

SONO E QUALIDADE DE VIDA



Gostar de dormir é bom

É importante reconhecer que dormir é bom! ... e justificar esta afirmação é fácil! Como diz o ditado popular "Bom sono e boa comida acrescentam valor à vida". Dormir faz bem à saúde, ao equilíbrio emocional e à atividade mental. Dormir bem é fundamental para o bom funcionamento da memória, da concentração, da atenção e da aprendizagem. Um bom sono faz-nos sentir bem, com humor positivo e mais bonitos. Dormir é essencial para o rendimento profissional e para a qualidade do relacionamento com os familiares, os colegas e os amigos. Dormir bem acrescenta qualidade à vida.

“Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”... Dormir é um dos motores mais poderosos do desenvolvimento humano – desenvolvimento individual e da espécie. A necessidade de dormir e de proteger as crias agregou o homo sapiens em comunidades e ensinou a espécie a cuidar e a comunicar. Dormir é um pilar do desenvolvimento individual, em especial durante a infância e a adolescência, mas o seu efeito mantém-se ao longo de toda a vida. As crescentes incompatibilidades entre a vida moderna e o sono são um grave fator de risco para a saúde física e mental.



©Photo by Bruce Mats on Unsplash

“Deitar
cedo e
cedo erguer,
dá saúde
e faz
crescer”

Outro ditado popular, também sobre sono e alimentação, diz: "boca aberta, ou sono ou fome certa". Neste caso, a sabedoria popular e a ciência estão alinhadas. Há já uns anos a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou as "big four", ou seja, as quatro principais doenças nos países economicamente mais desenvolvidos: doenças cardiovasculares, cancro, doenças respiratórias e diabetes. Mais recentemente as doenças mentais foram acrescentadas a esta lista. Destacando que todas estas doenças podem ser prevenidas, a OMS indica também os 4 principais fatores de risco para as "big five": fumar, abusar do álcool, erros alimentares e sedentarismo. Todos estes fatores de risco são comportamentos aditivos. O sono parece ser um denominador comum dos comportamentos aditivos. O sono é um fator determinante do bem-estar e da autoestima, que são fatores protetores dos comportamentos aditivos.

"BIG FIVE"

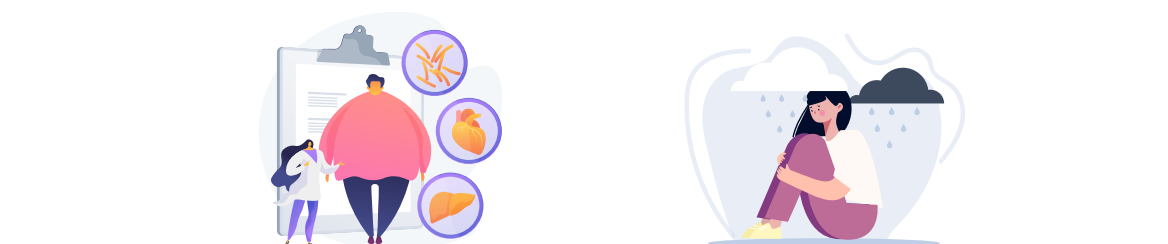
5 principais doenças nos países economicamente mais desenvolvidos



DOENÇAS CARDIOVASCULARES

CANCROS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

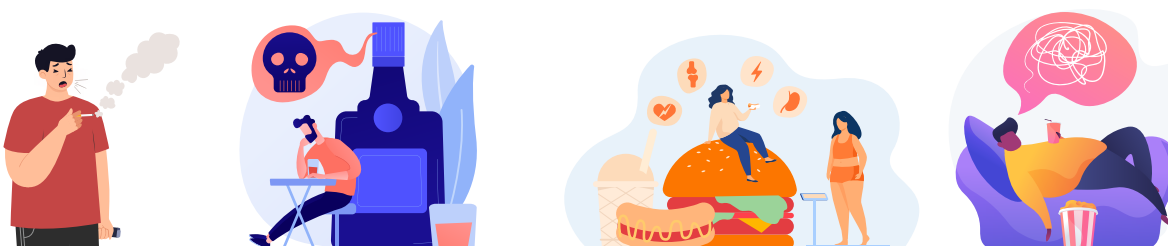


DIABETES

DOENÇAS MENTAIS

4 PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

Todos estes fatores são comportamentos aditivos



FUMAR

ABUSAR DO ÁLCOOL

ERROS ALIMENTARES

SEDENTARISMO

Esta relação entre o sono e os comportamentos aditivos está ainda pouco estudada, mas sabemos que tanto o sono como esses comportamentos são influenciados por áreas cerebrais comuns ou próximas e que estas ligações se estabelecem em fases precoces do desenvolvimento (infância e adolescência). Será mais fácil compreender que a quantidade e a qualidade do sono dependem de comportamentos que também são aditivos. Só mais um pouco de televisão,... só mais um pouco de telemóvel,... só mais um jogo,... só mais uma mensagem,... só mais uma tarefa,... e depois, deste processo resulta não só menos horas de sono como também fraca qualidade de sono!

Os problemas de sono, antes de serem causa de doenças mentais, são sintomas que sinalizam perturbações de saúde mental que devem ser tratadas para prevenir males maiores. As dificuldades para adormecer (insónias iniciais) sugerem perturbações da esfera da ansiedade. As insónias que surgem antes do fim do tempo de sono são sinais de estados depressivos. Para os profissionais de saúde que se interessam por saúde mental, avaliar o sono é um procedimento comum nas suas consultas. Nos países que privilegiam a prevenção das doenças e a promoção da saúde, o sono é tema obrigatório nas escolas e na prática clínica.

A investigação sobre o sono e a experiência clínica indicam que dormir é um problema para muitas pessoas. A incidência das perturbações do sono está a aumentar. Os portugueses dormem pouco e dormem mal. Portugal é dos países onde se consome mais medicamentos para dormir. Estes medicamentos, que são psicofármacos, não são o melhor remédio para os problemas do sono. Algumas mudanças no estilo de vida e o controlo de estímulos ambientais resolvem a maioria dos problemas de sono. Uma pesquisa na internet sobre este assunto resultará numa vasta coleção de estratégias eficazes para dormir bem. Sugerimos experimentar calmamente as que cada um(a) considerar mais adequadas para si próprio/a.

Na nossa opinião existe uma estratégia para dormir bem que é a base de todas as outras, que é gostar de dormir.

E existem tantos motivos para gostar de dormir... um deles é sonhar.



O tema do sono implica o tema dos sonhos. Os sonhos que temos a dormir e os que temos acordados. Ter bons sonhos depende de dormir bem, mesmo os tais sonhos que comandam a vida e que temos quando estamos acordados dependem de dormir bem. Se os olhos são o espelho da alma, então fechar os olhos é olhar para a vida interior, mental, emocional, física e espiritual. Este exercício de olhar para nós próprios, de olhar para dentro, de nos conhecermos melhor, melhora a qualidade dos sonhos que temos durante o sono e dos sonhos que temos acordados e melhora os seus efeitos positivos nas nossas vidas.

Gostar de dormir é a melhor estratégia para dormir bem. Dormimos melhor quando nos preparamos calmamente para dormir. Quando deixamos o saco com as preocupações do dia a dia na sala e vamos contentes para o quarto passar a noite. Quando nos mentalizamos que vamos dormir bem. Quando nos descontraímos para a aventura do sono e do sonho. Dormir é uma viagem que está ao nosso alcance todas as noites. Dormimos melhor quando gostamos de dormir. Gostar de dormir é bom!



Paulo Vitória

Psicólogo
Professor na Universidade
da Beira Interior



Conceição Nobre

Psicóloga
Diretora Clínica da Ph+
Desenvolvimento
de Potencial Humano