

Dia Mundial do Sono – 14 de Março de 2014

O Dia Mundial do Sono é celebrado anualmente, na Sexta-Feira antes do Equinócio de Março. Este ano teve como tema “Dormir descansado, Respirar facilmente, Corpo saudável”.

Para se ter um **sono de boa qualidade** é necessário considerar a sua duração, continuidade e profundidade. A duração do sono deve ser suficiente para o indivíduo, deixando-o descansar, mas que ao mesmo tempo, o deixa alerta para o dia seguinte. A continuidade refere-se ao facto de não haver interrupção ou fragmentação durante os períodos de sono. A profundidade está relacionada com um sono profundo, suficientemente reparador.

Quando não se consegue obter um sono de qualidade podem surgir diversas situações desagradáveis como a falta de atenção, a concentração reduzida, a diminuição de produtividade laboral ou académica e a ocorrência de acidentes de viação.

Existem alguns **factores que podem influenciar a qualidade do sono**, tais como, a apneia do sono (interrupção da respiração), a obesidade, o aumento do perímetro abdominal e a inflamação das amígdalas (esta última, mais em crianças). São alguns exemplos de condições clínicas passíveis de tratamento, mas quando existentes, podem interromper e/ou dificultar a respiração durante o sono. Normalmente, durante o sono é suposto que a respiração ocorra de forma automática e sem qualquer esforço, portanto sempre que houver alguma dificuldade existirá uma diminuição da qualidade do sono. No que respeita à **alimentação**, de modo a não prejudicar a qualidade do **sono**, deve investir-se no que se come e bebe, à medida que o dia chega ao fim.

Em alguns alimentos existe **uma substância natural que induz o sono** (o triptofano) e que está presente em carnes, peixes, leite e iogurtes, queijos, nozes, banana e leguminosas (feijão, grão de bico, entre outros). Com a presença dessa substância no cérebro, ela induz o aumento da produção da serotonina, que é um sedativo natural e ajuda a induzir e a melhorar o sono. Um dos truques caseiros mais conhecidos para a insónia é, antes de dormir, tomar uma chávena de leite morno com uma colher de chá de mel (este contém um hidrato de carbono simples, que facilita a entrada do triptofano no cérebro).

A **insulina**, é uma hormona produzida pelo pâncreas que permite a entrada de glicose (açúcar) nas células e também tem um papel importante no padrão do sono. Então, numa situação de **diminuição de açúcar no sangue** (hipoglicémia), é libertada adrenalina, que é uma hormona estimulante e pode causar **distúrbios do sono**. Esta diminuição de açúcar no sangue ocorre, normalmente, à noite, que é quando a maioria das pessoas estão mais tempo sem ingerir alimentos. Assim, é importante que se faça a ingestão de hidratos de carbono. O pão, cereais, biscoitos, massa, arroz e frutas, são alguns exemplos de hidratos de carbono.

Outros nutrientes essenciais para o organismo na hora de dormir são a **vitamina B6** e **magnésio**, pois também estão envolvidos na produção de serotonina. A vitamina B6 está presente em frango, atum, banana, cereais integrais e arroz integral e o magnésio existe no salmão, tofu, soja, caju, tomate e espinafres.

Para se poder deitar e relaxar, **não se deve exagerar na quantidade** de alimentos e na ingestão de comidas gordurosas, com muitos molhos ou muito condimentadas, assim como, deve ter-se **cuidado com o tipo de bebidas consumidas** antes de dormir. Para evitar ter um sono agitado, é importante não ingerir líquidos que sejam fontes de xantina e cafeína, que estimulam o sistema nervoso central. Exemplos de alimentos que contêm essas substâncias são o chocolate, café, chá preto ou verde, refrigerantes à base de cola e bebidas alcoólicas. O **“chá” de camomila** tem efeitos relaxantes, reduz a ansiedade e a depressão, ajudando a ter um sono de boa qualidade. Pois, um sono reparador é um dos pilares da saúde. **Sabia que** o sono é tão essencial para a saúde das pessoas como a prática regular de exercício físico e uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Lembre-se que não existe nenhuma outra actividade que ofereça tantos benefícios, sem muito esforço, como é o caso do sono!

Informação disponível em: <http://worldsleepday.org>

Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga - Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, com a colaboração da nutricionista do Centro de Saúde de Ílhavo (Unidade de Recursos Assistenciais e Partilhados do ACeS Baixo Vouga).

Nas comemorações do Dia Mundial do Sono, a Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga – Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, elaborou um cartaz dirigido às crianças e aos adolescentes, a frequentarem os diversos estabelecimentos de ensino do Concelho de Albergaria-a-Velha.