

CUIDA-TE!

CICLO DE RECURSOS - CUIDA-TE

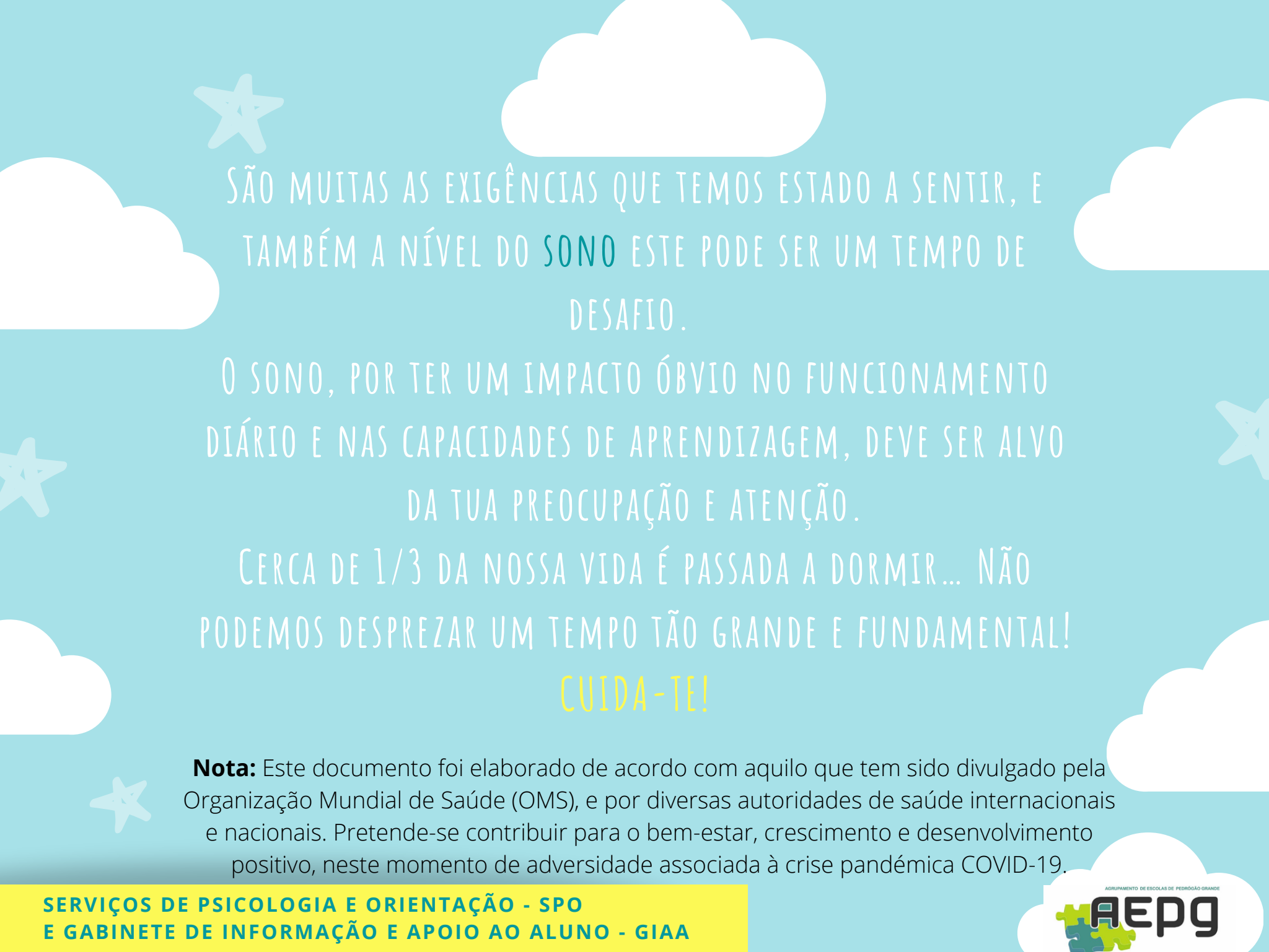
E@D

Ensino à
Distância

O SONO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Sugestões dos Serviços de Psicologia e Orientação
(SPO) e Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno
(GIAA) do Agrupamento de Escolas de Pedrógão Grande





SÃO MUITAS AS EXIGÊNCIAS QUE TEMOS ESTADO A SENTIR, E
TAMBÉM A NÍVEL DO SONO ESTE PODE SER UM TEMPO DE
DESAFIO.

O SONO, POR TER UM IMPACTO ÓBVIO NO FUNCIONAMENTO
DIÁRIO E NAS CAPACIDADES DE APRENDIZAGEM, DEVE SER ALVO
DA TUA PREOCUPAÇÃO E ATENÇÃO.

CERCA DE 1/3 DA NOSSA VIDA É PASSADA A DORMIR... NÃO
PODEMOS DESPREZAR UM TEMPO TÃO GRANDE E FUNDAMENTAL!

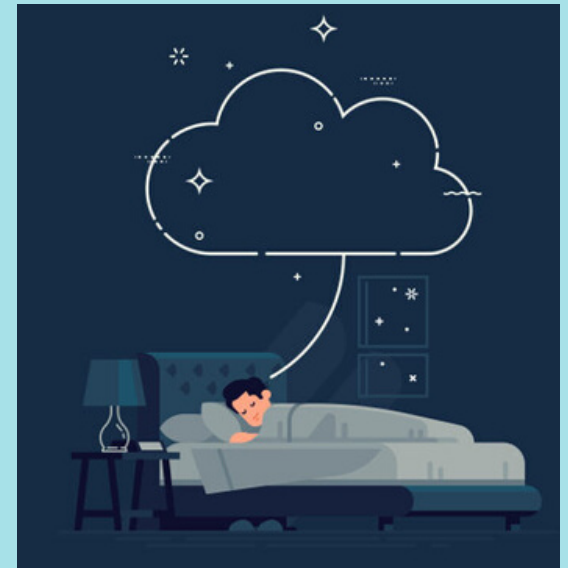
CUIDA-TE!

Nota: Este documento foi elaborado de acordo com aquilo que tem sido divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e por diversas autoridades de saúde internacionais e nacionais. Pretende-se contribuir para o bem-estar, crescimento e desenvolvimento positivo, neste momento de adversidade associada à crise pandémica COVID-19.

CARACTERÍSTICAS DO SONO

O cérebro tem um ciclo de sono e um ciclo de vigília (quando estás acordado) que alternam entre si nas 24 horas. A este ritmo de sono/vigília de cada pessoa chama-se ritmo circadiano.

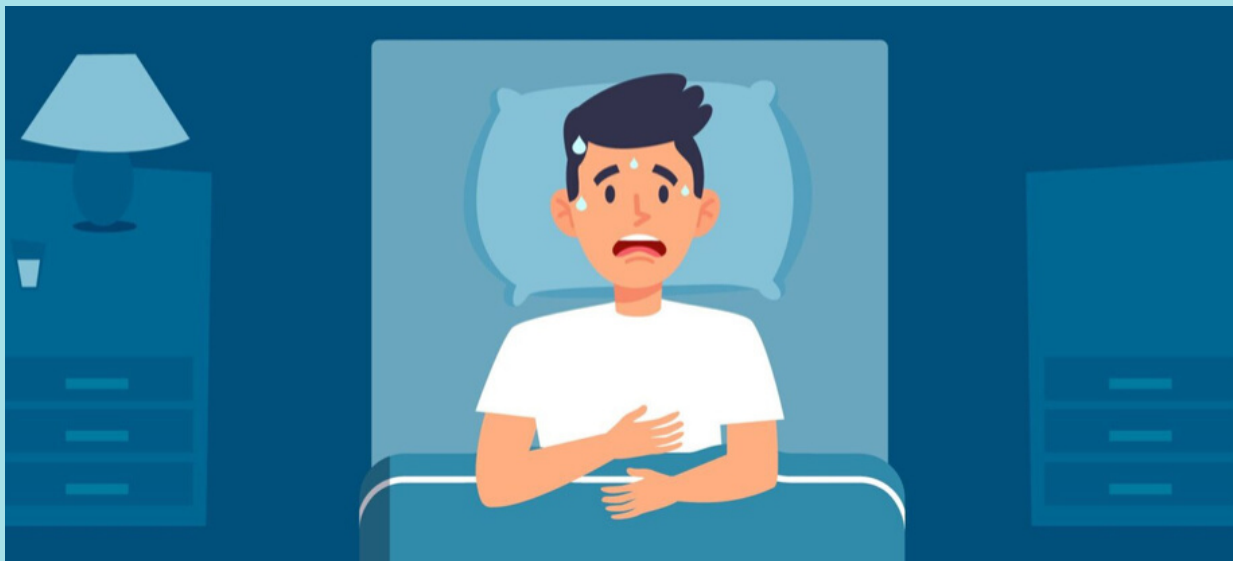
Sabes que o nosso organismo só é capaz de produzir adequadamente a melatonina, que é uma substância essencial, se dormirmos no escuro? A melatonina é uma hormona cuja produção e libertação é estimulada pela escuridão e ocorre, maioritariamente durante a noite. Ela induz o sono, tem propriedades antioxidantes e ainda influencia o nosso sistema imunitário e a resposta do organismo ao stress.



SABES O QUE É A INSÓNIA?

A insónia é uma queixa em que a pessoa dorme mal, tem dificuldade em adormecer, acorda durante a noite ou acorda mais cedo do que deseja.

A insónia pode ser provocada por hábitos de vida pouco saudáveis, perturbações psicológicas ou por doenças de alguns órgãos ou sistemas. Pode, ainda, ser provocada pelo uso de certas substâncias.



ASPETOS IMPORTANTES PARA TER UMA BOA QUALIDADE DE SONO

Sabias que existe um termo chamado higiene do sono? Pois é, diz respeito aos cuidados que devemos ter.

PRIMEIRO ASPETO FUNDAMENTAL – manter uma ROTINA de acordar e deitar, não alterando muito os horários. No fim de semana pode existir uma maior variação, mas mesmo aí não deverá ser muito grande.



ASPETOS IMPORTANTES PARA TER UMA BOA QUALIDADE DE SONO

Recomendamos que durmas em média cerca de 9 a 10 horas de sono.

Existem indicações, dadas pelos especialistas, tendo em conta a idade, que devem guiar-nos, por exemplo, entre os 6 a 12 anos, 9 a 12 horas diárias, e dos 13 aos 18 anos, recomenda-se 8 a 10 horas, enquanto que para os adultos se fala entre 7 a 8 horas.

Mas não nos devemos esquecer que temos ritmos individuais (já falámos disso quando explicámos a fisiologia e características do sono). Ouve, sente e respeita as tuas efetivas necessidades... Mas não te iludas, alguns de nós forçamo-nos a quebrar isto e habituamos (mal) o nosso corpo, olha que isso tem graves impactos de que falaremos mais à frente.

ASPETOS IMPORTANTES PARA TER UMA BOA QUALIDADE DE SONO

- Cria no quarto um ambiente silencioso, sem luminosidade e confortável (o colchão e a roupa de cama podem interferir, bem como a temperatura do próprio quarto)...Nada de dormir no sofá!
- Evita ver televisão pouco antes de dormir e ainda mais não adormecer com televisão! Evitar também utilizar o telemóvel, computador ou tablet nos momentos em que já estamos deitados. A luz azul emitida pelo seu telemóvel, computador, TV é particularmente disruptiva.
- Realiza atividades que te permitam descontrair e sejam relaxantes para ti antes de ir para a cama, por exemplo ouvir música do teu agrado e relaxante.

ASPETOS IMPORTANTES PARA TER UMA BOA QUALIDADE DE SONO

- Pratica exercício físico de modo regular pois pode contribuir positivamente para o sono, mas evita exercício intenso nas horas antes de te deitares.
- Evita o consumo de alimentos com cafeína, açucarados ou muito condimentados, e evita também refeições muito pesadas, a partir do final do dia.
- Controla a ingestão de grandes quantidades de líquidos ao fim do dia, pois isto poderá provocar frequentes deslocações à casa de banho, provocando dificuldades na continuidade do sono.

CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE QUANTIDADE E QUALIDADE DO SONO

A privação de sono (não dormir o suficiente) ou ter um sono com pouca qualidade, pode ter graves impactos no nosso funcionamento, por exemplo, tornando o nosso pensamento mais lento, diminuindo a nossa capacidade de atenção/ concentração, podemos ficar irritáveis... E a verdade é que o impacto na nossa saúde física e mental pode ser grave.

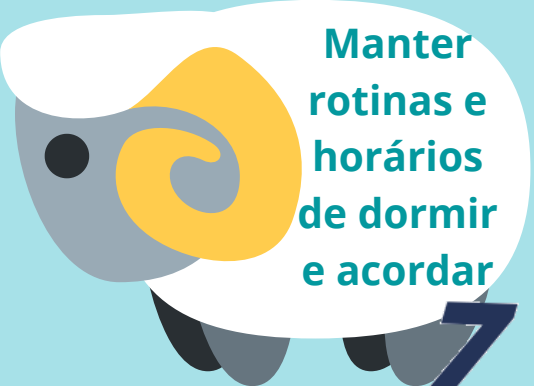


DICAS EXTRA PARA REGULAR O SONO

- Se dormimos mal uma noite, teremos de dormir bem no dia seguinte para repor o equilíbrio, mas evita fazê-lo durante o dia... pois estarás a perturbar ainda mais o teu ritmo circadiano.
- Nem só dormir é descansar... Estar um pouco sentado ou deitado em silêncio sem acesso a ecrã também permite relaxar e diminuir a excitação do nosso cérebro.
- Evita “forçar” demasiado o sono, vai para a cama um pouco antes de te começares a sentir sonolento, evitando atividades que te mantêm a mente ativa.
- Se não conseguires dormir após 30 minutos ou mais depois de se deitar, sai da cama e realiza uma atividade que seja relaxante ou aborrecida para ti, para algumas pessoas ler é a opção.
Volta para a cama quando te voltares a sentir sonolento.

DICAS EXTRA PARA REGULAR O SONO

- Muito provavelmente, se dormires o suficiente vais acordar naturalmente. Se tiveres muita dificuldade em acordar com o despertador, poderá ser um sinal de que precisas de mais horas de sono, pelo que terás que te deitar mais cedo.
- Para algumas pessoas a sesta durante a tarde pode ser adequada. Para outros, mesmo as pequenas sestras, podem dificultar o adormecer noturno. Mas atenção, em todas as situações é de evitar sestras superiores a 30/45 minutos durante o dia.
- Tenta expor-te um pouco diariamente à luz solar natural nas horas após acordares para reforçar os ciclos de sono/despertar, faz isto mantendo os cuidados de não o fazer nos horários perigosos e com uma exposição excessiva.
- Se, por algum motivo, tens necessidade de deixar uma luz acesa durante a noite procura utilizar uma luz de presença com escassa luminosidade. Isto vai facilitar o teu regresso ao sono, caso tenhas necessidade de te levantar durante a noite.



Manter rotinas e horários de dormir e acordar



Fazer exercício no dia a dia



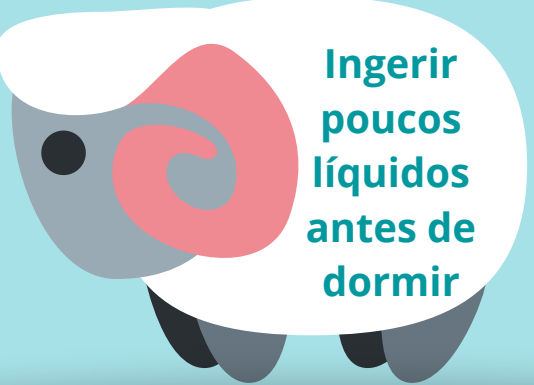
Ter o quarto confortável e escuro



Fazer refeições leves à noite



Não adormecer com ecrãs



Ingerir poucos líquidos antes de dormir



Fazer atividades relaxantes antes de dormir



Ir para a cama só na hora de dormir



A NÃO ESQUECER: CUIDA-TE!

NOTA FINAL

AGORA QUE LESTE E FOSTE LEVADO A PENSAR SOBRE O SONO, O QUE PODES ADAPTAR? A INFORMAÇÃO QUE AQUI É ENVIADA É TAMBÉM APLICÁVEL AOS ADULTOS, ESTÁS DISPOSTO A SENSIBILIZÁ-LOS TAMBÉM?

SE HOVER COISAS A AJUSTAR, TENTA IMPLEMENTAR ESTAS MEDIDAS NAS TUAS ROTINAS PROGRESSIVAMENTE.

SÊ CONSISTENTE E PACIENTE NA SUA APLICAÇÃO, E VAI AVALIANDO OS PROGRESSOS AO LONGO DO TEMPO.