



SENADO FEDERAL

SONO COM QUALIDADE



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Sono com qualidade

APRESENTAÇÃO

Uma boa noite de sono nos faz sentir bem e com as forças renovadas. O contrário também vale. Uma péssima noite de sono faz a gente se sentir cansado e fraco. O sono é uma coisa de muita importância em nossas vidas. Afinal, passamos um terço de nossas vidas dormindo. Em média, uma pessoa de 60 anos passou 20 anos dormindo.

Tem gente que vive em permanente desconforto. Dorme mal, se sente mal porque dorme mal e nunca procurou descobrir os motivos de ter um sono ruim. Dormir bem é muito importante para que a gente tenha uma boa saúde e seja mais feliz.

O sono revigora o corpo, ajuda a memória e traz mais uma porção de benefícios. Ninguém tem uma vida saudável sem dormir bem. Quem dorme mal vive cansado, envelhece mais cedo, tem menos força física, é fraco de memória e tem dificuldade em prestar atenção em alguma coisa.

Nessa cartilha tem alguns testes simples para que você avalie a qualidade de seu sono e também alguns conselhos para que você possa dormir melhor. Preste atenção nessas informações. Vale a pena. E bons sonhos.

Clésio Andrade

Senador

1. UMA PAUSA FUNDAMENTAL!

Você já observou como, hoje em dia, nosso ritmo de vida está cada vez mais acelerado? Se pudéssemos perguntar aos passantes de qualquer rua movimentada: “Como anda o seu tempo?”, certamente a resposta seria algo assim:

“EU QUERIA TER MAIS DEZ HORAS NO MEU DIA PARA DAR CONTA DE TUDO!”

“MEU TEMPO ANDA CURTISSIMO, ANDO SEMPRE ATRASADO!”

“SE EU PUDESSE, NEM PERDERIA TEMPO DORMINDO!”

O que nem todo mundo sabe é que aquele tempo do dia que gastamos dormindo está longe de ser desperdício. É essa pausa para repouso que garante a qualidade de uma vida em constante atividade. Dormir é fundamental para o equilíbrio da nossa saúde.

2. O QUE É O SONO?

O sono é o estado de descanso do corpo. Ele segue o nosso relógio biológico: durante o dia, fazemos nossas atividades; durante a noite, ficamos “desconectados” do mundo que nos rodeia. Isso não quer dizer que, durante o sono, nosso corpo pare de “trabalhar”. Muita coisa acontece com nosso organismo enquanto estamos dormindo!

A PALAVRA É...

Relógio biológico: Mecanismo que regula o horário de tudo que acontece com o nosso corpo. Por meio do relógio biológico o organismo regula a temperatura, o sono, a pressão arterial, a produção dos hormônios e os batimentos do coração, entre outras funções!



Durante o sono...

- Nossos olhos ficam fechados;
- Não ouvimos nada e, quando ouvimos, acordamos imediatamente;
- Respiramos lentamente e com ritmo;
- Nossos músculos ficam tão relaxados que, se estivermos sentados, podemos cair da cadeira. Por isso é que precisamos nos deitar para dormir;
- Uma ou duas vezes por hora nos mexemos para não prendermos a circulação de alguma parte do nosso corpo por muito tempo.

Ainda existem muitos mistérios sobre o sono. Mas já sabemos que ele tem algumas funções bem importantes:

Uma boa noite de sono...

- Evita o acúmulo dos hormônios liberados no estresse do dia a dia;
- Protege o corpo contra vírus, bactérias e outros invasores;
- Preserva o organismo contra o envelhecimento precoce e até tumores;
- Ajuda no desenvolvimento físico das crianças e no vigor dos adultos;
- Ajuda nosso organismo a controlar a hora de comer e a quantidade que comemos;
- Ajuda a regular a memória. É durante o sono que guardamos tudo que aprendemos durante o dia!



3. DE QUANTAS HORAS DE SONO PRECISAMOS POR DIA?

Os adultos, em sua maioria, precisam de sete a nove horas de sono por noite. Mas isso varia de pessoa para pessoa. Você é quem sabe de quantas horas de sono precisa para se sentir bem.

O QUE ACONTECE QUANDO DORMIMOS MENOS QUE O NECESSÁRIO?

Cansaço Sonolência **Irritabilidade** Alterações de humor
Perda da memória recente Queda da criatividade Dificuldade de planejar
e executar **Raciocínio lento** Desatenção Dificuldade
de concentração Diminuição do rendimento no trabalho

EM LONGO PRAZO, QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE DORMIR POUCO?

Falta de vigor físico **Envelhecimento precoce** Diminuição
da força muscular Comprometimento do sistema imunológico Perda
crônica da memória **Falta de Atenção** Tendência à obesidade
Diabetes Doenças cardiovasculares e gastrointestinais.

4. DISTÚRPIO DO SONO, O QUE É?

Todo mundo já teve uma noite de sono perdida e sabe o quanto isso é cansativo. Mas há pessoas que sofrem de problemas responsáveis por noites e noites maldormidas. São os chamados distúrbios do sono:





Apneias do sono: são pausas na respiração que duram mais de dez segundos e acontecem muitas vezes durante a noite. Quem sofre de apneia vive sempre cansado, pois não consegue ter um sono de qualidade, que descansa o corpo (profundo). E o cansaço piora com o tempo.



Ronco: antes, pensava-se que o ronco era inevitável. Hoje, descobriu-se que é um distúrbio e que pode ser tratado. Às vezes de forma simples e sem medicação!



Insônia: há vários tipos de insônia - desde a dificuldade de adormecer até a sensação de que o sono não foi suficiente para o descanso. E a maioria das insônias nem é considerada distúrbio. Mas se está incomodando, é melhor se informar.



Esses são apenas os exemplos de distúrbios mais conhecidos. Se você está sentindo dificuldade em dormir bem regularmente, o melhor é procurar orientação médica!

5. CUIDANDO DO SEU SONO



Já sabemos que o sono é fundamental para colocar nosso organismo em equilíbrio. Mas você sabia que o estilo de vida que você leva influencia a qualidade e a duração do sono? Hábitos que mais prejudicam o sono:

- Fumar;
- Beber café, chás e refrigerantes perto da hora de dormir;
- Consumir bebidas alcoólicas;
- Consumir remédios: calmantes e estimulantes;
- Tirar cochilos durante o dia;
- Ir para a cama pensando nos problemas do dia a dia;
- Falta de horários fixos para dormir.

VOCÊ É SONOLENTO? FAÇA O TESTE!



O teste a seguir é usado para avaliar o grau de sonolência das pessoas. Responda às questões de acordo com as instruções. Ao final, some a sua pontuação para saber o grau da sua sonolência.



Sentir-se cansado é normal. Mas qual é a chance de você cochilar ou adormecer nas situações a seguir? As respostas vão dizer muito do seu modo de vida. E mesmo que você não tenha passado por nenhuma dessas situações, elas são importantes para você se fazer uma pergunta: “quanto essa situação poderia ter me afetado?”

Utilize a escala apresentada a seguir para escolher o número mais apropriado para cada situação:

0 = nenhuma chance de cochilar

1 = pequena chance de cochilar

2 = moderada chance de cochilar

3 = alta chance de cochilar

| SITUAÇÃO | PONTOS |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| Sentado (a) e lendo. | |
| Vendo TV. | |
| Sentado (a) em um lugar público (ex: sala de espera). | |
| Como passageiro (a) de metrô, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar. | |
| Deitando-se para descansar à tarde, quando é possível. | |
| Sentado (a) e conversando com alguém. | |
| Sentado (a) calmamente após o almoço sem álcool. | |
| Se estiver dirigindo, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso. | |
| TOTAL | |

Resultado:

0 a 6 = normal

7 a 9 = situação limite

10 a 14 = sonolência diurna leve

15 a 20 = sonolência diurna moderada

20 = sonolência diurna grave



Após verificar sua pontuação, pode ser que você esteja apresentando um nível de sonolência acima do normal. Nesse caso, é uma boa hora para pensar em ajustar os horários do sono ou colocar novas atividades em sua rotina. Você é senhor dos seus horários!

6. DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SEU SONO!

Saiba como melhorar a qualidade do seu sono com dicas simples e práticas:

- Crie um ritual ao ir para a cama: meditação, oração ou leitura leve, sem relação com o trabalho;
- Faça exercícios. A prática de exercícios melhora o sono;
- Durma em ambiente silencioso. O ruído não permite o sono profundo. Em último caso, use tampões de ouvido;
- Durma em ambiente escuro, pois a luz perturba seu relógio biológico;
- Frio e calor também são considerados perturbadores do sono. Então durma num ambiente com temperatura agradável;
- Não durma com fome, mas também não faça refeições pesadas antes de dormir;
- Sempre use a cama para dormir;
- Evite fazer refeições ou assistir à TV na cama;
- Remédios para dormir, só com orientação médica!



SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

CONTATOS

BRASÍLIA - DF
Senado Federal - Anexo II
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,
CEP: 70165-900, Brasília - DF
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG
Fone: (31) 3491-1765

clesio.andrade@senador.gov.br
www.clesioandrade.com.br