

SEXO, DIETA & BOA FORMA

LEVANTAR E DEITAR A MESMA HORA

DORMIR BEM

EDGAR NASCIMENTO

Dormir bem é essencial para a saúde de todos nós. Ter uma rotina de levantar e deitar à mesma hora, mesmo ao fim de semana, é meio caminho andado para evitar perturbações do sono e diminuir o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas, problemas de memória ou de aprendizagem. “Um bom sono tem um papel vital na recuperação física e mental de qualquer pessoa, e permite ter melhor qualidade de vida”, explica Bernardo Barata, psiquiatra e presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida. Por

norma, um adulto deverá dormir 7 a 8 horas por dia, mas a necessidade de sono varia de pessoa para pessoa – e vai diminuindo com a idade.

Ao CM, o especialista enumera algumas perturbações mais

MEDICINA DO SONO É UMA ÁREA QUE INTEGRA VÁRIAS ESPECIALIDADES

comuns: a insónia, “que é relatada como a sensação de sono insuficiente ou não reparador”, e que muitas vezes é a principal queixa dos pacientes com problemas em dormir. A apneia do sono é uma perturbação na respiração, mais co-

mum em homens e pessoas obesas, cujos sintomas podem agravar com o consumo de tabaco e álcool. Já as parassónias incluem o sonambulismo, a perturbação comportamental do sono REM (que ocorre geralmente na segunda metade da noite, na qual o indivíduo pode evidenciar um comportamento violento durante os sonhos), e a perturbação de pesadelos. As perturbações do ritmo circadiano estão relacionadas com “a dessincronização persistente ou recorrente entre o padrão de sono habitual do doente e aquele que lhe é exigido do ponto de vista social”. Outras perturba-

ções são o bruxismo (ato inconsciente de ranger e apertar os dentes), a narcolepsia (ataques repentinos de sono, que podem acontecer em qualquer local e momento do dia), e a síndrome das pernas inquietas (perturbação associada à necessidade quase irresistível de movimentar as pernas, que surge ou agrava em repouso, atingindo geralmente a máxima intensidade ao final do dia ou à noite). Tratar o problema depende do fator que o origina. “A medicina do sono é uma área multidisciplinar, que integra diferentes especialidades, incluindo psiquiatria, psicologia, pneumologia, neurologia, otorrinolaringologia, entre outras”, resume Bernardo Barata. ●

CURIOSIDADES

Randy Gardner, dos EUA, detém desde 1964 o recorde do Guinness de mais tempo sem dormir: 264 horas (11 dias e 25 minutos). O Guinness nunca mais voltou a considerar recordes sobre o tema, por considerar que é perigoso para a saúde.

Terão sido os Romanos quem desenvolveu o primeiro colchão, feito com penas, algodão, palha ou lã. Até há poucas décadas, antes da massificação dos colchões de molas e outros, o forro com palha de milho era típico.

TER UMA ROTINA DIÁRIA AJUDA AO SONO



A medicina do sono é uma área multidisciplinar

SAÚDE ➤ Dormir bem é essencial para diminuir o risco de doenças cardiovasculares e outras maleitas **ADULTO** ➤ Necessidade de dormir diminui com a idade, mas o ideal são 7 a 8 horas

AMANHÃ:
APLICAÇÕES PARA
RELAÇONAMENTOS
ONLINE

EM

DISCURSO DIRETO

Isabel Luzeiro,
neurologista

“NASCE-SE DIFERENTE NO SONO”

CM – O sono é essencial, mas nem todos temos igual necessidade de dormir?

Isabel Luzeiro – Correto. Há os ‘short sleepers’, pessoas que têm menos necessidade de dormir, como Marcelo Rebelo de Sousa, e os ‘long sleepers’, que dormem mais do que a média. Os do primeiro grupo podem dormir quatro ou cinco horas, os outros até dez.

– É uma questão genética? – Sim, embora o gene responsável por esta característica ainda não tenha sido identificado, é algo que nasce conosco. E não é possível saltar de um grupo para outro. Algumas pessoas pensam que podem treinar-se a dormir pouco, mas isso é impossível.

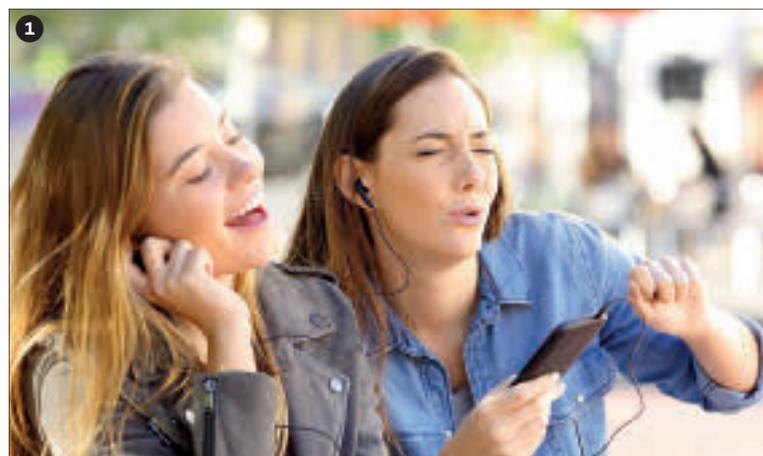
– Quem dorme menos é mais inteligente ou produtivo do que os outros?

– Não. Há pessoas que dormem menos e que não têm capacidade ou produtividade alguma. Quem dorme menos tem é mais tempo para trabalhar. ● A.M.R.



PHOTOS: SHUTTERSTOCK

CONSELHOS PRÁTICOS



STOCKPHOTO



RAQUEL WISE

- 1 Ouvir música** relaxante é uma boa técnica para ajudar a adormecer melhor
- 2 Tomar** um banho quente antes de ir para a cama permite acalmar o corpo
- 3 Exercícios** para ajudar a relaxar o corpo e a baixar o batimento cardíaco

TÉCNICAS PARA ADORMECER

CM Uma boa noite de sono depende de vários fatores e é possível criar condições favoráveis para que tal aconteça. Alguns exercícios simples podem ajudar a dormir melhor.

Uma respiração mais profunda e demorada ajuda o corpo a relaxar e a baixar o batimento cardíaco. Inspire pelo nariz por 4 segundos, sustenha a respiração por 7 segundos e solte o ar pela boca durante 8 segundos. Repita algumas vezes. Para relaxar os músculos, pode deitar-se de barriga para cima, com as pernas e braços afastados, e inspire profundamente. Quando

soltar o ar, imagine que os músculos se estão a soltar e a relaxar. Repita por 3 vezes e imagine os músculos do corpo todo, um por um, dos pés à cabeça. Outra técnica para ajudar a chamar o sono é ouvir música relaxante. À noite as estações de rádio têm programas com música calma, mas também pode criar a sua ‘playlist’ de músicas para relaxar, acalmar ou meditar.

Preparar o quarto é essencial: ajuste a temperatura e a iluminação, desligando luzes brilhantes, como da televisão ou computador. Um banho quente antes de deitar ajuda a relaxar. ●

COLCHÃO E ALMOFADA À MEDIDA DO NOSSO CORPO

CM Passamos cerca de um terço da nossa vida deitados na cama. Daí ser essencial ter um colchão e uma almofada/travesseiro à medida do nosso corpo, confortáveis e que deixem o pescoço em linha reta. ●

LEITE QUENTE OU CHÁ DE CAMOMILA OU CIDREIRA

CM Tomar uma bebida quente antes de ir para a cama pode ajudar a dormir melhor. Um copo de leite com mel ou ‘um chá de camomila ou erva cidreira, por exemplo, são boas soluções. ●

ANA NAVE

“TODA A VIDA DORMI POUCO”

HÁBITOS ➔ Atriz e encenadora admite ser irregular no sono **MUDANÇA** ➔ Pandemia mudou as rotinas e trouxe mais constância

ANA MARIA RIBEIRO

Toda a vida dormi pouco, mas agora, que tenho 57 anos, tornei-me regular: deite-me a que horas me deitar, durmo seis horas seguidas”, diz ao **CM** a atriz e encenadora Ana Nave, que admite que os seus hábitos mudaram após a pandemia, trazendo regularidade aos dias. “Chegam-me as seis horas. Não preciso de mais. Acordo a

constância. “O meu padrão sempre foi desregulado. Tinha noites de dormir quatro horas. Semanas inteiras a dormir muito pouco, sobretudo naqueles meses em que estava a fazer teatro à noite e de manhã tinha de me levantar cedo para ir gravar

ATRIZ GARANTE QUE RECUPERA BEM DE UMA NOITE MAL DORMIDA

sentir-me repoussadíssima”, considera. A artista recorda que houve tempos em que a vida de trabalho não se coadunava com a

novela”, revela. Felizmente, não precisa de dormir muito. “Recupero facilmente”, garante. “Pelo menos costumava ser assim... Agora já não sei.” ●



DUARTE RORIZ

Ana Nave tem 57 anos e uma vida dedicada à representação, quer em teatro, na televisão ou no cinema