



Cuidados que você deve ter com o sono

O sono não é uma função (como a digestão) mas um estado da vida (como o exercício) com inúmeras funções, muitas das quais relacionadas à conservação de energia. Embora não se tenha desvendado completamente o papel indispensável do sono na sobrevivência dos seres vivos sabe-se cada vez mais sobre sua arquitetura.

Observando-se uma pessoa dormindo tem-se a idéia de que o sono representa um estado único, monótono e sobretudo impenetrável. O sono era considerado assim, pois não havia método capaz de avaliar o que ocorria internamente com a pessoa dormindo. O principal instrumento para as descobertas sobre o sono foi um exame chamado polissonografia que permitiu entender muita coisa nova e útil, mas que também revelou novos mistérios. Graças a este exame reconhece-se hoje que o sono não é um estado homogêneo e que há dois estados de sono.

O sono mais surpreendente e o último a ser descoberto é o sono em que ocorrem movimentos rápidos dos olhos e durante o qual sonhamos. Por suas iniciais em inglês, "rapid eye movements", este sono é chamado REM. Apesar de ocupar apenas 20% do sono de um adulto o sono REM é tão importante que o restante é chamado de sono Não-REM. O sono Não-REM pode ser dividido em quatro tipos diferentes, estágios de 1 a 4.

Porque dormir?

Muitas vezes quando nos levantávamos pela manhã para ir ao colégio, perguntávamos o porquê. Nossos pais só nos diziam que era para o nosso bem, que era preciso. Dormir é mais ou menos assim. Sabemos que precisamos mas não entendemos a razão. Talvez porque não exista apenas uma resposta. Assim como ir para aula todo dia não servia apenas a um fim.

Existem várias teorias sobre a função do sono:

a) Restaurar processos químicos e físicos deteriorados durante a vigília; b) Conservar energia e c) Evitar predadores.

Existem, também, teorias sobre a função do sono:

a) Estimular o crescimento cerebral; b) Apagar memórias indesejáveis e c) Consolidar a memória.

Os estágios do sono

Quando se inicia o registro de um exame de polissonografia, o indivíduo ainda está em vigília. O sono inicia com o estágio 1.

Poucos minutos depois, ele avança para estágio 2 e em torno de 20 minutos passa para estágios 3 e 4. Esses estágios podem ser classificados juntos como sono de ondas lentas (SOL) e são os estágios de sono mais profundo. O SOL ocorre mais na primeira metade da noite. Por isso, é difícil acordar alguém que adormeceu há pouco.

Ciclos

Uma hora e meia após o indivíduo ter adormecido ele apresentará um primeiro e curto período de sono REM. Isto se repetirá a cada noventa minutos e a cada novo período o sono REM será mais longo. Pela manhã, rareiam os estágios 3 e 4 de sono profundo e os períodos de sono REM se ampliam, podendo durar até uma hora. Por isso, lembramos mais facilmente os sonhos da manhã.

Sonhos

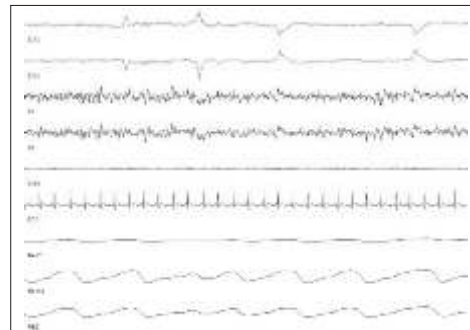
Os sonhos ocorrem no sono REM e não devem ser necessariamente lembrados. A lembrança de sonhos exige que haja um despertar durante o sonho pois a memória só funciona após 5 minutos de vigília. Despertares podem indicar distúrbio do sono. Quem dorme bem tem um sono calmo e pode nunca lembrar de um sonho. O corpo sofre uma paralisia quase completa durante o sono REM que nos impede de "representar" os sonhos. Há um distúrbio em que um defeito desta paralisia do REM permite à pessoa representar o sonho, fazendo-a correr risco de acidentes.

Estados

Como vimos, o sistema nervoso é aparentemente construído para funcionar em três estados: Vigília - NãoREM - REM. Estes estados ocorrem separadamente e parece ser melhor que não ocorram intromissões de um em outro.

Despertares

Pequenas intromissões da vigília durante o sono normal ocorrem na forma de despertares breves nos quais não se recupera a consciência ou a memória. Isto se manifesta através de 30 a 60 movimentos por noite, quando se muda de posição ou se arruma as cobertas, sem que se lembre disso pela manhã. Os movimentos ocorrem nas trocas de estágio e nos estágios de sono mais superficial.



Polissonografia: o gráfico do sono

Relógios do sono

Os horários de sono e de vigília são em parte condicionados pela adaptação de cada animal. Os que são mais adaptados a viver de dia, dormem à noite, e vice-versa. Entretanto, as pessoas vivendo algum tempo em cavernas, sem nenhuma comunicação com o exterior, apresentam ritmos um tanto variados.

Na maioria dos casos, seus ciclos são de 24 a 28 horas, mas em alguns, pode alcançar até 50 horas. Na vida diária não ocorrem estas variações, pois, além do sol, existem indicadores de tempo, como a hora de comer, de trabalhar e de dormir, ditadas pelo relógio, que forçam o organismo a seguir o medidor de tempo social.

Algumas pessoas podem perder-se destes indicadores e passar a apresentar doenças. Aposentados que moram sozinhos são um exemplo. Sabe-se que as pessoas com ciclos maiores que 24 horas podem sofrer mais ansiedade e ter dificuldades em levar uma vida normal. Estão se tornando conhecidos os problemas que sofrem os trabalhadores que fazem trocas de turnos e pessoas que não mantêm uma rotina regular. Acabam perdendo seus indicadores de tempo e desenvolvendo insônia e desadaptação de difícil tratamento.

Higiene do sono

Prevenir é a palavra de ordem da medicina atual. A maioria dos adolescentes têm um sono tão bom que nos faz crer que para dormir basta atirar-se a qualquer hora em qualquer sofá. Após os 35 anos, porém, o sono vai se tornando frágil e passa a exigir mais cuidados.

As regras de higiene do sono são para ajudar você a obter o máximo benefício de suas horas de sono. Infelizmente elas não funcionam para todos, principalmente para quem está nos extremos de idade ou sofrendo de distúrbio do sono ou problema de saúde. Se elas não funcionarem para você, procure as páginas sobre insônia e sonolência, veja se tem

Maus hábitos

Horários variáveis de deitar e levantar;
Permanecer períodos freqüentes e longos na cama;
Uso rotineiro de produtos contendo álcool, tabaco ou cafeína antes de deitar;
Exercícios próximos da hora de deitar;
Envolver-se em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras muito próximo da hora de deitar;
Uso freqüente da cama para atividades como assistir televisão, ler, estudar, comer;
Dormir em cama desconfortável, colchão de má qualidade, cobertas inadequadas, etc;
Permitir que o quarto de dormir seja excessivamente iluminado, abafado, desordenado, quente, frio ou que, de alguma forma, não convide ao sono;
Desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar;
Permitir que ocorram na cama atividades mentais como pensar, planejar, relembrar, etc.

distúrbio do sono e faça os testes para tentar chegar ao seu diagnóstico. Anote tudo sobre seu sono em um diário do sono e converse com seu médico.

A falta de higiene do sono é incompatível com a manutenção de sono de boa qualidade e alerta completo diurno. A queixa de quem cuida mal do sono pode ser tanto de insônia como de sonolência excessiva.

Os estudos em Laboratórios do Sono permitiram separar os fatos com base científica das opiniões que eram simples mitos. Alguns conselhos você não pode deixar de conhecer.

Hoje está claro que o sono não é apenas um desligamento do cérebro para seu descanso mas sim um estado ativo, cíclico, complexo e mutável com profundas repercussões sobre o funcionamento do corpo e da mente na vigília do dia seguinte. O sono não é diferente do exercício ou de outros estados da vida. Exige uma preparação, ambiente adequado e a mente livre de preocupações.

Fonte: www.sono.com.br

ELETRORÁDIO GOMES
ELETRÔNICA
Instrumentos Musicais
 R. Barão de Atalaia, 71 - Centro - Tel.: 3223-2869
<http://www.eletroradiogomes.kit.net> eletroradiogomes@uol.com.br

ÓTICA FOTO Center
CONSULTORIA DE ESTÉTICA FACIAL
fotografada gratuita
Armações Nacionais e Importadas
Stúdio Fotográfico
Fotos para documentos 2x2, 3x4 e 5x7
Material Fotográfico em geral
REVELAÇÃO EM 1 HORA
SHOPPING FAROL - AV. FERNANDES LIMA, 2551 - Tel.: 3 241-8248
AV. FERNANDES LIMA, 2723 - LOJA C - Tel.: 3241-4152