O sono está para o corpo humano da mesma forma que a alimentação, condição fundamental de sobrevivência. Ele é muito mais importante do que você imagina. Dormir não é perda de tempo, é com certeza um ganho de saúde importantíssimo, que irá auxiliar, entre outros fatores, a recuperação e fortalecimento de seu sistema imunológico.

Algumas pessoas dormem mais outras menos, depende de uma série de fatores. A necessidade de sono varia muito de pessoa para pessoa, a imposição pura e simplesmente de oito horas de sono não resolve o problema, é preciso estudar a necessidade de sono de cada indivíduo e isso passa pela auto-observação. Comece a observar quantas horas de sono tranquilo você necessita para acordar bem e ter um dia produtivo e mais leve. Uma boa dica é fazer uma experiência durante o final de semana ou férias, de dormir quando vier o sono e levantar ao despertar na manhã seguinte, sem voltar a dormir, abandonando o soninho da "preguiça" que é aquele que nos abate quando dizemos a nós mesmos de manhã que vamos dormir só mais cinco minutos e acabamos dormindo muitoooooo mais.

Esse limite extrapolado pelo famoso "cinco minutos" atrapalha nossos ciclos naturais de sono e nos deixa lerdos durante o dia, como se algo não tivesse sido resolvido direito durante a noite.

Organizando novas ideias

É comum que após uma boa noite de sono alguém diga que teve uma ideia, ou que conseguiu a solução de um problema, ou ainda, que percebeu que o problema não era tão grave como havia pensado no dia anterior. Esse fenômeno é fruto da organização mental que ocorre durante a noite de sono, onde algumas simulações da realidade são consideradas na busca por saídas mais adequadas aos problemas pendentes. Os diversos estímulos cognitivos do dia são reorganizados, conectados às memórias já existentes e transformados em novos conhecimentos ou em conhecimentos ampliados.

Todo esse processo é gravemente afetado com a privação de sono, que pode prejudicar, além da memória, áreas importantes do cérebro responsáveis pela atenção e impulsividade, ou ainda, depreciar o seu sistema imunológico, impedindo a liberação adequada de diversas substancias fundamentais para a saúde de seu corpo e mente.

As fases do sono

O cérebro humano fica ativo durante a noite, permitindo o repouso de uma das áreas responsáveis pela consciência da vigília, o córtex pré-frontal cerebral.

O sono humano é constituído por duas fases distintas: o chamado sono não-REM, que é mais lento, e o sono REM, que tem atividade cerebral mais rápida.

Durante uma noite de sono tranquila passamos várias vezes por quatro ciclos:

- 1ª fase NÃO – REM – (10%) é a transição entre a vigília e o sono. Há a liberação do hormônio chamado melatonina, que induz a sonolência;
- 2ª fase NÃO – REM – (45%) diminuem os ritmos cardíacos e respiratórios, com relaxamento dos músculos e temperatura corporal mais baixa. Sono considerado leve;
- 3ª fase NÃO – REM – (25%) o corpo funciona mais lentamente e o metabolismo diminui. O coração bate mais devagar e a respiração fica mais leve;
- 4ª fase REM – (20%) é o sono profundo, quando ocorrem os sonhos, os fragmentos de memória. Os olhos, mesmo fechados, se movimentam rapidamente, há liberação de adrenalina com picos de batimentos cardíacos e pressão.

Nas fases 1, 2 e 3 há uma economia de energia, restauração dos tecidos, aumento da massa muscular e liberação do hormônio do crescimento (GH). Na fase 4 ocorre a consolidação da memória e do aprendizado.

Caso a pessoa seja acordada durante a noite e interrompa algum ciclo, se estiver relaxada e voltar a dormir, retornará aos ciclos de sono novamente.

Dicas para dormir melhor

- Crie uma rotina de sono – organize seu dia e noite com atividades diferenciadas e pontuais a cada período, de forma que seu corpo perceba claramente as horas de atividade e luz intensas e horas onde a atividade e a incidência de luz vão ficando cada vez mais calmas e escassas;
- Evite consumir bebidas estimulantes a noite – se o objetivo é relaxar e sinalizar ao cérebro que as atividades estão ficando cada vez mais lentas, a ingestão de estimulantes como bebidas alcóolicas, café entre outras, darão uma sinalização totalmente contrária ao seu cérebro. Evite essa confusão mental;
- Evite a ingestão de comidas pesadas antes de dormir – é preciso tempo para que seu corpo complete a digestão dos alimentos antes de dormir, do contrário, você poderá

sofrer com refluxos ou outros sintomas gástricos que atrapalharão seu sono;

- Faça exercícios físicos – a prática de exercícios físicos durante o dia contribui para o relaxamento muscular necessário na hora de dormir, além de ser fator primordial de saúde física e mental;
- Evite telas iluminadas artificialmente durante a noite – a “luz azul” emitida por eletrônicos inibe a produção de melatonina e prejudica o ciclo do sono;
- Adote práticas de relaxamento – algumas técnicas como reiki, mindfulness ou yoga, realizadas antes do adormecer, podem auxiliar o processo de relaxamento necessário para a chegada do sono.

Não tenha medo de sonhar, é uma atividade fundamental e saudável para seu cérebro, auxilia na organização das ideias, incentiva a criatividade e liberta seus medos, ansiedades e desejos. Mesmo que você não se lembre de seus sonhos, todos nós sonhamos, aproveite.

Foto D.R. “Love me tonight” (1932)