



**Durante o estado de emergência a qualidade do sono pode piorar e o risco de doenças do sono aumentar.**

Neste documento, construído com o apoio da neurologista CUF, Dulce Neutel, alertamos para o impacto que o isolamento pode ter no sono e partilhamos dicas para promover uma boa noite de sono.

## De que forma o estado de emergência está a ter impacto na qualidade do sono?

**Aumento dos níveis de ansiedade** - que provoca dificuldade em adormecer e pode tornar o sono fragmentado.

### Alterações das rotinas

- Trabalhar demais (por aumento excessivo do stress e/ou da atividade física) ou trabalhar a menos (menos desempenho cognitivo e/ou atividade física);
- Alteração de horários de levantar e deitar;
- Alteração dos horários das refeições, por vezes até com omissão das refeições, pode prejudicar o sono.

**Privação de luz solar** - desregulação do sono.

### Alertas:

- ❖ **Passar tempo excessivo na cama deve ser evitado, porque favorece a insónia e diminui a atividade física. Devemos dormir exatamente as nossas necessidades de sono - nem de menos, nem de mais;**
- ❖ **Evite o consumo de notícias em excesso, principalmente no horário após o jantar e antes de ir dormir.**

## Problemas de sono existentes complicam-se e novos podem surgir...

### Quais os problemas do sono que já podem existir e complicar-se?

- Insónia – a dificuldade em adormecer e/ou manter o sono durante a noite;
- Perturbações do ritmo circadiano - como a perturbação de trabalho por turnos ou os atrasos de fase de sono;
- Se estiver em isolamento, com uma alimentação de má qualidade e sem se mexer, é possível que aumente de peso e, consequentemente, os problemas respiratórios do sono, como a síndrome de apneia obstrutiva do sono, podem começar a manifestar-se ou agravar-se.

### Que sintomas revelam problemas de sono?

- Dificuldade em adormecer;
- Ter sono cada vez mais tarde;
- Múltiplos despertares noturnos;
- Mais tempo passado na cama;
- Sestas prolongadas.

### Como responde o corpo à privação de sono?

- Respostas emocionais - mais irritabilidade, ansiedade e aumento da impulsividade;
- Respostas cognitivas - diminuição da concentração, da atenção, da capacidade *multitasking*, de decisão, de criatividade e, até mesmo, da memória;
- Respostas somáticas - tonturas, aumento do apetite ou microadormecimentos.

- ◆ Esteja atento aos alertas que o corpo dá! Muitas vezes, há quem insista em ignorar a necessidade de dormir e, erradamente, aumente o consumo de estimulantes pela manhã e de relaxantes ao final do dia.

## Conselhos para uma boa noite de sono

### 1 - Mantenha um horário de sono regular

Adormeça e acorde todos os dias à mesma hora.

### 2 - Exercício físico sim, mas muito tarde não

Tente fazer, pelo menos, meia hora de exercício na maior parte dos dias (mas termine pelo menos duas a três horas antes de ir para a cama).

### 3 - Evite a cafeína e a nicotina

- Café, coca-cola, chás e chocolate contêm a estimulante cafeína e os seus efeitos podem demorar até oito horas para saírem do organismo - estes consumos, ao fim da tarde, podem fazer com que sintas dificuldades em adormecer de noite;
- A nicotina é um estimulante: provoca um sono leve e a tendência a acordar muito cedo devido à ressaca.

### 4 - Evite consumir bebidas alcoólicas antes de ir para a cama

- Quando consumido em excesso irá mantê-lo durante toda a noite num estado de sono leve;
- O consumo exagerado de álcool também pode causar dificuldade respiratória durante a noite;
- Também existe a tendência de acordar a meio da noite quando os efeitos do álcool se desvanecem.

### 5 - Cautela: refeições e bebidas à noite

- Refeições pesadas podem causar dificuldades na digestão, o que pode interferir com o sono.
- Beber demasiados líquidos pode fazer com que acorde mais vezes durante a noite para ir à casa de banho.

### 6 - Quarto: escuro, fresco e sem distrações

Livre-se de barulhos, luzes, temperaturas quentes, televisão, telemóvel ou computador.



### 7 - Tenha uma exposição solar adequada

- Se possível, acorde com o sol ou use luzes bastante brilhantes de manhã - por exemplo, tome o pequeno almoço na varanda ou à janela com o cortinado afastado;
- Evite ter a casa às escuras durante o dia e com luz elétrica forte durante longos períodos à noite;
- Se está em teletrabalho, opte por estar junto da janela;
- Se tem crianças ajude-as a perceber que é de manhã, de tarde e de noite (mostre-lhes a lua e as estrelas para perceberem que está na hora de ir para a cama).

### 8 - Atenção aos medicamentos

Se tem problemas em dormir, fale com o seu médico para ver se algum dos medicamentos que toma à noite podem estar a contribuir para a insónia. Pergunte se pode tomá-los durante o dia ou início da noite.

### 9 - Não faça sestas depois das 16h00

- As sestas ajudam a compensar o sono perdido, mas, se as fizer tarde, podem impedi-lo de adormecer à noite;
- As sestas devem ser de apenas 20 minutos (*power naps*).

### 10 - Descontrair antes de ir para a cama

Descubra as atividades que o ajudam a relaxar após o jantar, por exemplo: ler, ouvir música, meditar ou tomar um banho quente.

### 11 - Não fique acordado na cama

Se estiver acordado há mais de 20 minutos na cama, ansioso ou preocupado, levante-se e faça algo relaxante até sentir sono - a ansiedade de não conseguir dormir pode fazer com que seja ainda mais difícil adormecer.