

Uma boa noite de sono para aliviar o stress

A OMS (Organização Mundial da Saúde) anunciou que mundialmente 10% a 49% das pessoas sofrem, de uma forma ou de outra, de insónia, sendo a causa de muitas doenças a falta de sono, como demência, cancro, doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, depressão, ansiedade e, até suicídio. O repouso permite ao corpo e à alma de restabelecerem-se completamente.

A Fundação Nacional do Sono dos EUA (National Sleep Foundation) publicou na revista *Sleep Health* a definição de qualidade de sono, que se sintetiza nos quatro pontos seguintes:

- 1) Quando a pessoa está deitada na cama consegue adormecer dentro de 30 minutos
- 2) A meio da noite acorda ≤ 1 vez: considera-se acordar no meio da noite quando esse estado de alerta tem uma duração de 5 minutos ou mais.
- 3) Ao acordar no meio da noite consegue voltar a adormecer dentro de 20 minutos
- 4) Eficiência do repouso $\geq 85\%$: a eficiência do repouso significa a percentagem do tempo em que a pessoa está dormir a dividir com o tempo em que a pessoa está somente deitada na cama

Formas de elevar a qualidade de sono:

1. Fixar um tempo de relaxamento antes de dormir

Todas as noites deve fixar um tempo para se relaxar, escolher um lugar para realizar as actividades de relaxamento, tais como leitura, ouvir música, ioga, etc.



2. Preparar um ambiente confortável para o repouso

A iluminação excessiva influencia as secreções do corpo, nomeadamente a melatonina, por isso pode diminuir a luz do quarto ou utilizar lâmpadas de cor amarela.

3. Diminuir os estímulos associados aos sons e luzes

Os sons e as luzes da televisão estimulam o cérebro, dificultando o sono; por outro lado, à noite deve evitar ingerir chá ou bebidas com cafeína, para que o corpo não esteja repleto de energia. Além disso, há pessoas que gostam de beber álcool antes de dormir para facilitar o sono, mas demasiado álcool a pessoa torna-se inconsciente, permanece num estado de sono superficial e não no sono profundo, daí que quando acorda continua cansada.

4. Um corpo relaxado antes de dormir



Ter um corpo rígido não facilita o sono, sugere-se a prática de exercícios de alongamento antes de dormir, de respiração pelo abdómen ou de relaxamento dos músculos para aliviar a rigidez

do corpo cansado e facilitar a circulação do sangue.

-- O presente texto foi cedido pela Sociedade de Pesquisa de Psicologia de Macau