

# DIA MUNDIAL DO SONO



Você já deve ter recebido mensagens como: “Boa noite”, “Durma bem”, “Bom descanso” e “Bons sonhos”. Mas será que o nosso período de sono sempre proporciona a qualidade e a disposição das quais necessitamos para o dia que virá?

O Dia Mundial do Sono é celebrado em março e tem como foco chamar a atenção das pessoas para o impacto do sono no bem-estar, saúde, qualidade de vida e em outros aspectos sociais.

Em média, um adulto precisa de 8 horas de sono por noite, mas esse tempo pode variar de acordo com cada pessoa, por isso é essencial respeitar a necessidade e o limite de descanso individuais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 4 em cada 10 pessoas não têm boa qualidade de sono.

O sono possui 4 fases, conforme apresentado na tabela a seguir.

Fases do sono	Características	Duração
Estágio 1	Transição da vigília para o sono	1 a 5 minutos
Estágio 2	Sono intermediário. O ritmo cardíaco e respiração diminuem, e os músculos relaxam	10 a 60 minutos
Estágio 3	Sono profundo e recuperação fisiológica	20 a 40 minutos
Estágio 4 – REM*	Sono restaurador. Corpo imóvel, ondas cerebrais rápidas, olhos se mexem, e os sonhos acontecem	10 a 60 minutos

\*REM – Rapid Eye Movement (Movimento rápido dos olhos). Esse estágio é fundamental para a manutenção das funções cognitivas, como memória, criatividade e aprendizado, e promove bem-estar e bom humor.

É importante saber que o sono não é uniforme, pois é uma atividade composta por vários ciclos das diferentes fases apresentadas na tabela acima.

A má qualidade do sono pode causar algumas doenças, como ansiedade, depressão, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares; afeta diretamente o ambiente de trabalho e a produtividade e também aumenta os riscos de acidentes, pois altera a atenção, a coordenação motora, o ritmo mental e os reflexos.



**É** preciso criar rotinas diárias para que o cérebro entenda o estado de relaxamento do corpo e o preparo para a hora de dormir. Confira algumas dicas para ajudar na boa qualidade do sono:



Tome um banho morno de 2 a 3 horas antes de dormir, pois ele ajuda a relaxar.



Procure um ambiente calmo e silencioso antes de se deitar; não fique na cama se estiver sem sono.



Evite discussões ou estresse no início da noite.



Não leve o celular para a cabeceira, pois o aparelho tem impacto direto na produção de melatonina, o hormônio do sono.



Prefira um ambiente com baixa luminosidade.



Consuma alimentos leves à noite.



Cuidado com o uso de álcool e outras bebidas que são estimulantes, como café e energético.



Evite cochilos prolongados durante o dia.

Dormir é tão importante para cuidar da saúde quanto outros hábitos de vida saudáveis, como se exercitar e alimentar-se bem. A ausência de um sono adequado pode ocasionar estresse e outras doenças. Se notar persistência na má qualidade do seu sono, busque ajuda profissional para identificar os fatores, avaliar como as consequências afetam o seu dia a dia e encaminhar as condutas terapêuticas, caso necessário.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABS). "Cartilha do sono: sono e sonhos melhores para um mundo melhor". 2020. Disponível on-line.

BRASIL ESCOLA. "Sono x trabalho: a influência da qualidade do sono na vida dos motoristas e dos diversos profissionais que trabalham de turno: uma revisão de literatura". Acesso em: 16 mar. 2022. Disponível on-line.

SERVIÇO DE NEUROLOGIA DO HC/UFPE. "Manual do sono: Um guia básico sobre sono, como dormir melhor e transtornos do sono". 19 mar. 2021. Disponível on-line.

SLEEP FOUNDATION. "Stages of Sleep". 20 dez. 2021. Disponível on-line.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB). "Dia Mundial do Sono". 18 mar. 2021. Disponível on-line.

ZARPELÃO, R. Z. do N.; MARTINO, M. M. F. de. "A qualidade do sono e os trabalhadores de turno: revisão integrativa". Revista de Enfermagem UFPE on-line, Recife, v. 8, n. 6, p. 1.782-90, jun. 2014. Disponível on-line.

