

A importância do sono durante a pandemia



O sono é um processo biológico essencial e sempre importante. Entretanto, ao confrontarmos a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), o sono se torna ainda mais importante devido a seus benefícios de longo alcance. O sono é fundamental para a saúde física e o perfeito funcionamento do sistema imunológico. Ele também é um promotor importante do bem-estar emocional e da saúde mental, ajudando a diminuir o estresse, a depressão e a ansiedade.

Apresentamos medidas que você pode adotar para melhorar seu sono:

Defina uma programação e uma rotina

O estabelecimento de uma rotina pode facilitar um sentido de normalidade até mesmo em tempos anormais. É mais fácil para sua mente e corpo a aclimação a um programa consistente de sono e é por isso que os especialistas em saúde recomendam há muito tempo que se evite uma grande variação nos períodos diários de sono. Os aspectos específicos do sono de sua programação diária devem conter:

- Horário de acordar: Defina um alarme, desligue o botão soneca e determine um horário fixo para começar seu dia.
- Horário de desaceleração: Este é um horário importante para relaxar e preparar-se para ir para a cama. Ele pode abranger situações como leitura leve, alongamento e meditação junto com a preparação para a cama como vestir o pijama e escovar os dentes.
- Hora de dormir: Escolha um horário consistente para desligar as luzes e tentar cair no sono.

Também pode ajudar se você incorporar rotinas constantes que forneçam sugestões de horário durante o dia, abrangendo:

- Tomar banho e vestir-se mesmo que não vá sair de casa.
- Fazer refeições no mesmo horário todos os dias.
- Bloquear períodos específicos de tempo para o trabalho e os exercícios físicos.

O quarto serve para dormir

Os especialistas em sono enfatizam a importância de criar uma associação em sua mente entre a cama e o sono. Por esse motivo, eles recomendam usar a cama somente para dormir e fazer sexo. Assim, por exemplo, evite levar um laptop para a cama para trabalhar ou assistir a um filme ou série.

Em qualquer noite, se você estiver com dificuldade para dormir, não passe mais de 20 minutos virando de um lado e outro. Em vez disso, saia da cama e faça algo relaxante com pouca luz e depois volte para a cama para tentar dormir novamente.

Além disso, a troca frequente dos lençóis, afofar os travesseiros e arrumar sua cama pode mantê-la convidativa, criando um ambiente confortável e agradável para descansar.

Olhe a luz

A exposição à luz tem uma função crucial para ajudar nossos corpos a regular o sono de modo saudável. À medida que você lida com as interrupções da vida diária, poderá precisar adotar medidas, assim as sugestões baseadas na iluminação causam um efeito positivo em seu ciclo interno de dormir-acordar, também conhecido como ritmo circadiano.

- Se puder, passe algum tempo ao ar livre, com luz natural. Mesmo se o sol não estiver brilhando, a luz natural ainda influencia positivamente seu ritmo circadiano.
- Dentro do possível, abra as janelas e cortinas para deixar entrar a luz em sua casa durante o dia.
- Esteja atento ao tempo de tela. Os dispositivos eletrônicos, como telefones celulares, tablets e computadores, produzem uma luz azul que pode interferir nos processos naturais de estímulo ao sono. Você também pode usar as configurações do dispositivo ou aplicativos especiais para reduzir ou filtrar a luz azul.

Tome cuidado com os cochilos

Embora um curto cochilo à tarde possa ser útil para algumas pessoas, é melhor evitar longas sonecas ou cochilos no final do dia, porque eles podem prejudicar o sono da noite.

Mantenha-se ativo

A atividade diária regular tem inúmeros benefícios importantes, inclusive para o sono. Por exemplo, dar uma caminhada ou inscrever-se em recursos on-line para todos os tipos e níveis de exercícios, como aulas ao vivo on-line de academias, yoga e estúdios de dança.

Pratique a bondade e incentive a conexão

Talvez não seja crítico para seu sono, mas a bondade e a conexão podem reduzir o estresse e seus efeitos nocivos sobre o humor e o sono. Busque algumas histórias positivas e use a tecnologia para permanecer em contato com os que você ama a fim de manter conexões sociais.

Use técnicas de relaxamento

Encontrar formas de relaxar pode ser uma ferramenta potente para melhorar seu sono. Respiração profunda, alongamento, yoga, meditação com plena atenção, música suave e leitura são algumas técnicas de relaxamento.

Outra estratégia de relaxamento é evitar o acúmulo de informações. Por exemplo:

- Marque um ou dois sites de notícias confiáveis e acesse-os durante um período limitado e pré-estabelecido de tempo todos os dias.
- Diminua o tempo utilizado em percorrer as mídias sociais.
- Agende visitas virtuais com amigos e a família e façam um acordo com antecedência em concentrar-se em tópicos que não abordem a COVID-19.

Observe o que você come e bebe

Manter uma dieta saudável pode incentivar um bom sono. Em particular, tome cuidado com a ingestão de álcool e cafeína, especialmente tarde da noite, porque ambos podem prejudicar a quantidade e a qualidade de seu sono.

Obtenha informações de fontes confiáveis

É importante ter recursos para obter informações confiáveis e baseadas em fatos. Duas dessas fontes são os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e a Organização Mundial da Saúde (OMS). Os sites dessas entidades oferecem informações importantes e atualizadas sobre a COVID-19.

Entre em contato com um médico, se for necessário

Se você tem um sono difícil ou ruim ou outros problemas de saúde, consulte um médico.

Fonte:
SleepFoundation.org

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF998385 204128-072020 OHC OHC