Cartilha do Sono

Associação Brasileira do Sono.

Semana do Sono 2018

Respeite seu sono e siga seu ritmo.

Apoio

EMS pharma · VitalAire · ResMed

Realização

Associação Brasileira do Sono · abms · ABROS

RESPEITE SEU SONO E SIGA SEU RITMO

Porque devemos respeitar o sono e seguir o nosso ritmo?

As funções do organismo humano (ou ritmos biológicos) variam, de forma rítmica, sequencial e sincronizada às 24 horas do ambiente, a alternância do dia e da noite.

As funções do organismo humano seguem uma ordem temporal interna, por exemplo, a temperatura corporal é mais baixa à noite, o hormônio cortisol mais elevado de manhã cedo (quando o despertar está próximo) e a fome começa com a liberação do hormônio grelina durante o dia, enquanto à noite ocorre a produção de leptina, hormônio relacionado à saciedade.

A dessincronização dos ritmos biológicos com o ambiente impacta na quantidade e qualidade do sono e repercute em diversas consequências no dia-a-dia, como sonolência, fadiga, dificuldade de atenção e aprendizado, e maior risco para acidentes.

A presença de distúrbios do sono podem interferir na ritmicidade. Manter ritmos circadianos regulares estão associados à menor risco para distúrbios do sono, transtornos de saúde mental e problemas crônicos de saúde, como obesidade e diabetes.

O QUE É CRONOTIPO

Cada pessoa prefere realizar suas atividades em um determinado horário, incluindo a preferência individual para os horários de ir dormir e de acordar. Essa preferência também envolve a realização de atividades que envolvem esforço físico, como realizar atividade física, e mental, como concentrar em uma tarefa. Por isso, dizemos que cada um tem um cronotipo, o qual é determinado pelos ritmos biológicos.

De acordo com o cronotipo, as pessoas podem ser classificadas em:

Matutinos

São aqueles que preferem dormir e acordar cedo, e tem melhor desempenho nas atividades realizadas durante o dia.

Vespertinos

São aqueles que se adaptam melhor ao dormir e acordar mais tarde, e apresentam melhor desempenho nas tarefas realizada a tarde ou a noite;

Intermediários

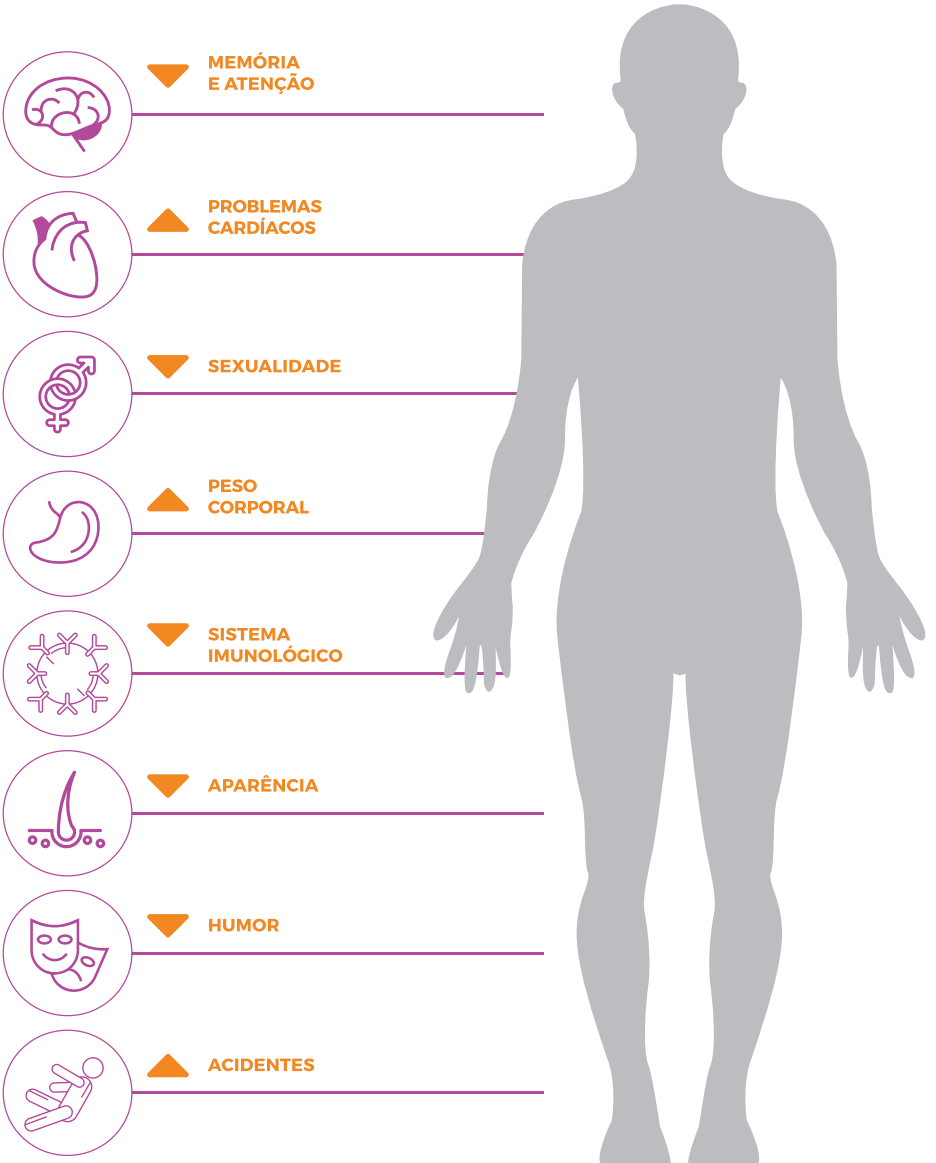
Não possuem preferência por horários extremos.

A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa

Todos já ouvimos em algum lugar que **"é necessário dormir 8 horas por noite"**. Entretanto, existem variações individuais na quanti dade de sono necessária. Alguns indivíduos sentem-se muito bem com 6 horas de sono por noite, já outros necessitam de 10 horas. O importante é que cada um conheça seu organismo e respeite as suas necessidades e limites.

Semana do Sono 2018
Respeite seu sono e siga seu ritmo.

CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO PARA A SAÚDE



Semana do Sono 2018
Respeite seu sono e siga seu ritmo.

CONHECENDO AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES RELACIONADAS AO SONO.

Apneia Obstrutiva do Sono

Você sabia que a apneia do sono é uma alteração da respiração durante o sono que pode trazer graves problemas à saúde?

Isso normalmente acontece pelo relaxamento aumentado dos músculos da garganta. Alguns sinais podem indicar que a pessoa tem apneia do sono: ronco, cansaço e sonolência durante o dia, dificuldade de concentração e muitos outros.

Além disso, a apneia do sono aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, tais como infartos, hipertensão arterial, obesidade, intolerância à glicose e resistência insulínica

1 em cada **3** indivíduos **tem** apneia obstrutiva do sono.

Insônia

Quando alguém não consegue "pegar no sono" ou acorda várias vezes durante o sono, ou ainda acorda muito cedo pela manhã, pode estar sofrendo de insônia. Se esses sinais ocorrem três ou mais vezes na semana e persistem por mais de um mês, podem ocorrer impactos significativos na saúde de modo geral.

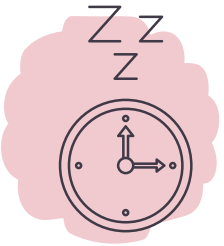
HÁBITOS SAUDÁVEIS

Anote seus horários de dormir e acordar, como se fosse um diário, de forma a construir o seu "Diário de Sono".

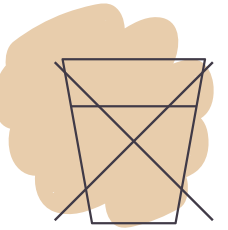
Não se esqueça de anotar todas as vezes que seu sono for interrompido, e também seus cochilos. Preencha seu diário por duas semanas. Isso o ajudará a ver como é o seu sono, o quanto você dorme e com que frequência.

Caso você ache que pode ter uma doença relacionada ao sono, procure um especialista. Ele provavelmente utilizará um dos dois (ou ambos) métodos para avaliar o seu sono.

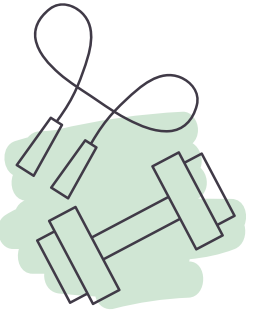
Caso você reconheça que não está dormindo direito e tem alguma queixa da quantidade ou qualidade do seu sono, **adote hábitos saudávies para o sono**.



Manter horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos finais de semana

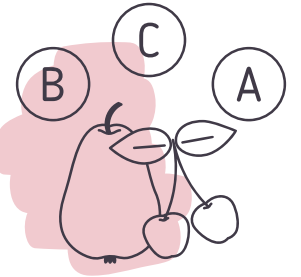


Evite bebidas com cafeína próximo ao horário de dormir



Pratique atividade física

Tenha alimentação saudável



Procure alimentos ricos em nutrientes

Se o problema persistir, converse com o seu médico. Respeitar o sono e respeitar os ritmos biológicos são bases fundamentais para um ótimo estado de saúde e bem-estar.

Semana do Sono 2018

Respeite seu sono e siga seu ritmo.

Associação Brasileira do Sono

Quer saber mais sobre sono?
Acesse o site da Associação Brasileira do Sono
www.absono.com.br