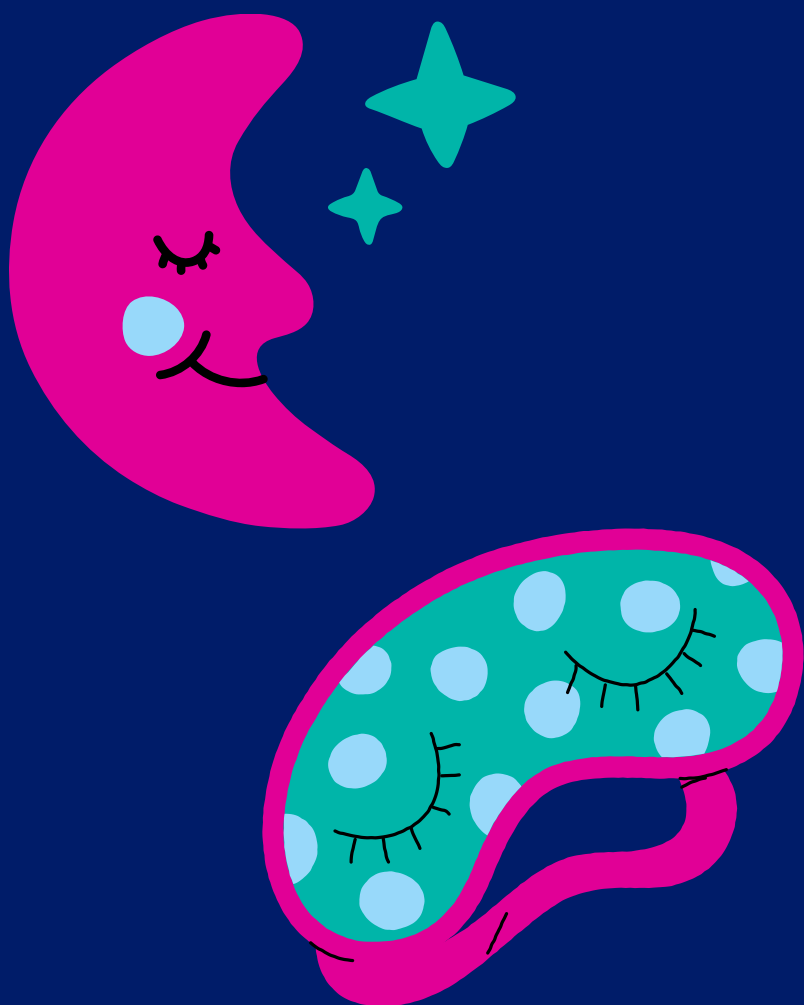


alice

Guia com técnicas para dormir melhor





Olá! Queremos te dar as boas-vindas às noites de sono mais restauradoras!

Dormir bem não deveria ser um perrengue, mas às vezes parece difícil se desligar, deixar a mente relaxar e o sono vir, né? Não se preocupe, a gente sabe bem disso e, mais do que entender o problema, sabemos como resolvê-lo.

Neste guia, separamos algumas das principais informações que todo mundo deveria conhecer sobre o sono e listamos algumas técnicas que ensinam a dormir melhor {e até mais rápido}. Assim, ninguém precisa ceder aos remédios soníferos sem necessidade e tenho certeza que sua saúde agradece.

Todas as informações que constam neste guia são baseadas em evidências científicas, ok?

Agora vem com a gente conhecer como a Alice pode te ajudar a ter um sono melhor e uma vida todinha mais saudável!



Capítulo 1

Entendendo o seu sono

Capítulo 2

O que é higiene do sono?

Capítulo 3

Técnicas para dormir melhor



Entendendo o seu sono

Só quem já acordou mais cansado do que relaxado sabe como é importante ter boas noites de sono. E muitos brasileiros ficam devendo nesse quesito.

Mais precisamente, mais da metade da população não tem um sono de boa qualidade, segundo uma pesquisa publicada na revista científica Sleep Epidemiology em 2022. A situação piora entre mulheres jovens, pessoas com relatos de insônia e entre quem leva o celular para cama, já que o estudo avaliou que estes fatores são os preditores dos sonos de má qualidade.

Mas por que algo que, a princípio, seria uma função automática do organismo, que é ter uma boa qualidade de sono, nem sempre é tão fácil de se alcançar?

Para explicar isso, a gente precisa conhecer um pouco mais a arte de dormir, e como é difícil colocar o nosso corpo em standby ao mesmo tempo em que botamos ordem na casa, recuperamos a energia e nos preparamos para um novo dia.

Ciclo vigília-sono: do que estamos falando?

Já aconteceu de você acordar bem cedo num sábado ou num domingo, mesmo que não tivesse compromisso e quisesse dormir um pouquinho mais? Isso acontece por causa do seu relógio biológico {cujo nome técnico é ritmo ou ciclo circadiano}.

Dentro de todos os seres vivos, há um mecanismo interno que regula as nossas atividades em um período de 24 horas, aproximadamente. Dependendo do organismo, o relógio pode ser um pouco mais rápido ou um pouco mais devagar — por isso o “aproximadamente”.

É este mecanismo que garante que as substâncias certas sejam entregues nas concentrações corretas para os órgãos mais

adequados, e na hora certa, seja ela durante o dia ou à noite.

Pensando no sono, é o ritmo circadiano que trabalha para que, quando acordamos, o corpo tenha o cortisol {hormônio que ajuda a despertar} em quantidade suficiente, enquanto a melatonina {hormônio que ajuda a dormir} seja reduzida e a temperatura do corpo comece a subir, e assim acordamos dispostos.

Alguns hábitos, como a exposição diária à luz do sol, vão ajudar a guiar este relógio interno.



Cronotipo: como descobrir o seu?

Cronotipos são as características de cada pessoa, a partir das mudanças nos ciclos circadianos, que descrevem as preferências nos horários de vigília e de sono, e que afetam o funcionamento físico e cognitivo.

É o que informa a Associação Brasileira do Sono (ABSono).

Saber qual é o seu cronotipo ajuda a entender quais momentos do dia são mais produtivos para você, bem como quais são os períodos em que o corpo prefere descansar.

Há três tipos principais de cronotipos

Matutino ou diurno

Vespertino ou noturno

Intermediário

Cronotipo matutino

De acordo com dados do Instituto do Sono, as pessoas com cronotipo matutino são aquelas que preferem dormir e acordar mais cedo do que a média. Em geral, dormem por volta das 22h e acordam perto das 6h {mas pode ser até antes, como os adeptos do clube das 5h, ou os 5 a.m. club}.

O pico de produtividade delas é pela manhã e, se for necessário ficar acordado até mais tarde — e, pior, manter atenção e produtividade à noite —, elas podem ter mais dificuldade em realizar as tarefas.

Cronotipo vespertino

As pessoas com cronotipo vespertino são aquelas que rendem melhor à noite e, para isso, acabam indo dormir mais tarde, por volta das 3h, e acordando mais tarde também, lá pelas 11h. O pico de produção da melatonina acontece perto das 6h da manhã.

Cronotipo intermediário

E para quem não se encaixa nos cronotipos acima há mais uma opção: cronotipo intermediário.

Pessoas com este cronotipo geralmente dormem por volta da meia-noite e acordam perto das 8h. Quer testar o seu cronotipo? Confira o [questionário](#) que avalia seus hábitos e descreve as principais características de cada tipo, segundo informações do Instituto do Sono.

Sono REM e não REM: quais as diferenças?

Uma vez entendido quais são os momentos de energia e de cansaço do corpo, é hora de saber que o sono também é dividido em fases — e são elas que vão garantir um descanso realmente reparador.

O sono se divide em

Fase REM

Fase Não REM

A sigla REM vem do inglês e significa rapid eye movement, ou movimento rápido dos olhos, que é observado durante o sono. Na fase REM, os olhos se movimentam com rapidez, enquanto na fase não REM não há essa característica.

Fase não REM: o que é?

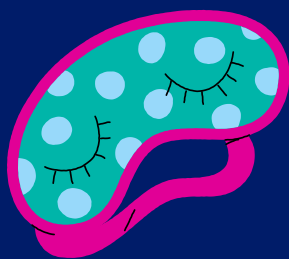
Este período é dividido em três estágios: adormecimento, sono leve e sono profundo.

Adormecimento (N1): O momento do adormecimento é aquele de transição entre estar acordado e estar, de fato, dormindo. É neste período que os músculos começam a relaxar, os movimentos dos olhos ficam mais lentos, a respiração fica mais leve e a frequência cardíaca é reduzida, assim como as ondas cerebrais. Calcula-se que este estágio ocupe de 2% a 5% do tempo de sono não REM.



Sono leve (N2): Aqui entramos no sono, e os batimentos cardíacos e a respiração ficam ainda mais lentos, os músculos um pouco mais relaxados e a temperatura do corpo cai. No estágio de sono leve, a pessoa fica desconectada dos estímulos externos. Entre 45% a 55% do sono não REM estará neste estágio.

Sono profundo (N3): Durante o sono profundo, não é qualquer barulhinho que vai fazer a pessoa despertar, já que os batimentos do coração e a respiração estão nos níveis mais baixos. Os músculos também estão bem relaxados e as ondas cerebrais mais lentas. O sono profundo ocupa entre 13% a 23% do tempo do sono não REM.



Sono REM: o que é?

É durante a fase REM que os sonhos aparecem — mas essa não é a única característica deste período.

Consolidação da memória, processamento de emoções e desenvolvimento cerebral acontecem durante a fase REM, onde os olhos começam a se movimentar, a respiração fica mais rápida e irregular e tanto a frequência cardíaca quanto a pressão arterial aumentam.

Em geral, o sono REM aparece pela primeira vez cerca de 90 minutos depois do adormecer.

Quanto eu preciso de sono REM e não REM por noite?

Em uma noite de sono, uma pessoa adulta saudável tem entre 75% a 80% de sono não REM, e entre 20% a 25% de sono REM, segundo dados da Associação Brasileira de Sono.

Dentro da fase não REM, calcula-se que o estágio de adormecimento ocupe de 2% a 5% do tempo; o sono leve entre 45% a 55%; e o sono profundo, 13% a 23%.

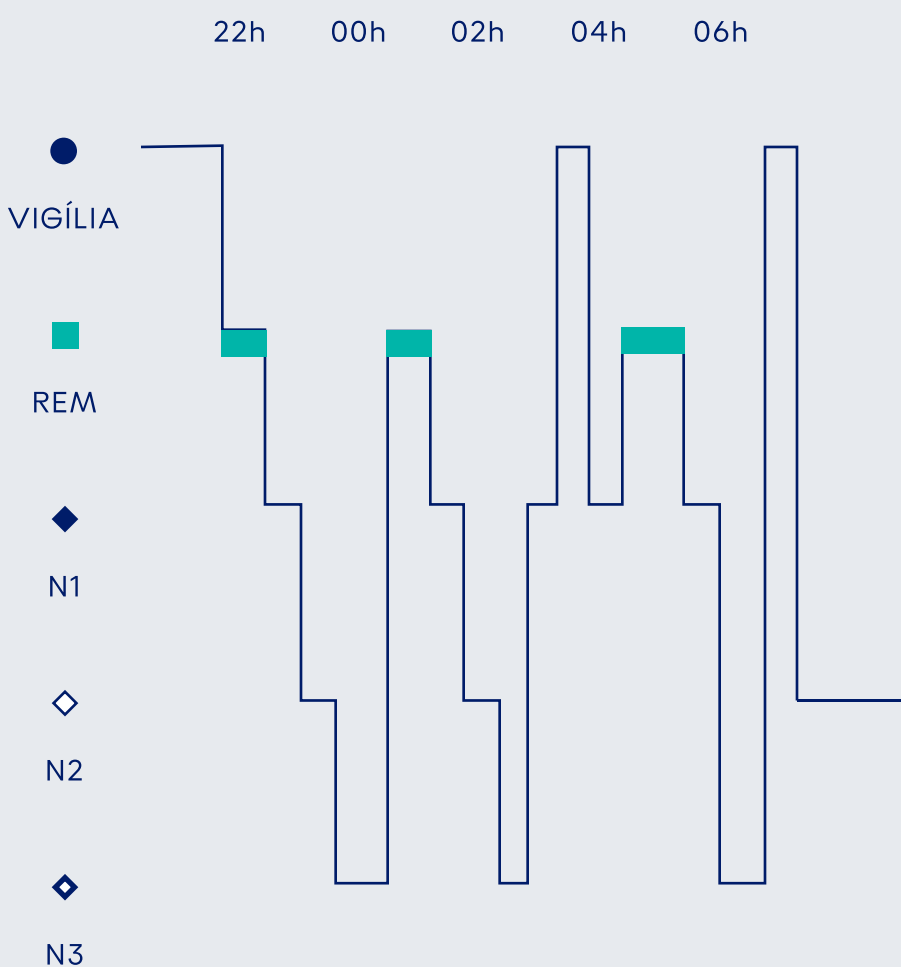
Para ter uma noite de sono reparadora, é indicado que todas as etapas de sono, REM e não REM, sejam percorridas. “Em geral, a gente precisa fazer entre cinco e seis ciclos de sono REM e NÃO-REM para ter uma boa noite de sono, com qualidade”, explica Vinícius Ynoe de Moraes, médico da Alice.

“Uma noite de sono normal é frequentemente interrompida por movimentos corporais e pequenos períodos de vigília que, normalmente, não são lembrados no dia seguinte. Estes períodos de vigília geralmente ocupam menos de 5% do tempo total na cama após o início do sono”, explica a ABSono.

Ainda segundo a associação, fatores como idade, temperatura do ambiente e distúrbios do sono também podem modificar a distribuição dos estágios do sono.

Cronologia do sono

Se pensarmos em uma cronologia do sono, o “gráfico” seria mais ou menos o seguinte, segundo a ABSono:



Quantidade ideal de horas de sono existe?

Cada pessoa tem uma quantidade ideal de horas de sono, que dependem de diferentes fatores.

Um deles é a idade. Quanto mais jovem, mais horas de sono {inclusive cochilos ao longo do dia}.

Até o primeiro ano de vida, por exemplo, estima-se que o bebê tenha entre 12 e 16 horas de sono por dia.

Já os adultos relatam ter entre 7,5 horas {durante a semana} e 8,5 horas {aos fins de semana}.

Idosos precisam se atentar para distúrbios, como apneia obstrutiva do sono e insônia, que podem prejudicar a quantidade e a qualidade do sono. Entre eles, a quantidade varia de 7 a 9 horas por dia, de acordo com dados do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos.

Como eu sei que dormi bem?

As formas mais comuns para avaliar o sono se dividem entre: autorrelato, análise comportamental e o monitoramento fisiológico.

Com isso em mente, uma revisão da literatura científica, publicada na revista científica Sleep, concluiu que existem cinco dimensões que avaliam a qualidade do sono. São elas:



1. **Satisfação:** é uma avaliação subjetiva para verificar se o próprio sono pode ser considerado bom ou ruim. Satisfação do sono significa acordar se sentindo restaurado, relaxado ou, do contrário, cansado e com preguiça.
2. **Vigília:** é a capacidade de se manter acordado e disposto durante o dia.
3. **Tempo:** em um ciclo de 24 horas, ou um dia, que horas você vai para a cama e que horas você acorda?
4. **Eficiência:** se refere ao tempo gasto na cama efetivamente dormindo. O sono considerado mais eficiente acontece quando não acordamos com frequência no meio da noite e quando voltar a adormecer é relativamente fácil.
5. **Duração:** semelhante ao tempo, mas com a diferença de que a duração leva em consideração a quantidade total de sono obtida ao longo de 24 horas — e aí entram os cochilos também.

Cálculo para medir a qualidade do sono

Existe uma fórmula, criada pela Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos, que calcula a qualidade do sono. Quer testar? Confira o passo a passo:

- 1 Calcule o tempo total de sono (em minutos) e subtraia o tempo de latência (tempo que você leva até pegar no sono).
- 2 Divida o resultado pelo tempo total que você passa na cama e multiplique por 100.
- 3 Se o percentual for maior que 85%, parabéns, esse é um indicador de sono eficiente.

Para ficar mais claro, vamos a um exemplo: Imagine que o seu tempo total de sono seja de 8 horas (ou 480 minutos) e que o tempo que você passa deitado na cama até de fato dormir seja de 1 hora (60 minutos). Logo, o primeiro cálculo é de 7 horas (ou 420 minutos).

Na sequência, é preciso dividir os 420 pelos 480 (tempo total de sono) e multiplicar o resultado por 100. Isso dá um resultado de 87,5%, e indica que o seu sono é eficiente!

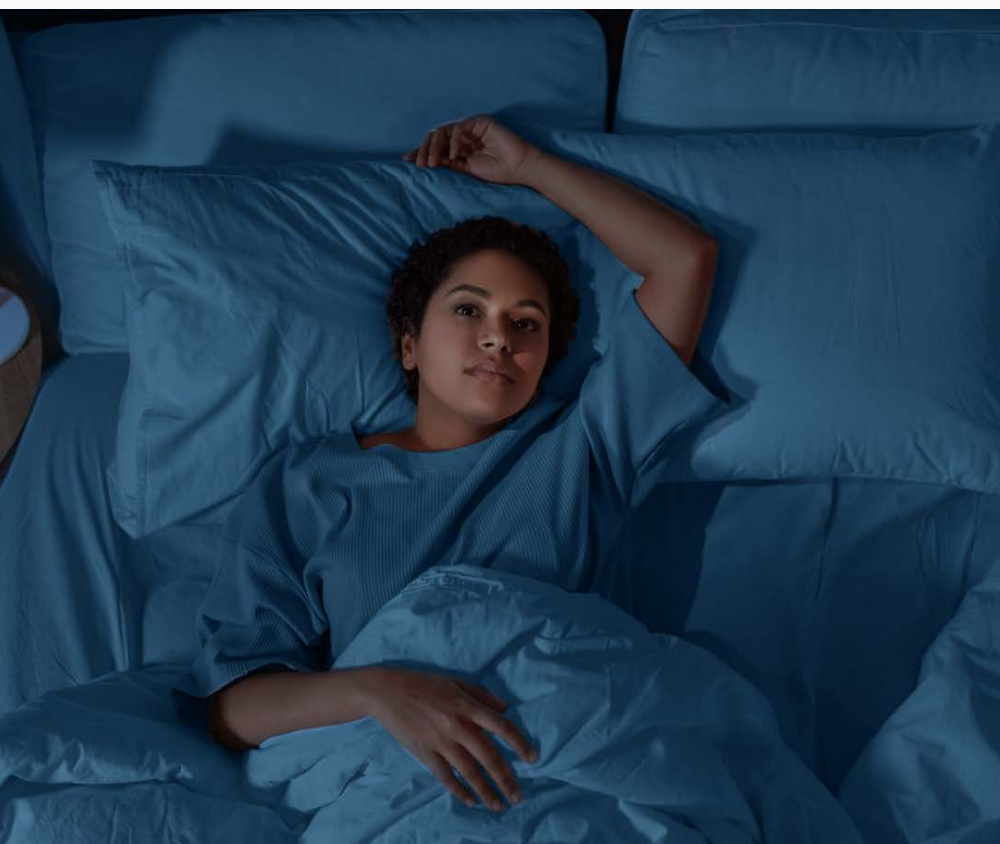




O que é higiene do sono?

Quem busca um sono mais reparador precisa ter dois requisitos: tranquilidade e calma.

E sabemos que atingir esses níveis de relaxamento pode não ser simples, especialmente nas semanas mais corridas {quem nunca}. Mas há formas de ajudar o corpo a chegar lá via higiene do sono.



O que é a higiene do sono?

A higiene do sono é um método que soma diferentes hábitos saudáveis para ajudar o corpo a atingir o relaxamento e a tranquilidade necessários para ter boas noites de sono.

É como uma lista de tarefas para ser posta em prática todas as noites, com o benefício de ajudar no sono, mas também na saúde física e mental.

Nem todo mundo consegue fazer todas as recomendações, e está tudo bem.

O importante é tentar ao máximo incluir hábitos mais saudáveis para deixar o sono ainda mais reparador.

Entre os hábitos da higiene do sono, segundo dados do Instituto do Sono, estão:

Horários definidos para dormir e acordar

A gente sabe que em alguns dias os horários de dormir e de acordar chegam mais tarde e, em outros, bem mais cedo, mas isso não é saudável para o corpo.

O ideal é ter pelo menos uma faixa de horário mais regular, para que o relógio interno {ou nosso ciclo circadiano, que explicamos no capítulo 1} se acostume com a nossa rotina.

Bebidas e alimentos estimulantes têm hora certa

Bebidas alcoólicas ou com cafeína (café, chá preto, chá verde e refrigerantes, por exemplo) e alimentos estimulantes {sim, estamos falando do chocolate} tendem a energizar o corpo todo.

Vale lembrar que a ação do café varia para cada pessoa, e há quem não tenha o sono prejudicado com uma xícara a mais — mas isso não é regra, ok?

Marque no relógio: seis horas antes do seu horário habitual de dormir, reduza o consumo desses alimentos.



Jantar pesado: melhor não

Nas refeições mais próximas do horário de dormir, que tal evitar um trabalho redobrado do estômago e de todo o sistema digestivo?

Para isso, o melhor é diminuir o consumo de alimentos muito gordurosos e calóricos, sem falar nos estimulantes com açúcar ou picantes no jantar.

Cuidado com a água antes de dormir

Beber muita água logo antes de dormir aumenta a probabilidade de acordar de madrugada com vontade de ir ao banheiro.

E, ainda que você evite levantar, a vontade fará com que o sono fique fragmentado — afinal, o cérebro está sinalizando que a bexiga precisa ser esvaziada o quanto antes.

O mesmo vale para as bebidas alcoólicas, que inibem o hormônio antidiurético, favorecendo as idas ao banheiro.

Cuidado com o horário dos exercícios físicos à noite

Fazer exercícios com regularidade é essencial para uma vida mais saudável. Mas, se a prática for muito perto do horário de dormir, o sono pode sair prejudicado.

E qual é esse limite de horas? Um estudo publicado na revista científica Sleep Medicine Review cita duas horas como um limite bom.

Ao analisarem dados de sono de 194 adultos saudáveis, os pesquisadores observaram que, se os exercícios de alta intensidade eram feitos entre 2 e 4 horas antes de dormir, não havia nenhum prejuízo para a qualidade do sono.



Largue o celular e outras telas uma hora antes de dormir

Quem nunca deu uma última checada no celular antes de fechar os olhos, né? E é por isso mesmo que o sono pode ter sido prejudicado à noite.

Como as telas ficam muito próximas do rosto, a luz que é emitida pelos aparelhos pode bloquear a produção da melatonina, hormônio que regula o mecanismo do sono.

Toda vez que anoitece, a glândula pineal no cérebro entende que, logo mais, será hora de dormir e estimula a produção da melatonina.

Ao se expor à luz, como da tela do celular ou da TV, o organismo acha que a pessoa não está mais preparada para dormir e interrompe a produção do hormônio. E aí o sono demora mais a chegar.



Preocupações? Anote antes de dormir

A hora de dormir não é o melhor momento para tentar solucionar um problema, ok?

Primeiro porque as respostas nem sempre vão vir neste momento e, em segundo lugar, acelerar os pensamentos prejudicam o relaxamento do corpo — e o sono, por tabela.

Uma solução é deixar um caderno com uma caneta ou lápis ao lado da cama. Teve uma ideia no meio da noite ou se lembrou de um compromisso inadiável? Anote {para liberar a cabeça da preocupação} e volte a dormir.



Prepare o quarto para dormir

Além dos hábitos para a pessoa, há algumas medidas que podem ser colocadas em prática no ambiente para facilitar o sono.

Mantenha uma temperatura ideal: entre 18° C e 20° C

A temperatura considerada mais adequada para dormir varia entre 18°C e 20°C.

Durante o verão, pode ser melhor usar um ventilador ou um aparelho de ar condicionado para chegar a essa temperatura. No inverno, um aquecedor.

É importante lembrar que temperaturas muito baixas ou muito altas podem ser desconfortáveis e devem ser evitadas.



Nada de luz no quarto

Você pode nem perceber, mas uma luz acesa durante a noite pode provocar pequenos despertares e prejudicar a qualidade do sono.

E a luz pode ser desde uma lâmpada acesa até uma tela da televisão ligada, caso tenha o hábito de ver algum programa para tentar pegar no sono mais rápido.

Se esse for o caso, que tal usar um timer ou temporizador para o aparelho desligar sozinho depois que você dormir?

Cama é para dormir

O melhor cenário é ir para a cama apenas quando já sentir aquela sonolência, o que garante que o sono vá chegar tão logo a cabeça encostar no travesseiro.

Por isso, se tiver o hábito de ler antes de dormir, troque para o sofá, poltrona ou outro espaço confortável da casa.



Técnicas para dormir melhor

Para ter uma boa noite de sono, alguns cuidados são tão importantes quanto definir uma rotina para dormir ou escolher refeições mais leves para jantar.

Um deles é manter a calma e a tranquilidade, já que o estresse e a ansiedade não são boas companhias {em nenhum momento, mas especialmente no pré-sono}.

E, embora a “solução” de usar medicamentos possa passar pela sua cabeça, que tal tentar algumas técnicas para pegar no sono mais rápido?

Para ajudar, separamos algumas que criam uma rotina mais tranquila na hora de dormir ou que orientam um relaxamento progressivo do corpo, facilitando o “engate” do sono.

Técnica dos 7 D's

Criada pela Jana Fernández, especialista em fisiologia do sono e divulgadora científica espanhola, a técnica dos 7 D's se divide no seguinte checklist:

Decisão

Disciplina

Dieta e Desporto (esporte, em espanhol)

Dormir

Desacelerar

Desconectar

Desfrutar

Decisão e disciplina se referem a uma mesma ideia: avaliar quais são as prioridades da vida e, de preferência, incluir o sono. Mas, para que o dormir bem seja uma prioridade, é preciso deixar outras atividades de lado — e aí entra o hábito de mexer no celular na cama, por exemplo.

Alimentação e exercícios físicos estão contemplados nos D's de dieta e desporto. Vale, aqui, reforçar as orientações de manter refeições mais leves à noite, evitar bebidas alcoólicas e tentar se exercitar com regularidade - pelo menos duas horas antes de dormir.

O D de dormir se refere às rotinas do sono, como manter sempre o mesmo horário para adormecer e acordar, reservar as horas que o corpo precisa para descansar {nada de dormir menos do que for necessário, hein!} e praticar a higiene do sono.

Na sequência, as medidas de desconectar e desacelerar. Ou seja, largar o celular, desligar a televisão e tentar desocupar a cabeça dos problemas para poder relaxar e descansar.

O último D é de desfrutar, que reconecta a pessoa ao presente. Se o foco está no momento, não há muito espaço para ansiedade {e o corpo agradece}.

Método 10-3-2-1-0

Muitas técnicas para dormir incentivam a criação de uma rotina com bons hábitos, e o método 10-3-2-1-0 não é diferente. Criado pela médica pediatra norte-americana Jess Andrade, a regra dos 10-3-2-1-0 consiste em:

10 horas antes de dormir

Evitar alimentos e bebidas com substâncias estimulantes, como a cafeína, que favorecem o despertar.

3 horas antes de dormir

Nada de comer e, se for beber, deixe de lado as bebidas alcoólicas.

2 horas antes de dormir

Pare de trabalhar e deixe a mente descansar.

1 hora antes de dormir

Largue o celular.

0 é o número de vezes que a pessoa vai apertar o botão de soneca no dia seguinte, se seguir as instruções acima.

Colocando em prática, quem tem o costume de dormir perto das 23h deve parar de tomar café ou outros alimentos estimulantes às 13h. O jantar deve ser antes das 20h, bem como o último gole de vinho ou cerveja. Às 21h, acabou o trabalho e às 22h é hora de desligar o celular.

Nem sempre é possível manter uma rotina tão rígida e, se isso for motivo de estresse, pode não ser a melhor opção para o sono. Mas, se for possível colocar as dicas em prática, o resultado serão bons sonhos.



Técnica 478

Pode ser a solução para quem busca uma técnica rápida naqueles momentos em que o sono não parece muito disposto a aparecer.

A técnica é simples: inspire por 4 segundos, segure o ar por 7 segundos e expire devagar, com a língua encostada atrás dos dentes superiores, produzindo um som de sopro, durante 8 segundos. Repita quatro vezes.

Pronto, é isso. Mas não se engane: o sono não vem por conta da respiração, mas pelo relaxamento e pelo ato de desligar a mente e se concentrar no ar entrando e saindo, de forma ritmada.



Técnica militar ou dos soldados

Em 1981, o treinador de atletismo norte-americano Lloyd Winter descreveu no livro “Relax and Win: Championship Performance” uma técnica que fazia os soldados dos Estados Unidos dormirem em 120 segundos {ou dois minutos, mas em segundos parece mais rápido}.

O objetivo da técnica é limpar os pensamentos e diminuir a tensão de cada parte do corpo. Para isso, ela se divide em duas etapas: relaxar e dormir.



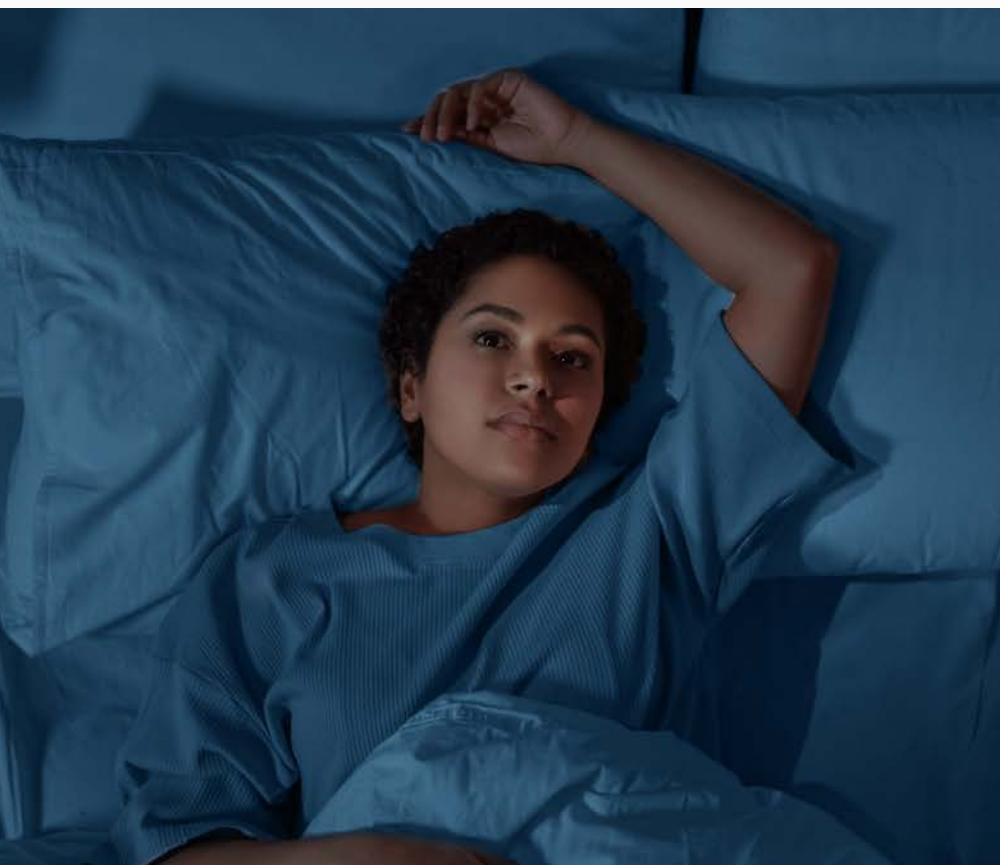
Etapa de relaxamento:

- Sente-se em uma cadeira, com as costas rente ao encosto, pernas descruzadas e os pés ao chão. As mãos devem estar na parte interna das coxas.
- Feche os olhos e respire profundamente, exalando as tensões.
- Relaxe a testa e os olhos.
- Relaxe a mandíbula, deixe a boca abrir e relaxe a língua e os lábios.
- Solte os ombros, relaxe cada um dos braços, um pedaço por vez.
- Relaxe o peito e a região das costelas, e libere o diafragma.
- Perceba o seu estado de relaxamento e o associe à palavra “calma”.
- Confira se há alguma tensão no rosto e na parte superior do corpo.
- Relaxe cada uma das pernas, um pedaço por vez.

Etapa de dormir:

Feito o relaxamento anterior, respire profundamente três vezes e imagine um dos três cenários por cinco minutos:

1. Imagine que você está deitado em uma canoa parada em cima de um lago calmo, olhando para um céu lindo.
2. Imagine que você está em uma grande rede de veludo preto, em um lugar completamente escuro.
3. Repita, por 10 segundos, as palavras: “não pense”.



Relaxamento por meio de imagens

Já ocorreu de rever um álbum de fotografias e se sentir relaxado? Que tal usar as mesmas fotos para conseguir pegar no sono?

A técnica de relaxamento por meio de imagens se baseia nisso: usar fotos ou ilustrações que trazem uma sensação de tranquilidade, seja de um momento feliz na vida da pessoa ou de cenários relaxantes.

Mindfulness

Outra abordagem é a técnica de mindfulness, ou de atenção plena. O termo, popularizado no inglês, significa sentir-se no presente, ou prestar atenção ao que acontece agora.

Para isso, a pessoa deve observar os pensamentos e emoções, além do próprio corpo e o que acontece no ambiente ao redor dela.





Como a Alice te ajuda a dormir melhor?

Já viu algum plano de saúde preocupado com o sono de seus membros? Pois a Alice é assim.

Além de ter uma super rede credenciada (a nossa Comunidade de Saúde), Time de Saúde e atendimento online de queixas de saúde 24/7, a Alice quer que seus membros tenham qualidade de vida e sejam saudáveis.

Entender como você está dormindo é uma das primeiras perguntas que a Alice faz a todos os membros {como chamamos nossos pacientes}, a partir do Scan, que é um mapeamento completo da sua saúde.

A ferramenta inclui o Score Magenta, um indicador criado pela Alice para avaliar a sua saúde de 0 a 1000, de acordo com as suas respostas. {Bateu a curiosidade? Confira uma versão aberta, reduzida e gratuita do Score Magenta: a nossa [Calculadora de Saúde](#)}.

Se o sono precisar de ajustes, não se preocupe! Os membros têm acesso ao Time de Saúde, formado por médicos e enfermeiros qualificados — e disponível 24 horas por dia via app — para entender o que está impedindo um sono reparador.

Seja qual for o obstáculo, a Alice te ajuda a ultrapassá-lo com diários de sono exclusivos aos membros, checklist para dormir melhor ou mesmo exercícios de respiração guiados pelos nossos profissionais de saúde

Casos que demandam ainda mais cuidado não ficam de fora. Na Alice temos profissionais especialistas que vão poder direcionar você para as melhores soluções. Afinal, a sua saúde é prioridade.

alice

Saúde como deve ser!