10 dicas para você dormir melhor

Biologia & Ciências

Enviado por: _aquiasvalasco@seed.pr.gov.br

Postado em:18/02/2008

Você acorda irritado, nervoso, indisposto. No decorrer do dia tem dificuldade para se concentrar e sofre com a sonolência excessiva. Também, não é para menos: depois de passar a noite em claro, admirável seria exibir um pique de atleta.Saiba mais...

Você acorda irritado, nervoso, indisposto. No decorrer do dia tem dificuldade para se concentrar e sofre com a sonolência excessiva. Também, não é para menos: depois de passar a noite em claro, admirável seria exibir um pique de atleta. Mas nem precisa entrar em desespero, achando que está sozinho. Ao contrário, o clube dos insones vive recheado de sócios. Existem mais de 80 distúrbios do sono descritos, porém os mais freqüentes são a insônia, o ronco e a apnéia. A insônia se dá por causa das preocupações diárias, o ronco em função de alguma obstrução da via aérea superior e a apnéia é o que se pode chamar de pausas respiratórias durante o sono , explica Rogério Silva, biólogo pós-doutorando da disciplina de Medicina e Biologia do Sono do departamento de Psico-Biologia da Unifesp. Mas, às vezes, basta alguma mudança simples nos hábitos antes de dormir, no travesseiro ou no colchão ara resolver o problema da falta de sono ou do cansaço pela manhã. Travesseiro, o melhor amigo Acredite: o seu apoio para cabeça é fundamental para se ter uma boa noite de sono. Na hora de escolher, você precisa considerar o material deque ele é feito e, claro, a posição em que é colocado. A melhor posição para se dormir é de lado. Nesse caso, a altura do travesseiro tem que ser igual à distância entre o pescoço e a parte externa do braço. Já para quem dorme com a barriga para cima, o melhor é levar para a cama um apoio mais baixo, preenchendo o espaço entre o pescoço e a nuca, sem comprimir a coluna. De bruços, jamais! A pessoa que dorme de barriga para baixo acorda cansada e toda dolorida, pois o rosto não pode ficar afundado no travesseiro. Além disso, as regiões torácica e a lombar são prejudicadas nessa postura. Até ele se aposenta O travesseiro deve ser trocado, no mínimo, a cada dois anos. Na hora de escolher o melhor modelo, é importante observar algumas regras. Apoios de pena, por exemplo, podem exalar um odor forte capaz de incomodar olfatos mais sensíveis, embora muita gente se adapte a ele. Ideal, sempre, é dar preferência a enchimentos que se deformam com menos facilidade (como espumas mais resistentes). O tamanho também conta. É melhor que seja largo para não sair do lugar com qualquer movimento do seu corpo durante a noite. E, mesmo que possa parecer um mico, o ideal é experimentar o modelo escolhido ainda na loja. Travesseiro: certo e errado De lado (CERTO): Mantenha a coluna alinhada e os braços abaixo do queixo. Os joelhos devem estar flexionados e com um travesseiro fino entre eles para impedir a sua rotação. Isso também evita que a região lombar fique estendida, o que, a longo prazo, pode provocar hérnia de disco. De lado (ERRADO): Nunca deixe a mão sob a cabeça, porque essa postura compromete a circulação no braço e força o travesseiro contra o rosto, o que favorece o aparecimento de linhas de expressão. Procure, ainda, não dormir com o corpo todo encolhido. Barriga para cima (CERTO): Coloque um travesseiro fino ou um rolinho de espuma sob os joelhos para que permaneçam semi-flexionados durante a noite, deixando os quadris bem posicionados e os músculos da região lombar relaxados. Barriga para cima (ERRADO): Não é correto dormir com as pernas muito esticadas, porque isso força a região lombar. Além disso, nunca dobre o travesseiro para que ele fique mais alto porque aí a tendência é repousar a cabeça sobre a dobra, forçando demais a região

cervical. A regra de não dobrar, aliás, é válida para todas as pessoas. Colchão sem pressão O colchão ideal para um sono tranqüilo não pode ser muito macio nem muito firme, ou seja, deve simplesmente se amoldar ao corpo confortavelmente , ensina a diretora da Copespuma, Gisele Sapiro. Prefira os de látex, que tem como benefício principal o fato de se adaptarem com perfeição aos contornos do corpo, aliviando os pontos de pressão . Dicas para dormir bem Pode parecer bobagem, mas alguns conselhos básicos podem ajudar você a ter um sono perfeito. 1- Antes de ir para o quarto, é fundamental aplacar as ansiedades do dia-a-dia. Não vá para a cama assim que chegar do trabalho. Primeiro tome um banho morno, procure relaxar, para só então ir se deitar. 2- Desligar a TV e o computador é um método bastante eficaz. A luz desses aparelhos atrasa a produção das substâncias responsáveis pelo aviso de que é hora de dormir. Exercícios físicos devem ser feitos até quatro horas antes de ir dormir, ou o corpo ainda estará agitado. Na cama só vale a atividade sexual que, aliás, é ótima para relaxar. Um chá também ajuda, porém, é preciso escolher as ervas certas. Nada de tomar chá preto ou verde. Infusões de melissa e camomila induzem ao sono e ainda melhoram a sua qualidade. Coma pouco à noite. Faça uma refeição leve, usando, por exemplo, aspargos, palmito, arroz, batata, aveia e soja. Tomar sopas com esses ingredientes é uma excelente pedida, principalmente nas noites mais frias. 6- Aquele bife suculento jamais deve ser comido à noite, porque a proteína que compõe esse alimento ativa o sistema nervoso simpático, responsável, entre outras funções, por deixar seu corpo em estado de alerta, favorecendo, assim, maior descarga de adrenalina. 7- Um ritual interessante é depois do banho morninho, acender uma lâmpada azul e pingar algumas gotas de óleo de lavanda no travesseiro. Essa técnica acalma os pensamentos, relaxa o corpo e induz a um sono melhor. 8- Um copo de leite morno também ajuda a encontrar o caminho para um sono tranqüilo, porque o alimento possui (em concentração não muito grande, é verdade), o triptofano, que é um precursor de serotonina, outro neurotransmissor que está fortemente associado ao relaxamento profundo. 9- Não se engane com aquela relaxadinha gostosa que o álcool oferece, porque, após alguns goles, essa substância pode afrouxar estruturas da região da faringe comprometendo a respiração. O resultado é o insuportável ronco, que prejudica as fases do sono, ou o efeito rebote, que é quando a pessoa acorda várias vezes no meio da noite. 10- Procure dormir, ao menos, sete horas por noite. Fonte: http://www.alemtemporeal.com.br