

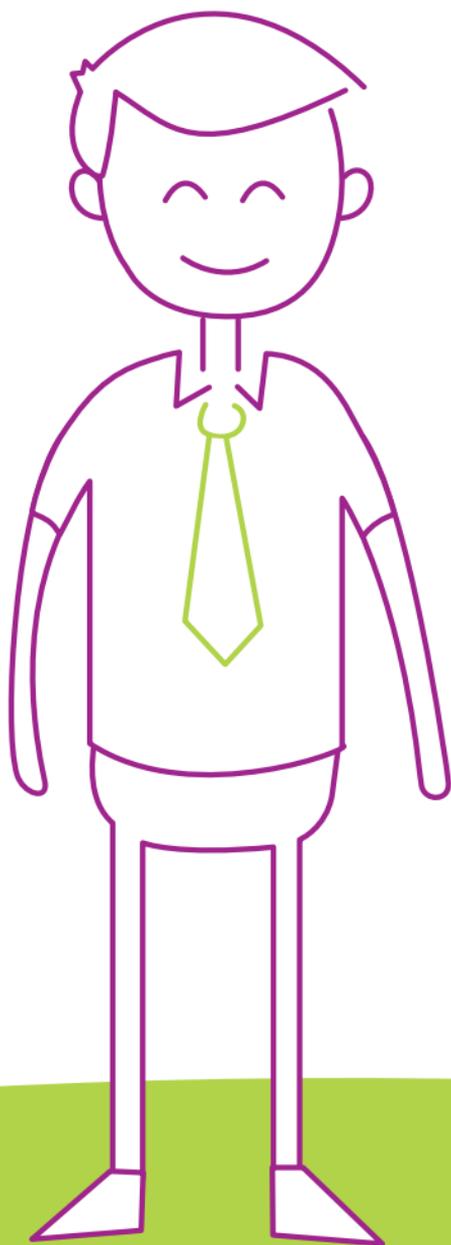
# VIVER BEM

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.



# 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;

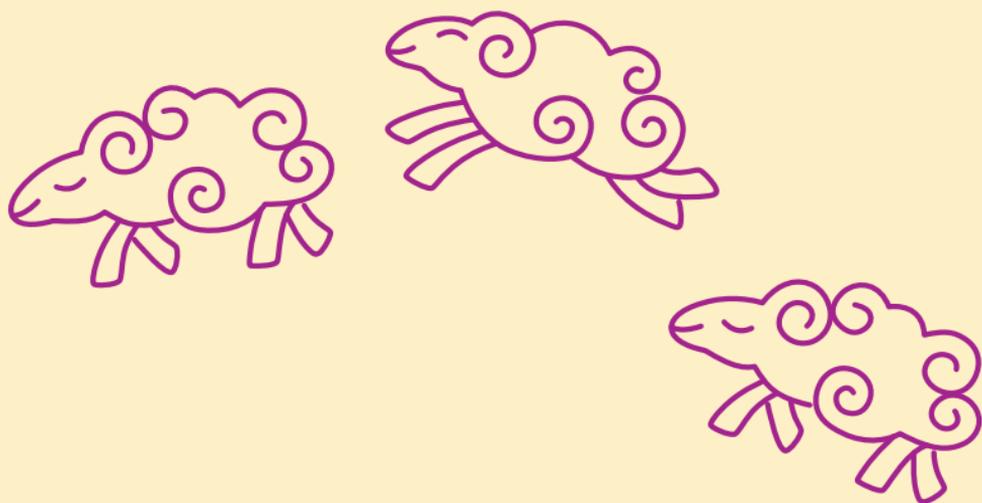
Jantar moderadamente e não muito tarde;

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.



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

**Unimed** | 