

EPISTEME

# UM POUCO SOBRE O SONNO

- SÉRGIO MELO JR.  
- HELOÍSA MELO



# INTRODUÇÃO

Caso você viva até os 90 anos, terá passado, aproximadamente, uns 30 deles dormindo. Dormir é um comportamento necessário para a sua sobrevivência, portanto, seu sono é inegociável.

Enquanto dormimos, nossos neurônios se disparam aleatoriamente, formando imagens, muitas vezes confusas, que chamamos de “sonhos”. **Esse processo ocorre durante a fase de “Sono REM”**. Pode ser que você não lembre dos seus sonhos, mas todos nós os temos, todas as noites.

A quantidade diária ideal de sono varia de acordo com a idade, sendo:

**Até 3 meses de idade** - 14-17 horas de sono

**De 4 a 12 meses de idade** - 12-16 horas de sono

**De 1 a 2 anos de idade** - 11-14 horas de sono

**De 3 a 5 anos de idade** - 10-13 horas de sono

**De 6 a 12 anos de idade** - 9-12 horas de sono

**De 13 a 18 anos de idade** - 8-10 horas de sono

**De 18 a 64 anos de idade** - 7-9 horas de sono

**Acima de 65 anos de idade** - 7-8 horas de sono

# FASES DO SONO

O sono é um processo que ocorre em diferentes fases, percorridas ciclicamente ao longo da noite:

## VIGÍLIA

Você está acordado.

## FASE 1 (SONO SUPERFICIAL)

Você está dormindo, mas qualquer coisa te acorda.

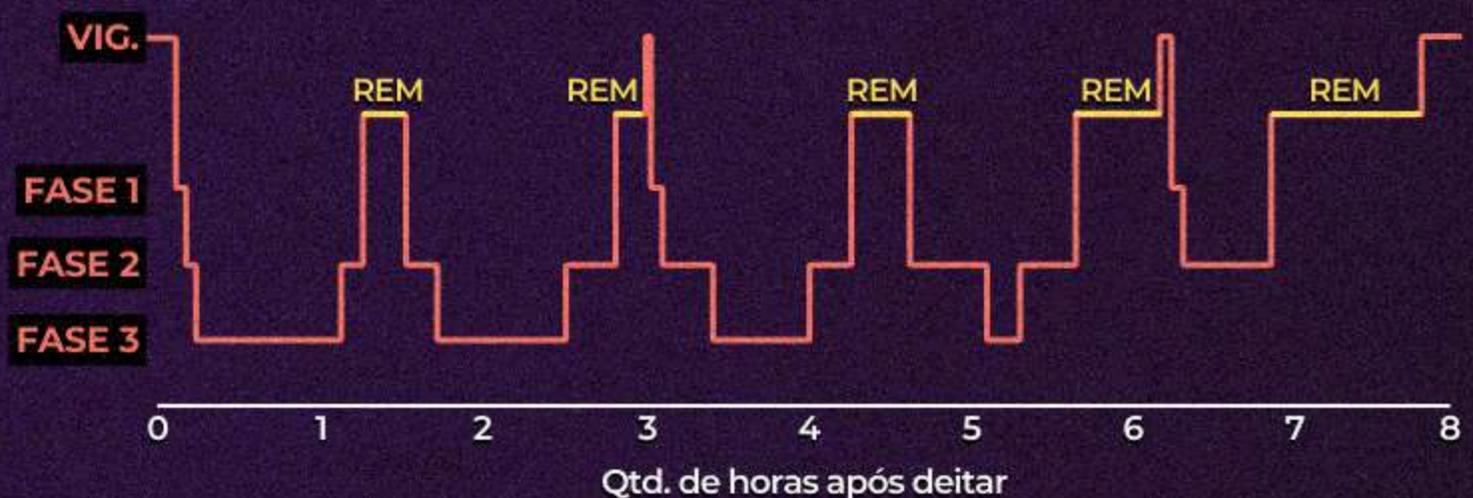
## FASE 2

Fase de transição entre o sono superficial e o sono profundo.

## FASE 3 (SONO PROFUNDO)

Você está apagado. A sua temperatura corporal e a velocidade da sua respiração e dos seus batimentos cardíacos diminuem drasticamente.

Uma noite de sono ideal seria algo assim



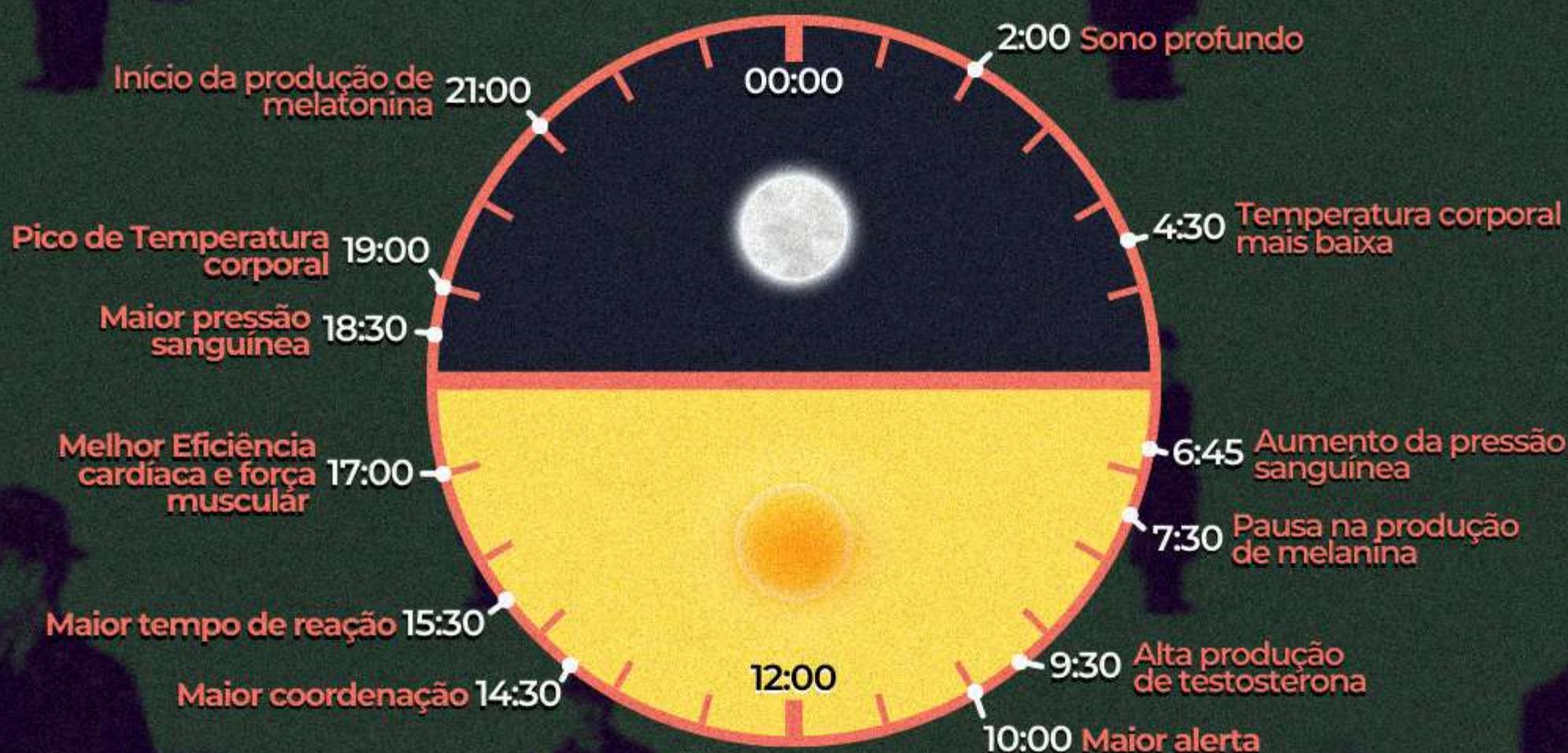
# CICLO CIRCADIANO

O sono é um dos componentes do ciclo circadiano, que é um ciclo natural do nosso corpo que oscila dentro de cerca de 24h - **popularmente conhecido como “relógio biológico”**.

**Circa = “ao redor”**

**Diano (derivativo de *diam*) = “dia”**

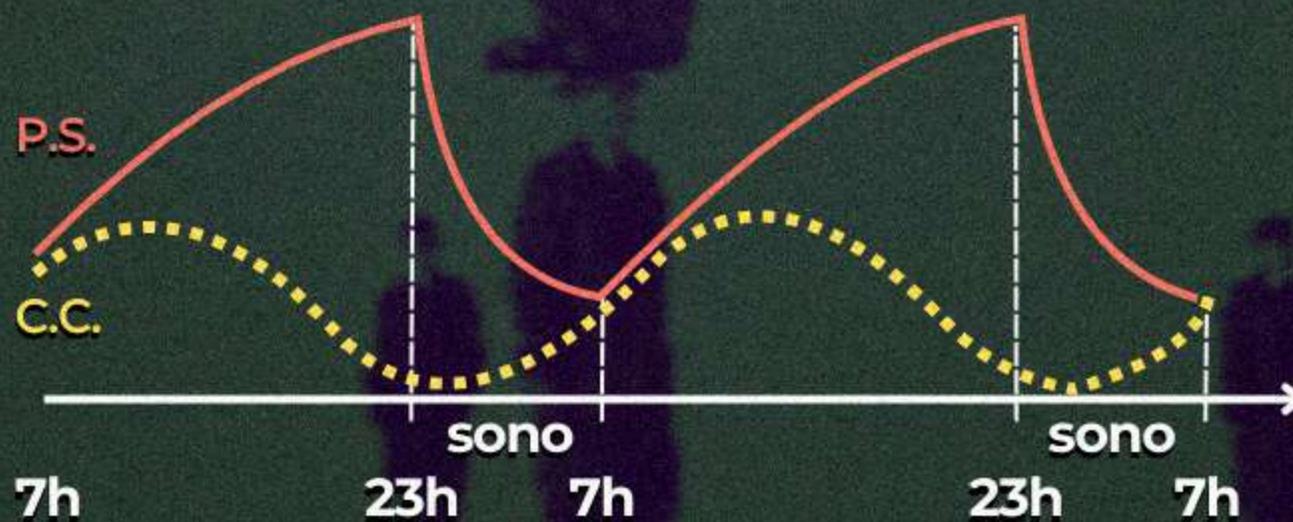
O Ciclo Circadiano de uma pessoa varia de acordo com o seu cronotipo. Em média, um ciclo bem regulado ocorre da seguinte maneira:



O Ciclo Circadiano é regulado pela exposição à luz natural.

# CAFEÍNA E SONO

O nosso sono é induzido por dois fatores:  
o **ciclo circadiano** e a **pressão do sono**.



Quanto mais tempo acordado, maior será a sua pressão do sono, te deixando progressivamente mais sonolento.

Essa “pressão” é produto da adenosina - **uma substância química que se acumula no seu cérebro à medida que você realiza atividades físicas e mentais durante o dia.**

**A cafeína consegue suprimir artificialmente a sonolência ao se conectar aos receptores de adenosina no cérebro.**

Em outras palavras, ela “engana” seu cérebro, ocupando o lugar da adenosina, mas sem causar a sonolência.

O problema está na duração da cafeína no seu organismo. Em média, ela tem uma meia-vida de 5 a 7 horas, ou seja, **se você tomar uma xícara de café às 19h30, por volta das 1h30 da manhã ainda terá cerca de 50% de cafeína circulando no seu cérebro, atrapalhando diretamente o seu sono - então nada de café após as 15h, viu?**

# PRIVAÇÃO DO SONO

A privação do sono está relacionada a quase todos os transtornos mentais, além de ter influência sobre uma série de doenças metabólicas, como diabetes, colesterol alto e obesidade.

Quanto aos aspectos cognitivos e comportamentais, destacam-se 4 grandes deficiências resultantes da privação do sono:

## Atenção

Você não consegue manter uma atenção sustentada durante o período de vigília, tendo microlapsos atencionais frequentes - sabe aqueles momentos em que você "viaja" e, de repente, percebe que segundos ou até minutos se passaram? Pois é, isso.

## Memória

Há uma redução da plasticidade do hipocampo, diminuindo a capacidade de aprendizado e de aquisição de novas memórias, podendo até levar à atrofia desta região - logo, virar a noite estudando é uma perda de tempo.

## Processamento de Recompensas

Há uma diminuição da atividade do Córtex Pré-frontal e um aumento da atividade do estriado, o que resulta em uma maior impulsividade e em uma busca por recompensas mais imediatas - tipo trocar a academia por uma caixa de chocolate. Além disso, o acúmulo de adenosina diminui a sensibilidade e a disponibilidade dos receptores de dopamina - o que significa que só uma caixa talvez não seja o suficiente.

## Interações Sociais

Há um aumento da atividade das amígdalas, e uma menor conectividade entre elas e o Córtex Pré-frontal ventromedial, responsável pela regulação emocional - você fica mais reativo, mais "ourificado".

# AVALIAÇÃO DO SONO

Para checar se você está dormindo o bastante, pergunte-se:

**“Após acordar, eu voltaria a dormir às 10h ou 11h da manhã?”**

Se a resposta for sim, é provável que você não esteja tendo a quantidade e/ou qualidade de sono adequada.

**“Consigo desempenhar minhas atividades bem, antes do meio-dia, sem recorrer à cafeína?”**

Se a resposta for não, é provável que esteja se automedicando contra o estado crônico de privação de sono.

Para muitos, recorrer à cafeína como forma de espantar o cansaço é um movimento intuitivo. No entanto, isso pode o levar a um ciclo disfuncional: **você ingere cafeína para combater a sonolência, o que prejudica o seu sono à noite, fazendo com que você acorde ainda mais sonolento no dia seguinte.**

# TESTE DO GRAU DE SATISFAÇÃO DO SONO

A saúde do seu sono também pode ser medida por meio de testes, como o **SATED**, que avalia a **S**atisfação, o **A**lerta, o **T**empo/momento, a **E**ficiência e a **D**uração do seu sono, através do seguinte questionário de autorrelato:

**A) Raramente/Nunca**  
0 pontos

**B) Algumas vezes**  
1 ponto

**C) Normalmente/Sempre**  
2 pontos

**[S]** Você está satisfeito com o seu sono? **A) B) C)**

**[A]** Você fica acordado(a) o dia inteiro sem cochilar? **A) B) C)**

**[T]** Você costuma estar dormindo (ou tentando dormir) entre 2 e 4 da manhã? **A) B) C)**

**[E]** Você passa menos de 30min acordado(a) a noite? **A) B) C)**  
(considere o tempo que leva para dormir e o tempo de quando eventualmente acorda no meio da noite)

**[D]** Você dorme entre 6 e 8 horas por dia? **A) B) C)**

**PONTUAÇÃO GERAL**

**0pts = Sono de baixa qualidade**    **Sono de alta qualidade = 10pts**

# COMO DORMIR BEM

**A sua noite de sono é uma consequência do que você faz ao longo do dia.**

Na correria do dia a dia, seguir todas as recomendações pode ser desafiador. Porém, dentro das suas possibilidades, considere introduzir as seguintes práticas na sua rotina:

- Abra as cortinas da sua casa e se exponha à luz natural assim que acordar, por uns 20 a 30 minutos;
- Sonecas pós-almoço são bem-vindas, desde que não ultrapassem 30/40 minutos - *porém, caso você tenha problemas em dormir a noite, melhor evitar;*
- Beba café, no máximo, até as 15h;
- Pratique exercícios físicos - *você precisa cansar o seu corpo para sentir a necessidade de descansá-lo a noite;*
- Use sua cama apenas para dormir ou para atividades sexuais - *nada de estudar ou trabalhar nela;*
- Estabeleça e siga horários fixos para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana - *se dormir mais tarde na noite anterior, ainda tente acordar no horário delimitado;*
- Ao acordar de madrugada, evite pegar no celular ou olhar as horas.

## ANTES DE DORMIR

- Evite refeições volumosas
- Reduza a ingestão de líquidos  
(para não sentir vontade de ir ao banheiro de madrugada)
- Prefira luzes amareladas, evitando as brancas; tente não deixar a luz do seu quarto acesa; e diminua o brilho do seu celular e da TV
- Diminua o ritmo nos estudos e no trabalho algumas horas antes de deitar
- Caso esteja tendo pensamentos que provocam ansiedade, anote-os em um papel  
(isso reduz os impactos na qualidade do seu sono)
- Assista ou leia algo leve antes de dormir, evitando conteúdo que despertem o seu alerta, como ação, terror ou suspense.

Essas práticas compõem a chamada “**Higiene do Sono**”, que é a estratégia padrão-ouro para o tratamento desse tipo de problema. Portanto, caso você tenha algum problema relacionado ao sono, antes de querer pular para a medicação, tente implementá-las.

**Caso os problemas persistam, procure um profissional da saúde.**