



IFMG CAMPUS SÃO JOÃO EVANGELISTA | BOLETIM 07 SETOR DE PSICOLOGIA

17 DE JUNHO DE 2020

Melhorando a qualidade do sono

Neste boletim falaremos sobre a importância do sono para manutenção da saúde física e psicológica e abordaremos algumas sugestões para melhorar a qualidade do sono durante a quarentena.

O sono é uma das funções psicofisiológicas mais importantes do nosso organismo. Isso significa **que quando há perturbações no padrão de sono, inúmeros prejuízos podem ser percebidos**, desde problemas físicos (como fadiga e redução da imunidade), até questões de natureza psicológica e emocionais (como humor, concentração, atenção, sensação de bem-estar, etc.)

Durante o período que estamos vivenciando de pandemia, no qual há uma grande mudança no cotidiano das pessoas em geral, o **sono é um dos aspectos que acaba sendo mais afetado**. Isso pode ser sentido através de episódios de insônia, sonolência diurna, dificuldades em manter um padrão do sono...

Por isso, essa é uma dimensão importante da rotina e que deve ser um **foco de nossa atenção, como forma de contribuir para a manutenção da saúde mental e a promoção do bem-estar** durante o atual momento.

Em um boletim anterior, falamos sobre a necessidade de procurar construir um ritmo de vida que inclua o um período de sono adequado, procurando **manter horários de dormir e de despertar**. Além disso falamos para que **não haja uma autocobrança excessiva** sobre manter o ritmo de antes da quarentena, mas encontrar **um ritmo que lhe faça bem**.

Além dessas considerações, listamos algumas outras sugestões úteis que podem lhe auxiliar a melhorar a qualidade do seu sono:

- Além dos horários do sono, é importante se atentar para **o ambiente de dormir**. Caso você sinta dificuldade em pegar no sono, este é um aspecto importante. Além de ter um **ambiente confortável**, com temperatura agradável e poucos ruídos, é importante **não se expor a estímulos que possam**

incentivar o seu organismo a se manter acordado, como televisão ou uso do celular na cama. (Isso serve principalmente para pessoas que sofrem com insônia).



- **Evite ficar na cama quando não for dormir**, ou utilizar a cama para outras atividades como estudar, utilizar o computador, fazer refeições. O seu organismo deve entender que **o espaço da cama é dedicado para o descanso e não para ficar desperto**.
- **Evite ir deitar-se quando ainda não estiver com sono e, quando estiver com dificuldades de dormir, levante-se** e vá para outros ambientes ou fazer outras atividades fora da cama.
- Ainda que durma um pouco mais tarde, **procure manter o horário de acordar**, para não desregular o seu organismo e acabar dormindo em horários alternativos que possam prejudicar o seu momento principal de sono.
- Se precisar, recorra a **técnicas de relaxamento para auxiliá-lo a dormir com mais facilidade**. Existem técnicas de visualização, de respiração e de indução sonora. Embora seja recomendado evitar a exposição a estímulos sonoros na hora de dormir, existem determinados áudios, desenvolvidos especificamente para isso, que podem lhe auxiliar. No YouTube você pode encontrar várias destas técnicas.
- Faça exercícios regularmente. **Não é recomendado que se faça exercícios logo antes de dormir, mas que se tenha uma rotina de exercícios**. Isso ajuda o seu organismo a gastar energia e a produzir substâncias químicas que auxiliam na qualidade do sono.
- **Não utilize substâncias para indução ao sono ou à vigília**. O uso substâncias como bebidas alcoólicas não é recomendado para melhorar a qualidade do sono, nem de alimentos e bebidas estimulantes. Além disso, **não se automedique!** A maior parte dos distúrbios do sono não precisam de medicação e caso seja necessário, deverá ser indicado por um médico após avaliação. O medicamento utilizado de forma incorreta poderá prejudicar ainda mais a qualidade do sono.

Aproveite esse momento para conhecer melhor o seu organismo e as suas necessidades. Dormir bem é qualidade de vida!

Caso sinta necessidade, procure o Setor de Psicologia do *campus* (psicologia.sje@ifmg.edu.br).

Autoria: Rodrigo Siqueira Câmara (Psicólogo do IFMG *Campus* São João Evangelista) em colaboração com demais psicólogos do Núcleo de Psicólogos do IFMG (NUPSI).



Site:
www.sje.ifmg.edu.br



Contato:
[\(33\) 3412-2900](tel:(33)3412-2900)



E-mail:
psicologia.sje@ifmg.edu.br



NUPSI:
nupsi@ifmg.edu.br