

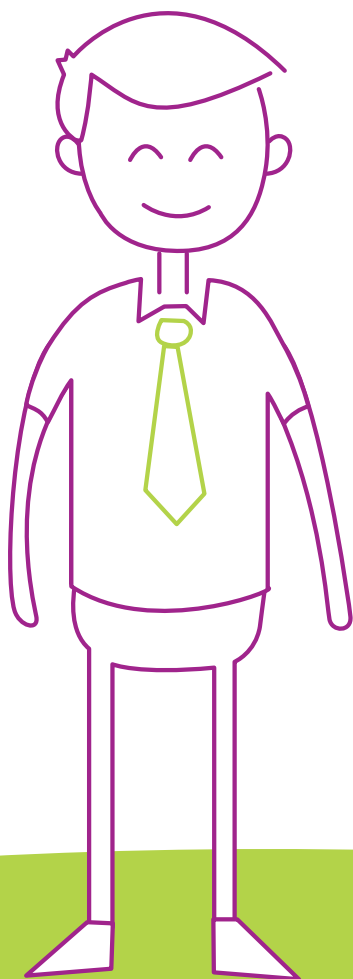
◆ **VIVER BEM** ◆

O SONO DE CARLOS ROBERTO



**SONO**

**Unimed** | 



Leia o código e  
assista a história  
de Carlos Roberto:



Esse é o Carlos Roberto, um cara muito trabalhador. Ele sempre toma muito café no escritório e ultimamente tem sofrido com insônia, ficando com sono e irritado durante o dia.

Ah, e tem outra coisa! Quando Carlos Roberto consegue dormir, acaba tirando o sono da sua mulher. Sabe por quê? Ele ronca. E a maioria das pessoas que ronca apresenta apneias, que são pequenas pausas na respiração durante o sono. Parece pesadelo, né? Mas não é não.

Algumas mudanças de hábitos já ajudam e muito a tratar esses problemas.

Se o Carlos Roberto seguir as dicas deste material, ele vai se dar bem. E se você também tem algum problema de sono, fique atento e aproveite as recomendações a seguir.



**Boa leitura e bons sonhos!**



## QUAL SUA FUNÇÃO?

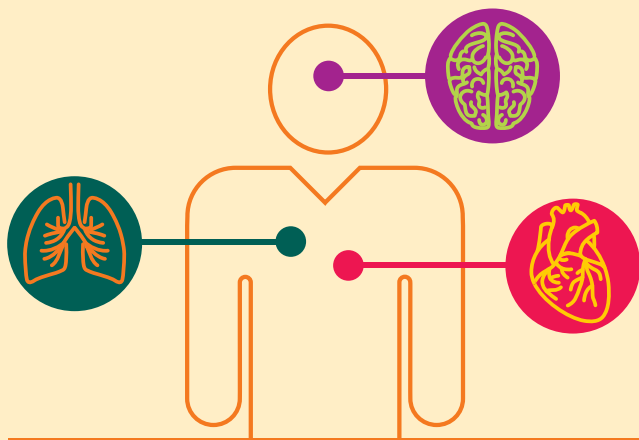
Durante o sono o organismo recupera o desgaste físico e mental, e ainda cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Uma noite mal dormida prejudica a coordenação motora e a capacidade de raciocínio, por exemplo.

## QUAIS OS ESTADOS DO SONO?

- Sono mais lento, ou sono não REM: é dividido em três fases ou estágios, segundo a progressão da sua profundidade.
- Sono com atividade cerebral mais rápida, ou sono REM (do inglês, movimentos rápidos dos olhos): episódios de movimentos oculares rápidos e relaxamento muscular. É nesse estágio também que os sonhos ocorrem.



# FASES DO SONO



FASE 1

**Abrange 10% da noite.** É a transição entre a vigília e o sono. Quando escurece, ocorre a liberação de melatonina, que induz a sonolência.

FASE 2

**Abrange 45% da noite.** Diminuem os ritmos cardíacos e respiratórios, os músculos relaxam e a temperatura corporal baixa. É um sono leve, conhecido como sono de conexão.

FASE 3

**Abrange 25% da noite.** O corpo funciona mais lentamente e o metabolismo cai. O coração bate devagar e a respiração fica mais leve.

REM

**Abrange 20% da noite.** É o sono profundo, quando ocorrem os sonhos, que são fragmentos de memórias. A pessoa tem descargas de adrenalina (causadas também por pesadelos), numa espécie de tratamento de choque. Há picos de batimentos cardíacos e pressão.

## O QUE OCORRE NO ORGANISMO?

- Fases 1, 2 e 3: economia de energia, restauração de tecidos, aumento da massa muscular e liberação do hormônio do crescimento (GH).
- REM: consolidação da memória e do aprendizado.
- Recomeço do ciclo: quando alguém é acordado durante o sono e volta a dormir, retorna à fase 1. Se a pessoa estiver relaxada, pode chegar rapidamente ao estágio REM.



AS PESSOAS QUE TÊM DIFICULDADE  
PARA DORMIR OU SOFREM DE  
PROBLEMAS DE SONO APRESENTAM  
QUEDA NA QUALIDADE DE VIDA,  
INCLUSIVE PROBLEMAS DE SAÚDE.



## **POR QUE O SONO É IMPORTANTE?**

O sono é responsável por várias funções. Ele é um período de repouso no qual o organismo recupera as energias gastas durante o tempo em que ficou acordado. Além disso, outros desempenhos são atribuídos, especialmente ao sono REM, tais como: manutenção do equilíbrio geral do organismo, consolidação da memória, regulação da temperatura corporal, são alguns deles

## **ALGUNS PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO**

### **ESTRESSE**

A correria e as pressões da vida moderna têm feito com que as pessoas durmam cada vez menos. Só que essa redução do tempo, ou a privação de sono, produz efeitos prejudiciais ao organismo, incluindo dificuldade de aprender, déficit de memória e aumento de irritabilidade.

## RONCO

O ronco é um sinal de alerta para a saúde. Quem ronca tem mais chances de sofrer com a má qualidade de sono, sentindo cansaço e sonolência ao longo do dia, mesmo tendo dormindo várias horas à noite. O ronco muito alto e acompanhado de períodos de apneia (paradas da respiração por mais de 10 segundos) pode gerar sérios prejuízos à saúde, sem contar o constrangimento social e problemas com o(a) parceiro(a).



**DADOS IMPORTANTES:** 24% DOS HOMENS E 18% DAS MULHERES DE MEIA-IDADE RONCAM. JÁ NAS PESSOAS ACIMA DE 60 ANOS, ESSES NÚMEROS AUMENTAM PARA 60% DOS HOMENS E 40% DAS MULHERES. ALÉM DISSO, A GRANDE MAIORIA DAS PESSOAS QUE RONCA TAMBÉM APRESENTA APNEIAS DURANTE O SONO.





## APNEIA DO SONO

Trata-se de um problema respiratório que acontece durante o sono, sendo caracterizado por interrupções breves e repetidas da respiração (com duração de pelo menos 10 segundos e numa frequência maior que 5 episódios por hora de sono).

A apneia obstrutiva é o tipo mais frequente e mais grave de apneia do sono e, na grande maioria dos casos, está associada com ronco alto e contínuo. As causas da apneia obstrutiva tendem a ser consequência de uma mistura de fatores que geram um grande estreitamento da via aérea superior durante o sono. O estreitamento, ou colapso, da faringe podem acontecer devido ao relaxamento da musculatura ao seu redor (o que ocorre quando há uso de álcool, sedativos e durante o sono profundo). Excesso de tecido (hipertrofia de adenoide e amígdalas, pálate alongado, língua volumosa e, mais raramente, presença de cistos e tumores na faringe), obesidade (acúmulo de gordura ao redor da faringe) e alterações do esqueleto facial (queixo e maxila pequenos e posteriorizados) também podem ser fatores causadores do problema. Dormir de barriga para cima pode facilitar o estreitamento da faringe em algumas pessoas.



## O QUE FAZER PARA DORMIR MELHOR?

Alguns detalhes podem fazer toda a diferença na hora de dormir. Confira essas dicas que contribuem para um sono melhor:

Ter horários certos para dormir e despertar;

Ir para a cama somente na hora de dormir;

Não fazer uso de álcool próximo ao horário do sono;

Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica;

Não exagerar no café, chá ou refrigerante;

Praticar atividade física em horários distantes da hora de dormir;

Jantar moderadamente e não muito tarde;

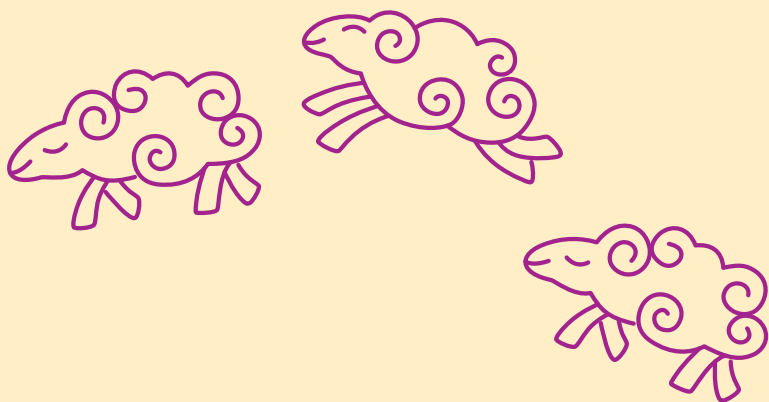
Praticar apenas atividades repousantes e relaxantes após o jantar;

Ter um ambiente saudável para dormir e não levar problemas para a cama.



Demorar para pegar no sono, acordar durante a noite, perceber que a respiração é interrompida ou sentir-se cansado mesmo depois de dormir são alguns dos sinais que podem contribuir com o diagnóstico de algum problema de sono. Se isso está acontecendo com você, procure um médico.

**Fonte:** Sociedade Brasileira do Sono, Ministério da Saúde e Instituto do Sono da Unifesp.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

**Unimed** 