

## Insônia? 10 dicas para você dormir melhor



Você acorda irritado, nervoso, indisposto. No decorrer do dia tem dificuldade para se concentrar e sofre com a sonolência excessiva. Também, não é para menos: depois de passar a noite em claro, admirável seria exibir um pique de atleta. Mas nem precisa entrar em desespero, achando que está sozinho. Ao contrário, o clube dos insones vive recheado de sócios.

Existem mais de 80 distúrbios do sono descritos, porém os mais frequentes são a insônia, o ronco e a apneia. A insônia se dá por causa das preocupações diárias, o ronco em função de alguma obstrução da via aérea superior e a apneia é o que se pode chamar de pausas respiratórias durante o sono, explica Rogério Silva, biólogo pós-doutorando da disciplina de Medicina e Biologia do Sono do departamento de Psicobiologia da Unifesp.

Mas, às vezes, basta alguma mudança simples nos hábitos antes de dormir, no travesseiro ou no colchão para resolver o problema da falta de sono ou do cansaço pela manhã.

### **Travesseiro, o melhor amigo**

Acredite: o seu apoio para cabeça é fundamental para se ter uma boa noite de sono. Na hora de escolher, você precisa considerar o

Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias

Rua Andradas 1137 sala 505 - Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

Centro - Porto Alegre – RS

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)

material de que ele é feito e, claro, a posição em que é colocado. A melhor posição para se dormir é de lado.

Nesse caso, a altura do travesseiro tem que ser igual à distância entre o pescoço e a parte externa do braço. Já para quem dorme com a barriga para cima, o melhor é levar para a cama um apoio mais baixo, preenchendo o espaço entre o pescoço e a nuca, sem comprimir a coluna.

### **De bruços, jamais!**

A pessoa que dorme de barriga para baixo acorda cansada e toda dolorida, pois o rosto não pode ficar afundado no travesseiro. Além disso, as regiões torácica e a lombar são prejudicadas nessa postura.



### **Até ele se aposenta**

O travesseiro deve ser trocado, no mínimo, a cada dois anos. Na hora de escolher o melhor modelo, é importante observar algumas regras. Apoios de pena, por exemplo, podem exalar um odor forte capaz de incomodar olfatos mais sensíveis, embora muita gente se adapte a ele.

Ideal, sempre, é dar preferência a enchimentos que se deformam com menos facilidade (como espumas mais resistentes).

**Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias**

Rua Andradas 1137 sala 505 - Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

Centro - Porto Alegre – RS

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)

O tamanho também conta. É melhor que seja largo para não sair do lugar com qualquer movimento do seu corpo durante a noite. E, mesmo que possa parecer um mico, o ideal é experimentar o modelo escolhido ainda na loja.

### **Travesseiro: certo e errado**

**De lado (CERTO):** Mantenha a coluna alinhada e os braços abaixo do queixo. Os joelhos devem estar flexionados e com um travesseiro fino entre eles para impedir a sua rotação. Isso também evita que a região lombar fique estendida, o que, a longo prazo, pode provocar hérnia de disco.

**De lado (ERRADO):** Nunca deixe a mão sob a cabeça, porque essa postura compromete a circulação no braço e força o travesseiro contra o rosto, o que favorece o aparecimento de linhas de expressão. Procure, ainda, não dormir com o corpo todo encolhido.

**Barriga para cima (CERTO):** Coloque um travesseiro fino ou um rolinho de espuma sob os joelhos para que permaneçam semi-flexionados durante a noite, deixando os quadris bem posicionados e os músculos da região lombar relaxados.

**Barriga para cima (ERRADO):** Não é correto dormir com as pernas muito esticadas, porque isso força a região lombar. Além disso, nunca dobre o travesseiro para que ele fique mais alto porque aí a tendência é repousar a cabeça sobre a dobra, forçando demais a região cervical. A regra de não dobrar, aliás, é válida para todas as pessoas.

### **Colchão sem pressão**

O colchão ideal para um sono tranquilo não pode ser muito macio nem muito firme, ou seja, deve simplesmente se amoldar ao corpo confortavelmente, ensina a diretora da Copespuma, Gisele Sapiro. Prefira os de látex, que tem como benefício principal o fato de se adaptarem com perfeição aos contornos do corpo, aliviando os pontos de pressão.

Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias

Rua Andradás 1137 sala 505 - Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

Centro - Porto Alegre – RS

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)

### **Dicas para dormir bem**

Pode parecer bobagem, mas alguns conselhos básicos podem ajudar você a ter um sono perfeito.

1- Antes de ir para o quarto, é fundamental aplacar as ansiedades do dia-a-dia. Não vá para a cama assim que chegar do trabalho. Primeiro tome um banho morno, procure relaxar, para só então ir se deitar.

2- Desligar a TV e o computador é um método bastante eficaz. A luz desses aparelhos atrasa a produção das substâncias responsáveis pelo aviso de que é hora de dormir.

3- Exercícios físicos devem ser feitos até quatro horas antes de ir dormir, ou o corpo ainda estará agitado. Na cama só vale a atividade sexual que, aliás, é ótima para relaxar.

4- Um chá também ajuda, porém, é preciso escolher as ervas certas. Nada de tomar chá preto ou verde. Infusões de melissa e camomila induzem ao sono e ainda melhoram a sua qualidade.

5- Coma pouco à noite. Faça uma refeição leve, usando, por exemplo, aspargos, palmito, arroz, batata, aveia e soja. Tomar sopas com esses ingredientes é uma excelente pedida, principalmente nas noites mais frias.

6- Aquele bife suculento jamais deve ser comido à noite, porque a proteína que compõe esse alimento ativa o sistema nervoso simpático, responsável, entre outras funções, por deixar seu corpo em estado de alerta, favorecendo, assim, maior descarga de adrenalina.

7- Um ritual interessante é depois do banho morninho, acender uma lâmpada azul e pingar algumas gotas de óleo de lavanda no travesseiro. Essa técnica acalma os pensamentos, relaxa o corpo e induz a um sono melhor.

8- Um copo de leite morno também ajuda a encontrar o caminho para um sono tranquilo, porque o alimento possui (em concentração

Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias

Rua Andradas 1137 sala 505 - Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

Centro - Porto Alegre – RS

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)

não muito grande, é verdade), o triptofano, que é um precursor de serotonina, outro neurotransmissor que está fortemente associado ao relaxamento profundo.

9- Não se engane com aquela relaxadinha gostosa que o álcool oferece, porque, após alguns goles, essa substância pode afrouxar estruturas da região da faringe comprometendo a respiração. O resultado é o insuportável ronco, que prejudica as fases do sono, ou o efeito rebote, que é quando a pessoa acorda várias vezes no meio da noite.

10- Procure dormir, ao menos, sete horas por noite.

**Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias**

Rua Andradas 1137 sala 505 - Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

Centro - Porto Alegre – RS

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)