IMPORTÂNCIA DO

SONO PARA A SAÚDE

BOLDER MEDICAL

boldermedical.com.br

(19) 99938-1842

O sono tem um papel importante na manutenção da saúde do corpo e da mente. Durante o sono, o organismo exerce diversas funções restauradoras, tais como: reposição energética, reparo de tecidos e síntese de proteínas.

Mas afinal, quantas horas de sono as pessoas precisam?

Esse número varia de pessoa para pessoa e também de acordo com a fase da vida, mas existe uma média para cada fase.

Recém-nascido: 14 a 17 horas
Infância: 9 a 13 horas
Adolescência: 8 a 10 horas
Adultos: 7 a 9 horas
Idosos: 7 a 8 horas

Além disso, existe o CRONOTIPO, que são as preferências de horários para dormir e acordar de cada indivíduo. As pessoas que são matutinas preferem dormir e acordar mais cedo; as vespertinas se adaptam melhor dormindo e acordando mais tarde; e as intermediárias não possuem essa tendência tão marcada.

Hábitos saudáveis para uma boa noite de sono:

- Ir deitar com sono
- Ter horários para deitar e levantar
- Manter o quarto escuro e silencioso
- Não utilizar telas, como TV e celular, entre 1 e 2 horas antes de dormir
- Evitar alimentos pesados e/ou com cafeína próximos ao horário de dormir

Não manter um sono de qualidade pode ter consequências no desempenho intelectual, como dificuldade para memorizar, aprender, se concentrar e ter um raciocínio lógico.

Além disso, pode afetar o controle do peso corporal e aumentar o risco de doenças como diabetes, hipertensão arterial e depressão.

Alguns sintomas que podem indicar distúrbio do sono:

- Dificuldades para dormir ou permanecer dormindo
- Sonolência durante o dia
- Fadiga ou baixa energia
- Alterações na memória e concentração
- Irritabilidade, depressão, impulsividade e agressividade
- Ranger os dentes
- Despertar com falta de ar, roncos ou apneias
- Acordar com dor de cabeça ou dor nos maxilares

Segundo pesquisa do Ministério da Saúde, 50% dos brasileiros sofrem com alguma dificuldade para dormir e a apneia do sono está entre as principais doenças, atingindo cerca de 33% da população adulta.

Quais são os distúrbios do sono?

Ronco: é um ruído produzido pela vibração dos tecidos moles da via aérea superior ou resistência à passagem do ar durante o sono e não é normal, podendo estar associado a outras doenças, como a apneia obstrutiva do sono.

Apneia do sono: é a interrupção do fluxo respiratório por 10 ou mais segundos durante o sono. A apneia pode se manifestar com ronco, engasgos, boca seca, dores de cabeça, irritação e sonolência durante o dia. Esse distúrbio piora com a idade e aumenta o risco de déficit de atenção, obesidade, depressão, infarto do miocárdio, hipertensão arterial, entre outras doenças.

Insônia: é a dificuldade em adormecer, manter o sono, despertar antes do horário ou perceber que não teve um sono repousante. Esses fatores associados a dificuldades de memória, concentração, irritabilidade e/ou fadiga caracterizam a insônia. Pode ser passageira (insônia aguda) ou ter uma frequência igual ou superior a 3 vezes por semana, durando mais de 3 meses (insônia crônica).

Um sono de qualidade pode proporcionar diversos benefícios à saúde, como ajudar a manter um peso saudável, reduzir os riscos de desenvolver diabetes e problemas cardiovasculares, além de melhorar o humor e concentração.

Quando as pessoas dormem o suficiente, além de se sentirem melhores, ainda aumentam a probabilidade de viver uma vida mais saudável e produtiva.

Fique atento(a) aos sinais do seu corpo! Caso desconfie que esteja tendo algum distúrbio do sono, procure um profissional especializado para obter o diagnóstico e tratamento adequado.

Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

boldermedical.com.br

(19) 99938-1842

(19) 99938-1842

contato@boldermedical.com.br

Siga nossos perfis nas redes sociais e acompanhe o nosso blog

https://boldermedical.com.br/blog