



Cuidar da
qualidade do
sono traz **benefícios**
para toda a saúde

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
J U N H O • 2 0 2 4

Índice

01

- Introdução

02

- Os diferentes estágios do sono

03

- Como melhorar a qualidade do sono?

04

- Qualidade do sono ajuda a melhorar a saúde física e mental

05

- Como fazer a higiene do sono e combater a insônia?

06

- Mude1Hábito: o movimento da Unimed por uma vida mais saudável

01

Introdução

Dormir bem é essencial para conseguir ter disposição e energia para realizar as atividades do dia a dia. Mas, caso não haja uma noite de sono adequada, vários aspectos podem ser prejudicados, como a produtividade no trabalho e o humor. O sono tem uma série de funções e é fundamental para manter nosso organismo funcionando de forma correta. Assim, ele **mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico**. O sono possui algumas fases, são elas: **sono leve (fase 1), sono leve (fase 2), sono profundo (fase 3) e sono REM (fase 4)**.

02

Os diferentes estágios do sono

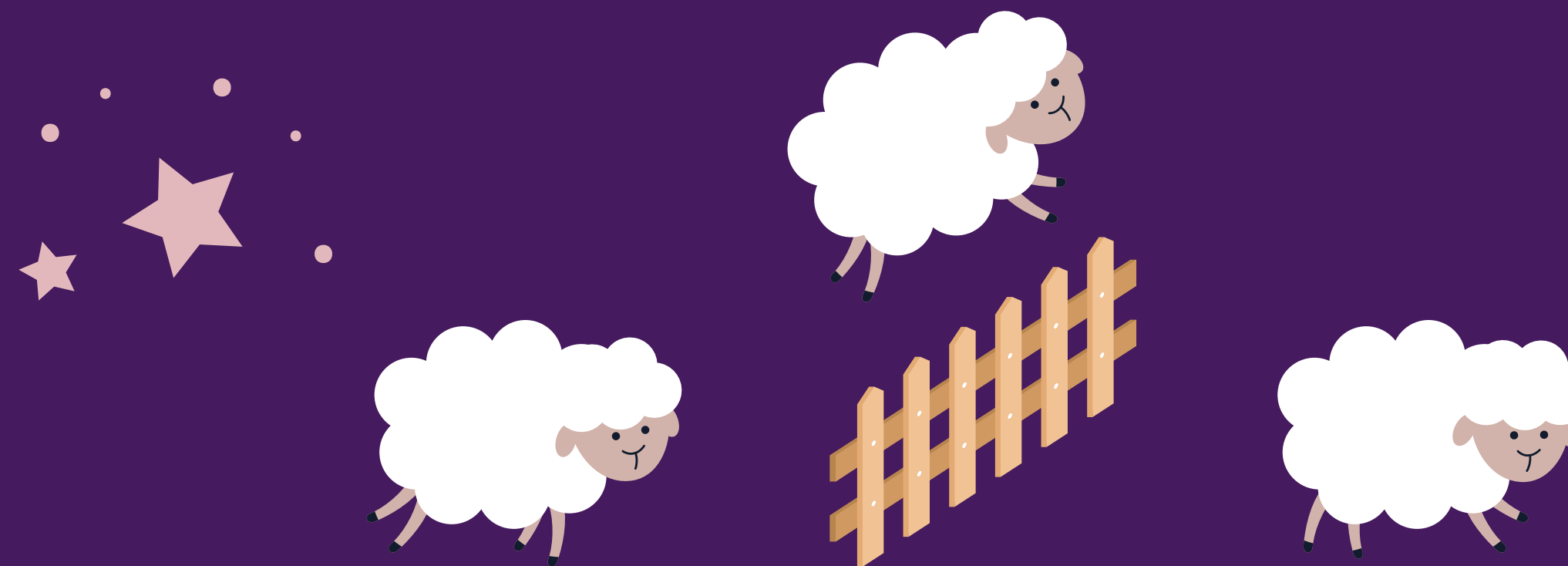
O corpo humano passa por 4 a 6 ciclos de sono por noite, cada um deles com duração de 90 minutos que podem ser divididos em algumas fases. Veja a seguir:

Sono Fase 1

O estágio mais leve do sono, nesta fase é normal acordar com mais facilidade, mesmo que não se perceba que já está dormindo. Esse estágio dura, em média, 10 minutos e é normal que se tenha a “sensação de estar caindo”.

Sono Fase 2

Nesta fase se mantém o sono leve. O corpo está mais relaxado do que na fase 1, mas a cabeça ainda está ligada, por isso também é mais fácil de acordar com pequenos barulhos ou movimentos que aconteçam dentro do quarto. Esse estágio dura cerca de 20 minutos e é durante esse momento que a frequência cardíaca e a temperatura do corpo começam a diminuir.



• Sono Fase 3

Este é o início da transição do sono leve para o profundo, em que o corpo fica totalmente relaxado e os estímulos externos não afetam tanto, ou seja, os movimentos e barulhos dificilmente atrapalham o sono. Nesse período, ainda não existem os sonhos, pois a mente está desligada para que o corpo possa trabalhar na recuperação dos danos que foram sofridos durante o dia.

• Sono REM

Este sono é o mais difícil de se alcançar, pois é um estágio mais profundo, momento em que o corpo realmente consegue relaxar. Os estágios anteriores a ele são chamados de não REM. O REM é o último estágio do ciclo do sono, que dura cerca de 20 minutos cada, e é nele que os sonhos acontecem. O sono REM é de extrema importância para a saúde, pois essa fase é caracterizada por intensa atividade cerebral. É quando são produzidos diversos hormônios fundamentais para o organismo e novos aprendizados são fixados na memória, por exemplo. Por isso, é essencial que o sono não seja interrompido até chegar a essa fase.

03

Como melhorar a qualidade do sono?



Passar uma noite sem dormir gera em muitas pessoas a sensação de frustração, afinal, o dia seguinte terá os campos físico e mental comprometidos. **A insônia é um problema comum a muitas pessoas devido ao cotidiano acelerado com excesso de estímulos.** Por isso, encontrar formas de como melhorar a qualidade do sono é essencial para promover a qualidade de vida. **Confira a seguir algumas dicas que podem ajudar você a ter uma boa noite de sono:**

- **Evite** tomar bebidas com cafeína ou alcoólicas antes de dormir
- Estabeleça **horários fixos regulares** para dormir e acordar
- **Evite dormir durante o dia**, caso o faça, não durma mais do que 30 minutos
- **Controle a exposição à luz**, de dia e a noite
- Deite-se na cama **apenas para dormir**
- **Evite** fazer exercícios físicos antes de dormir
- **Cuidado ao dormir durante o dia**, isso pode mudar a sua rotina do sono
- **Cuide da sua alimentação**
- Tenha um ritual de **autocuidado**

04

Qualidade do sono ajuda a **melhorar a saúde física e mental**



Não priorizar a qualidade do sono e não reservar tempo adequado para que o corpo se recupere todas as noites certamente compromete o bem-estar físico e mental. Por isso, é sempre importante reforçar como isso prejudica a saúde e pode gerar uma série de problemas. Em primeiro lugar, **a falta de sono desregula a atuação de vários hormônios dentro do organismo.** Um dos principais deles é o **cortisol**, que tem como uma de suas funções regular respostas ao estresse e contribuir para equilibrar a resposta do sistema imune. Assim, a elevação do cortisol pode desregular uma série de funções do corpo, aumentando, por exemplo, o nível de açúcar no sangue, além disso, pode causar hipertensão arterial, alteração no apetite e outras disfunções responsáveis pelo ganho de peso. **A falta de sono adequado ainda pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de quadros como:**



Diabetes e resistência à insulina



Infartos



Doenças cardiovasculares



Depressão



Acidente Vascular Cerebral (AVC)



Ansiedade



05

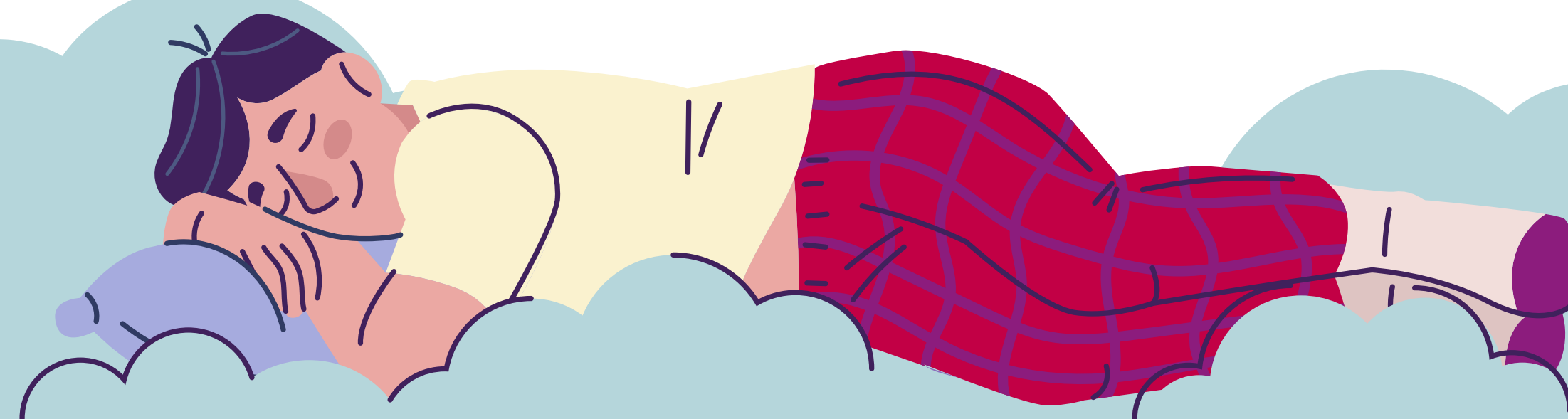
Como fazer a higiene do sono e combater a insônia?

Ter um sono de qualidade faz diferença na saúde e na rotina das pessoas. Um hábito muito comum é tentar compensar o tempo perdido de sono no fim de semana, o que pode até resolver parte do cansaço, mas não é a melhor solução para regular o sono. Por isso, **o ideal é ter quantidade e qualidade adequada de horas dormidas todos os dias.** Assim, uma dica simples, porém de muito valor, envolve **iniciar uma higiene do sono.** A higiene do sono é um **conjunto de atitudes durante o dia e próximo ao horário de dormir que facilita o relaxamento e o adormecer, melhorando, conseqüentemente, a qualidade do sono.** Confira a seguir algumas medidas para fazer a higiene do sono:

- Procure dormir e acordar no mesmo horário todos os dias da semana, **é importante manter a regularidade**
- Deite-se na cama **apenas** quando estiver com sono
- **Crie um ritual antes de dormir com atividades que ajudem a relaxar**, como tomar um banho morno, ler um livro, beber chá de camomila ou ouvir música, por exemplo
- **Evite** trabalhar, ler *e-mails*, assistir à TV ou acessar as redes sociais na cama

- **Mantenha o quarto silencioso e escuro.** Quando possível, mantenha o quarto em temperatura agradável (ambientes muito quentes ou frios podem dificultar o início do sono ou provocar despertares durante a noite)
- Verifique o estado do seu travesseiro e colchão, pois a vida útil da maioria deles é de oito a dez anos; **ao escolher ou trocar um colchão, sempre que possível, busque uma opção confortável e compatível com seu tamanho e peso**
- **Evite** o consumo de alimentos mais pesados, bebidas estimulantes e álcool próximo ao horário de dormir
- **Procure se expor à luz do sol** (a luz natural ajuda a regular o relógio biológico e beneficia o sono)
- **Pratique exercícios físicos**, eles contribuem com o relaxamento para uma boa noite de sono, mas evite atividades muito perto do horário de dormir, pois elas podem deixar você alerta

Para quem costuma tirar cochilos durante o dia, a recomendação é que o tempo de sono seja de 20 a 30 minutos, no máximo, de preferência após o almoço.

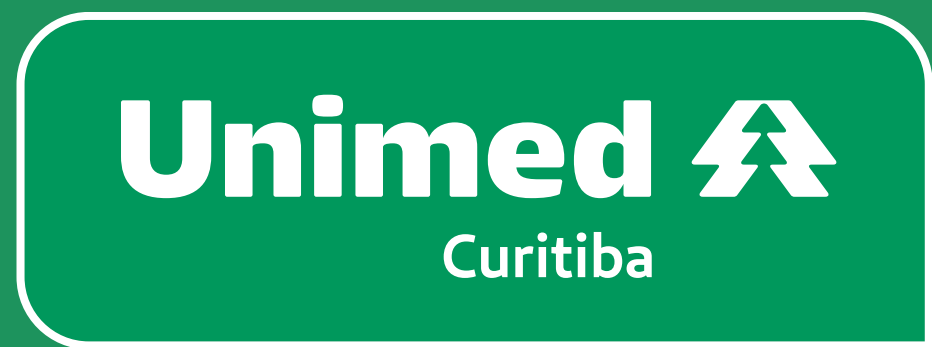


06 MUDE1HÁBITO

O movimento da Unimed por uma vida mais saudável

Segundo a **Associação Brasileira do Sono (ABS)**, a insônia atinge 73 milhões de brasileiros. **A insônia não é apenas um incômodo. É um distúrbio relacionado ao aumento do risco de doença cardiovascular, morte, depressão, obesidade e presença de índices elevados de gordura no sangue, além de ansiedade, fadiga e hipertensão.** Diante de todos esses pontos negativos que a privação de sono pode trazer para o dia a dia das pessoas, convidamos você a conhecer o projeto **Mude1Hábito da Unimed Curitiba**, um movimento que tem como **seu maior propósito mostrar que é possível ter uma vida saudável e com mais bem-estar a partir da mudança de hábitos.** Portanto, tente aos poucos evitar a cafeína perto da hora de dormir, praticar exercícios físicos regularmente, manter um horário regular para dormir e acordar ou, quem sabe, começar a escrever os afazeres do outro dia para acalmar a mente. **Se mesmo com os ajustes e as mudanças de hábitos as dificuldades para dormir persistirem, procure por ajuda especializada para investigar e tratar o problema de maneira adequada.** Junte-se a nós nesta jornada por mais qualidade de vida e **Mude1Hábito.**





Jeito de Cuidar
UNIMED

MUDE¹
HÁBITO

A Unimed Curitiba contou com o apoio da médica cooperada e neurologista Ester London para a elaboração desse conteúdo.