



FENASPS
sindPREVS



Sindicato dos Servidores Públicos Federais em Saúde, Trabalho, Previdência e Ação Social do Estado do Paraná

01/09/2014

QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR DO TRABALHADOR

Nove dicas para conseguir acordar mais cedo e com disposição

Manter uma rotina de sono e diminuir o ritmo antes de dormir ajudam a despertar na hora certa

Pular da cama ou dormir mais um pouco? Para muita gente, o dilema é diário. Para o nosso corpo, muitas vezes a segunda opção é a escolhida, mesmo quando nosso cérebro sabe que temos que acordar cedo para trabalhar ou cumprir outras atividades. E quando finalmente o despertador é escutado, muitas pessoas começam o dia sem disposição, só pegando no tranco no fim da manhã ou começo da tarde.

Na maioria das vezes, a dificuldade para acordar bem disposto tem um grande culpado: a privação de **sono**. "Antes, no começo do século XX, dormíamos cerca de nove horas por noite, hoje a média é menor do que sete horas", compara o pneumologista Geraldo Lorenzi Filho, coordenador da Residência Médica em Medicina do Sono do Incor e médico do Laboratório do Sono do Hospital Santa Cruz, em São Paulo.

Mas é claro que outros fatores também podem influenciar nisso. "Também existem aspectos genéticos, pessoas que têm tendência a acordar e dormir muito tarde ou muito cedo. Só que essa é uma porcentagem muito pequena da população", frisa a pneumologista Sonia Togerio, pesquisadora do Instituto do Sono, da Unifesp, em São Paulo.

De qualquer forma, acordar com dívidas na conta de sono pode ser prejudicial ao rendimento e à saúde. "Isso causa problemas de memória, humor, falta de atenção e, é claro, sonolência", ensina Sônia. Por isso pedimos aos especialistas algumas dicas para tornar essa tarefa muito mais fácil. A seguir, você confere as estratégias para conseguir acordar mais cedo e com o pique em alta.

Tenha horários constantes

O corpo pode não ser exato, mas ele é regido por um ciclo chamado circadiano, expressão que significa "cerca de um dia". Isso porque o organismo organiza suas funções para que ocorram sempre em 24 horas mais ou menos, obedecendo a duração do dia. Esse é o tal do relógio biológico. Manter uma hora certa para dormir e acordar ajuda a regular um pouco mais esse nosso cronograma interno. "Ficar mexendo no nosso ciclo circadiano o desregula. Ao dormir mais tarde, você atrasa o relógio e volta a não conseguir acordar cedo", esclarece o médico do sono Geraldo Lorenzi. É claro que não é preciso

exagerar e ser sempre pontual, mas manter uma rotina faz parte da higiene do sono e ensina o corpo a ter uma frequência.



Use e abuse da luz

Um dos reguladores do ciclo circadiano é a luz, já que o corpo tem funções diferentes à noite e durante o dia. Portanto, o sol é um excelente indicador para o corpo que está na hora de acordar. "Abrir a janela de manhã como as avós ou seus pais faziam é uma excelente maneira de dizer para o organismo que já é dia", pontua o médico do sono Lorenzi. E em dias nublados, mesmo a luz artificial pode ter esse efeito. "Depende, é claro, de sua intensidade", reitera a pneumologista Sônia Togerio. Em vez de dormir com cortinas ou persianas, que bloqueiam totalmente a passagem da luz matutina, experimente deixar a janela do quarto liberada para a entrada do Sol antes mesmo de ir para a cama.



Relaxe antes de dormir

As vovós também viviam dizendo aos netos para pararem um pouco de brincar na hora de dormir. E, mais uma vez, elas estavam certas! "O mais indicado é não fazer atividades estimulantes, principalmente no caso dos adultos. Trabalhar, por exemplo, excita a mente, ainda mais ficar pensando no que precisa ser feito no dia seguinte", argumenta a pneumologista Sônia. Ver televisão, navegar na internet, jogar videogame, tudo isso entra na lista de proibições. Mas não precisa parar de cumprir tudo isso assim que o sol se por. Basta separar uma hora para relaxar e ficar longe de tudo isso quando estiver próximo de dormir. Nessas horas, um livro ou uma música relaxante são ótimas pedidas.



Não fique enrolando na cama

"Cama é um lugar para dormir e fazer sexo, mais nada!", sublinha o médico do sono Lorenzi. No máximo, fazer uma leitura, que é algo relaxante. Portanto, ao enrolar na cama, você tira a sensação que lá é um local de sono, o que pode dificultar a chegada do sono à noite. Seu organismo deve reconhecer que a cama é um local de repouso e relaxamento, portanto praticar atividades estimulantes como assistir televisão ou jogar videogame na cama também não são recomendadas. "Para quem tem insônia, por exemplo, ficar muito tempo na cama gera mais ansiedade", lembra a pneumologista Sônia. A melhor forma de dizer para seu corpo que está na hora de acordar, é levantar logo, sem enrolações. Existem despertadores programados inclusive para que a pessoa seja obrigada a levantar, como o que solta três peças de quebra cabeça e só para de tocar quando todas são colocadas de volta ao lugar.



Resista ao botão soneca

Você pode achar que está enganando o despertador, mas é o seu corpo que é feito de bobo ao apertar o botão "soneca" do relógio. "Pode fazer mal, porque se tem um sono fracionado, que é de segunda qualidade, e acaba-se dizendo ao corpo que ele pode dormir assim, o que não é certo", ensina Lorenzi. O ideal é acordar assim que o despertador toca, e não ficar barganhando mais uns minutinhos.



Tome cuidado com a atividade física

A atividade faz muito bem à saúde, e quando feita logo cedo, colabora para a disposição. "O nosso ciclo circadiano está muito relacionado à temperatura do corpo, quando ele está frio, temos sono. A atividade física eleva o calor corporal, ajudando a despertar melhor", explica Lorenzi. Por outro lado, fazer exercícios muito perto da hora de dormir tem o mesmo efeito, atrapalhando o sono. "O indicado é sempre fazer exercício três horas antes de dormir", ensina Sônia.



Mantenha o olho vivo no cardápio

Os alimentos também influenciam no sono e sábio foi quem percebeu que o café ajuda a espantar a sonolência. A bebida é rica em cafeína, substância que é estimulante. "Alguns alimentos fontes desse micronutriente devem ser evitados à noite, como café, chá preto, chá verde e chocolate, que são estimulantes", considera Lorenzi. Mas você pode consumi-los pela manhã, a [cafeína](#) melhora a memória, por exemplo. Só que o efeito pode não ser imediato. Um estudo feito no Instituto Federal Suíço de Tecnologia, em Zurique, verificou que pessoas que consumiam bebidas com o micronutriente tinham mais atenção e eficiência logo após a ingestão, além de um aumento no metabolismo. Além disso, pesquisas indicam que proteínas pela manhã podem aumentar características como atenção e memória logo cedo.



Dê mais atenção ao seu corpo

As pessoas têm uma determinação genética também sobre seus horários de dormir e acordar, são os cronotipos, que dividem as pessoas entre matutinos e vespertinos, além dos intermediários. Os primeiros tem uma tendência maior a dormir e acordar cedo, enquanto os últimos despertam e se deitam mais tarde. "A maior parte das pessoas é flexível, pode se habituar a acordar cedo", ensina

Lorenzi. Mas saber qual é sua tendência com certeza ajuda a conhecer melhor o próprio corpo. A dica do especialista é aproveitar as férias ou qualquer período sem obrigações de horários e perceber a que horas, sem a privação de sono, o corpo sente necessidade de dormir e acordar, e assim observar como o organismo se comporta. Ou faça o teste e descubra em qual período do dia a sua disposição é maior.

Além disso, existem os curto e longo dormidores, que precisam de menos ou mais tempo para dormir respectivamente. "Isso é muito individual, e pode variar também com a idade", salienta Sônia. Mas, muitas vezes, a dificuldade em acordar cedo está justamente no fato da pessoa precisar dormir um pouco mais que a média. Nesses casos, oito horas não são suficientes e o saldo de sono sempre fica negativo.



Consulte um especialista

Se mesmo com todas essas dicas, está difícil conseguir acordar cedo e com disposição, talvez esteja na hora de buscar ajuda profissional. "Se isso atrapalha a vida da pessoa é importante orientação, até para tomar medicação, como suplementos de melatonina, hormônio ligado ao sono", acredita Sônia.