujá, alfazema e alface são excelentes para relaxamento e indução do sono. Mas procure sempre variar os tipos de chás.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Evite consumir líquidos perto da hora de dormir, para que a bexiga não fique cheia e você não acorde com aquela vontade de fazer xixi.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Antes de dormir, prefira consumir alimentos como banana e aveia por serem fontes de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina/melatonina.

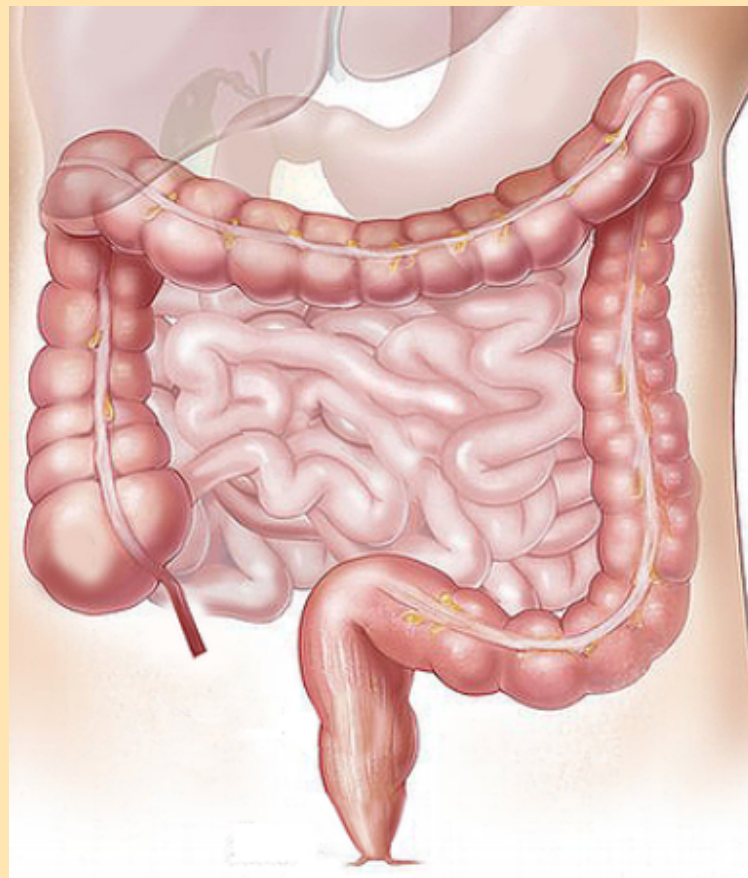
Além disso, um estudo recente associou o consumo de 2 kiwi de noite à melhora do sono.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Cuide do seu intestino.

Boa parte da serotonina, neurotransmissor do bem estar e do relaxamento, é produzida no intestino. Sendo assim, um mau funcionamento intestinal, além de diminuir a absorção de nutrientes, pode resultar em insônia e inquietação.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Pingue 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro e faça uma meditação guiada antes de dormir (exemplos de app para isso: Insight Timer, Calm).



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Sempre tente dormir e acordar na mesma hora, mesmo nos fins de semana. Essa atitude é muito importante para criar uma rotina sólida.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Se exponha à luz do sol todos os dias mesmo quando estiver nublado.

Da mesma forma que seu corpo precisa entender quando é noite, é importante que ele perceba quando é dia.

O nosso ritmo circadiano natural vem sofrendo cada vez mais com alteração da quantidade de luz solar, já que boa parte do nosso tempo passamos em lugares fechados.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Levante-se assim que o alarme tocar.

O sono consiste em vários ciclos que são uma série complexa de tipos de sono com diferentes características e benefícios neurológicos. Se você usa a função soneca e volta a dormir por mais dez minutos, seu corpo entra em um novo ciclo de sono que será abruptamente interrompido no próximo alarme e poderá deixá-lo sonolento o dia todo.



ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

É uma ilusão acreditar que o botão de soneca vai fazer você descansar mais, se você acordar cansado todas as manhãs significa que você não está dormindo o suficiente e não há soneca no mundo que conserte isso.

Outra situação é a mensagem de procrastinação que você passa para o seu cérebro que entende que o prazer de estar confortável na cama é maior e mais importante do que ter que se levantar para começar o dia.

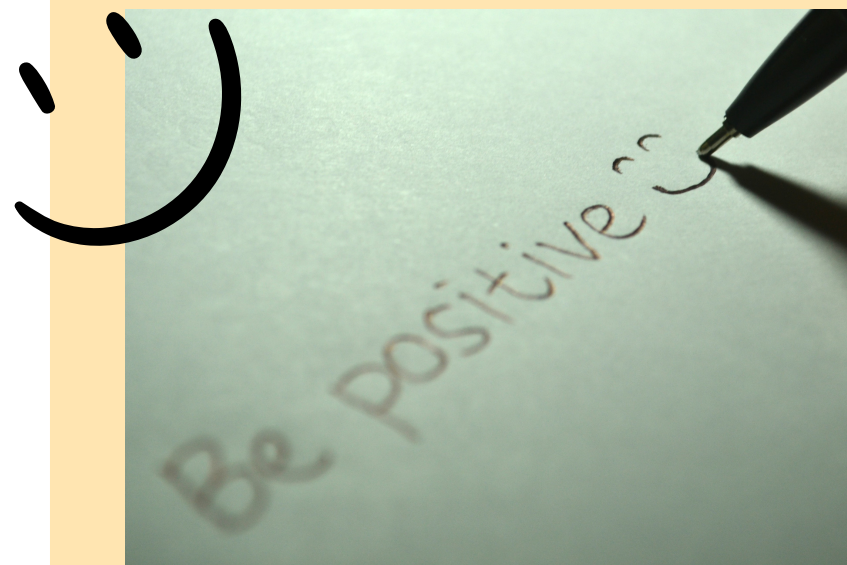


ORIENTAÇÕES PARA UMA BOA NOITE DE SONO

...e por último e não menos importante:

Pense em coisas positivas.

A maneira como você vê e sente o mundo ao seu redor tem uma grande influência em seu corpo. Pensamentos e memórias felizes ajudam a produzir neurotransmissores de felicidade e também lhe dão uma atitude mais otimista em relação à vida.



@christinemelcarne.nutri