



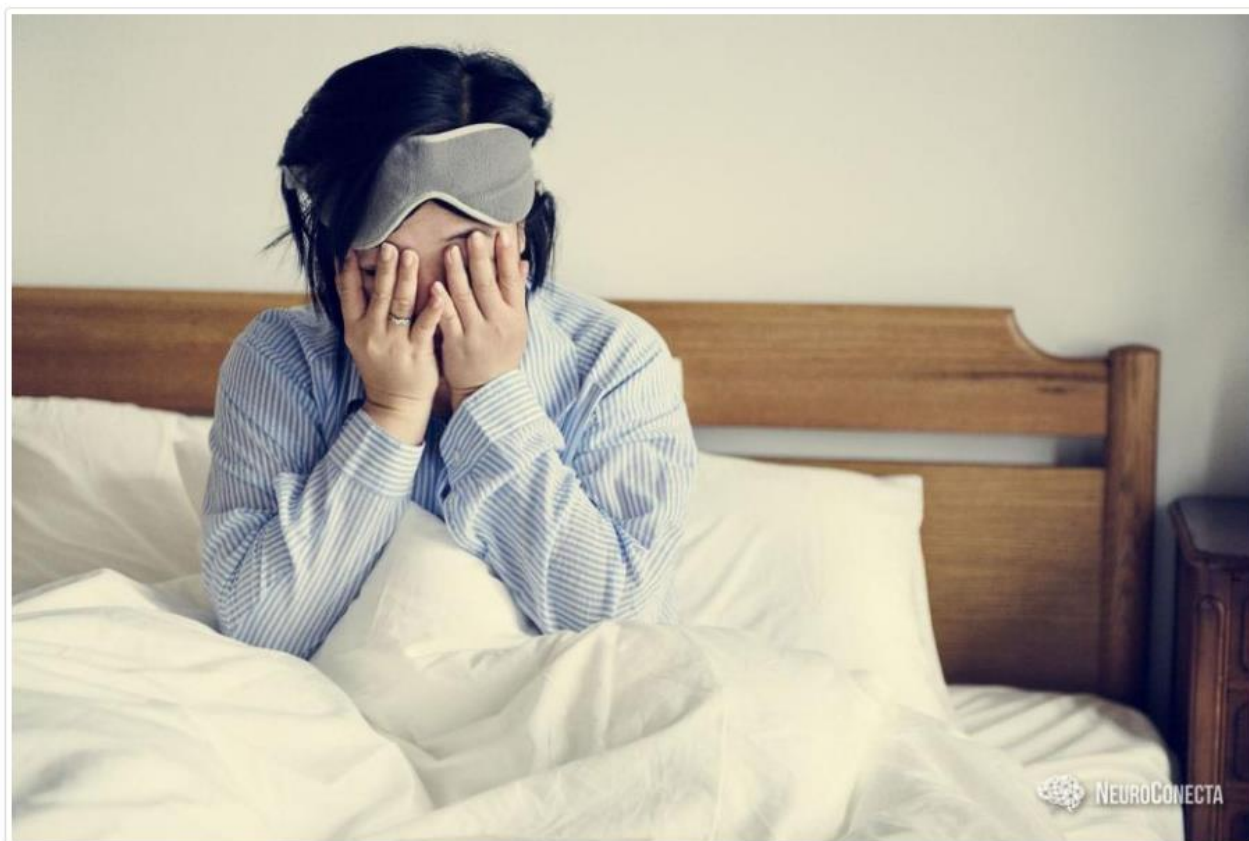
'Higiene do sono' pode trazer benefícios durante a pandemia

21 de abril de 2021 · 11h 14

#SAÚDE

#BEM-ESTAR

#CORONAVÍRUS



Os efeitos da pandemia estão prejudicando a quantidade de horas e a qualidade do seu sono? Para muitas pessoas, a resposta para essa pergunta é "sim". A rotina das pessoas mudou desde março do ano passado, quando o mundo teve de rever horários e formas de trabalho, com reflexos no bem-estar de quase todos.

Com relação à recuperação de um sono adequado, algumas medidas podem ser tomadas, conforme explica a [professora do Programa Stricto Sensu em Saúde Coletiva da UniSantos, Dra. Elaine Cristina Marqueze](#). Uma "higiene do sono", proposta por associações que tratam do sono, pode render mais e melhores horas na cama.

"Ter qualidade de sono mesmo antes da pandemia não era algo fácil para muitas pessoas. Agora, isso está cada vez mais difícil", analisa Elaine Cristina, que é membro do Comitê de Cronobiologia da Associação Brasileira do Sono.

Antes de enumerar itens relacionados à "higiene do sono", a especialista ressalta que, em casos de estresse e ansiedade agudos, deve-se avaliar a necessidade de procurar ajuda de profissionais como psicólogos e psiquiatras.

Em Santos, o chefe do Departamento de Atenção Básica, da Secretaria Municipal de Saúde, Cristian Mark Weiser, informa que os casos de ansiedade e estresse, de leves a moderados e relacionados ou não ao sono, são atendidos, na rede pública municipal, nas [policlínicas](#). Quando há necessidade, nos casos mais graves, os profissionais fazem os encaminhamentos aos Centros de Atenção Psicossocial (Caps). "Temos toda uma equipe preparada para avaliar caso a caso".

VEJA DICAS PARA TER UMA BOA NOITE DE SONO

EVITAR A TV

- Quanto à melhora da qualidade do sono, uma das primeiras orientações da professora da UniSantos é evitar assistir TV, usar computador ou celular antes de dormir. "Todos os equipamentos eletrônicos têm uma luminosidade elevada, de espectro de luz azul, que é o tipo que mais inibe a produção de melatonina, um hormônio precursor do sono". A produção de melatonina é um processo endógeno, mas fatores externos podem prejudicar a produção desse hormônio. "Mesmo sendo um hábito muito comum, dormir com a TV ligada atrapalha o início do sono. E se a pessoa dorme com a TV ligada pode acordar por causa do barulho e também da luminosidade, uma vez que mesmo de olhos fechados, essa luminosidade é percebida".

ADESIVO PRETO

- Aquela pequena luz indicando ponto de internet também deve ser eliminada. Uma solução é colocar um adesivo preto tampando essa luminosidade. Além da questão da luminosidade, o uso de equipamentos eletrônicos antes de dormir é prejudicial principalmente se apresentar conteúdos estimulantes como, por exemplo, um filme de terror. "O noticiário, infelizmente, está trazendo muitas notícias trágicas. Isso pode deixar a pessoa agitada e atrapalhar a qualidade do sono".

QUARTO É PARA DORMIR

- Outra dica passada pela especialista é buscar ter uma regularidade dos horários de sono e uma rotina próxima ao horário de dormir: tomar banho quente, colocar uma roupa confortável, escovar os dentes e, principalmente, não usar o quarto para trabalhar, estudar ou comer. O quarto, enfatiza Elaine Cristina, deve ser usado só para dormir, deixando o local com temperatura agradável, evitando temperaturas extremas que podem alterar a qualidade do sono.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

- A integrante da Associação Brasileira do Sono indica ainda que manter uma rotina de exercícios físicos diários ajuda bastante, mas com uma ressalva: se forem intensos, eles não podem ser realizados próximo ao horário de dormir. "As atividades físicas intensas devem ser realizadas mais distantes do horário de início do sono, em torno de umas quatro horas antes".

ALIMENTAÇÃO

A alimentação também interfere no sono. A professora da UniSantos enfatiza que devem ser evitadas bebidas e alimentos contendo cafeína: café, refrigerantes à base de cola e chá preto, por exemplo. Estão liberados chás de frutas e de flores. Na outra ponta, o sono pode ser facilitado com a ingestão de leites e derivados, frutas vermelhas como cerejas, morangos, e também bananas, assim como nozes, castanhas e amêndoas.

FUMO

- Quanto aos fumantes, Elaine Cristina recomenda que deve-se evitar fumar no quarto durante a noite. "O uso do tabaco próximo ao horário de dormir pode atrapalhar o sono".

PROBLEMA JÁ FOI MAIOR

A especialista aponta que estudos realizados no início da pandemia mostraram que as queixas de sono foram muito elevadas, uma vez que toda essa situação era desconhecida e gerou um grande medo entre a população "por ser algo novo, em que as pessoas não sabiam como lidar".

Depois, as pessoas foram aprendendo a compreender as questões ligadas à covid-19, e o sono, para alguns, acabou tendo sua duração estendida: "Alguns estudos apontaram que as pessoas relataram poder dormir mais, uma vez que não precisavam gastar um tempo de locomoção até o trabalho ou escola e universidade".