

A photograph of a person sleeping in a bed, with their hands clasped near their face. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The person is lying on their back, and their eyes are closed. The background shows a headboard and some bedding.

Conteúdo:

- Alguns mitos sobre o sono



Alguns mitos sobre o sono...

A quantidade de sono necessária depende da quantidade de sono profundo, não da duração total do sono!

O sono profundo é **fundamental** para o nosso descanso! Mas cada fase do sono tem os seus próprios benefícios e é por isso que o sono saudável e benéfico depende de **todas as fases juntas**.



Alguns mitos sobre o sono...

Podemos treinar o nosso corpo para precisar de menos sono!

O sono é uma necessidade **fisiológica** e como tal é **biologicamente determinada**. Assim, não podemos treinar o nosso corpo para precisar de dormir menos de **7 a 8 horas** por noite, pois estas são imprescindíveis para o normal funcionamento do nosso organismo.



Alguns mitos sobre o sono...

O álcool garante uma boa noite de sono!

- Nos consumidores crónicos de álcool, estão descritas altas taxas de **insónia**.
- Além disso, **a qualidade** do sono sob a influência do álcool é muito pior em comparação com a do sono sem o seu efeito (pela **diminuição** da duração total de **sono REM**).



Alguns mitos sobre o sono...

Ver televisão na cama ajuda a adormecer!

Ao emitir uma **luz brilhante**, a televisão (tal como os *smartphones*, *tablets*, computadores,...) transmitem um sinal ao nosso cérebro de que se **deve manter acordado**, o que vai ter consequências negativas no sono: vai ser mais difícil adormecer e o sono vai ser de pior qualidade.

Assim, é recomendado **desligar todos os aparelhos eletrónicos** pelo menos **30 minutos** antes da hora de deitar.



Alguns mitos sobre o sono...

Se não conseguir adormecer logo, devo continuar na cama a tentar dormir de olhos fechados!

Se ao fim de **20 minutos** não conseguir adormecer, deve **levantar-se, sair do quarto e fazer alguma coisa** que o relaxe ou distraia e que não exija muita atenção (nada de ecrãs ou de dispositivos eletrónicos!).

Ficar na cama durante muito tempo sem dormir só vai criar no cérebro a **associação da cama à insónia**, pelo que vai ser cada vez mais difícil adormecer, com “medo” de não conseguir.



Alguns mitos sobre o sono...

É saudável conseguir adormecer *“em qualquer lado, a qualquer hora”!*

Há quem acredite que adormecer logo que o **carro/comboio/avião** começam a andar é um bom sinal. Contudo, isso significa que a pessoa está exausta e não tem andado a dormir o suficiente, tendo episódios de *“micro”* ou *“mini-sonos”*. Além disso, pode ser um sintoma de uma **perturbação de sono mais grave**, como por exemplo o síndrome da apneia obstrutiva do sono, pelo que se for recorrente, deverá procurar-se ajuda médica.



Alguns mitos sobre o sono...

Lembrar-se dos sonhos é bom sinal!

Todos nós sonhamos, contudo, de uma maneira geral, quem dorme bem **não se lembra dos sonhos**. Quem se recorda mais facilmente dos sonhos tem geralmente um **sono mais leve**, acordando várias vezes durante a noite, o que permite ao cérebro fixar o que estava a sonhar.



Alguns mitos sobre o sono...

Quando o despertador toca, não preciso de me levantar imediatamente!

Hoje em dia, com a função *snooze*, é muito fácil adiar o despertador e não se levantar logo da cama, voltando a **adormecer por mais uns minutos**. Contudo, o sono neste contexto é **muito leve** e de **baixa qualidade**, pelo que não é reparador.

Assim, se não for capaz de se levantar de imediato da cama sem voltar a adormecer, uma solução prática é **deixar o despertador longe da cama**, pelo que vai ser obrigado a levantar-se quando este tocar.



Alguns mitos sobre o sono...

No fim-de-semana, vou dormir mais para compensar as noites mal dormidas durante a semana!

Está comprovado que **não é saudável** nem traz qualquer benefício para o organismo **repor o sono** durante o fim-de-semana. Além disso, esta “compensação” **não anula o prejuízo** causado por não se dormir as horas necessárias ao longo da semana.

O ideal é criar um horário regular de sono, deitando e levantando sempre à mesma hora, independentemente do dia da semana.