



## Mais Um Episódio ou Mais Uma Hora de Sono? O Dilema Estudantil

Toda a gente sabe que precisa de dormir e, apesar disso, a maioria tende a sacrificar tempo de sono em prol de tempo de outras atividades (seja estudar, jogar mais um jogo, ver mais um filme, ficar mais uma hora com os amigos...). Na vida de qualquer estudante de ensino superior, por vezes, parece quase impossível fazer todos os afazeres caberem nas míseras 24 horas diárias, e, por isso mesmo, nada é mais comum do que uma noite numa saída ou a devorar séries, ou uma direta de estudo antes de uma avaliação. Que é comum, isso é certo, mas quererá isso dizer que é algo sem grande importância? Qual é o impacto real do sono no bem-estar e como podemos potenciar o nosso sono?

Os inúmeros estudos nesta área evidenciam que uma boa rotina e qualidade de sono impactam positivamente o nosso bem-estar, humor, concentração, produtividade e desempenho académico, assim como as relações pessoais. Por outro lado, a privação de sono tem consequências que se estendem muito além do cansaço. Na realidade, aumenta a probabilidade de desenvolver problemas de saúde física (obesidade, diabetes, doenças cardíacas) e psicológica, como sintomas depressivos (irritabilidade, tristeza) e de ansiedade, abuso de substâncias como o álcool e drogas, assim como impacta negativamente as nossas funções cognitivas (memória, concentração, atenção, tomada de decisão) e capacidade de regulação emocional.

Quando nos referimos à importância do sono, importa recordar que não falamos apenas em quantidade (para adultos, cerca de 7 a 9 horas diárias), mas falamos principalmente de qualidade. Por vezes, conseguimos encaixar as horas de sono na janela temporal sugerida, mas temos hábitos que prejudicam a qualidade desse mesmo sono. Exemplos de hábitos prejudiciais ao sono são:

- ✘ Fazer sestas durante o dia. Em vez disso, quando tiveres sono, experimenta movimentar o teu corpo, para estimular a ativação corporal. Em caso de necessidade, as sestas não devem ultrapassar os 20-30 minutos.
- ✘ Utilizar ecrãs até uma hora antes de ir dormir.
- ✘ Praticar exercício físico intenso pouco tempo antes de ir deitar. O exercício físico durante o dia contribui positivamente para o teu sono. No entanto, quando demasiado próximo da noite pode, apesar de te cansar, estimular-te e deixar o teu corpo num estado mais alerta.
- ✘ Ficar na cama a pensar sobre preocupações, ou ficar na cama “à espera de que o sono venha”.
- ✘ Estudar/ trabalhar, ou ficar no telemóvel na cama.
- ✘ Ir para a cama de barriga cheia (o jantar deve ocorrer pelo menos 2 a 3 horas antes).
- ✘ Beber álcool até 3 horas, ou café até 8 horas, antes de te deitares. Apesar de o álcool produzir uma sensação de relaxamento, a sua ingestão vai afetar diretamente a qualidade do sono. Semelhantemente, mesmo que consigas adormecer com facilidade depois de beber café, não te enganes, vai também impactar negativamente a qualidade do teu sono.

Desta forma, para melhorar a tua qualidade de sono, podes utilizar as seguintes sugestões:

- ✓ **Cria um ambiente confortável e propício para o sono.** Mantém o teu quarto escuro, sem barulho e, idealmente, mantém os teus dispositivos eletrónicos fora dessa divisão.
- ✓ **Limita a utilização de dispositivos eletrónicos antes de ires dormir.** Estes ecrãs podem afetar os níveis de melatonina, hormona que o teu corpo produz para te ajudar a adormecer. Podes também, a partir da hora de jantar, colocar os teus dispositivos em modo “Luz Noturna”.
- ✓ **Cria uma rotina tranquila antes de te deitares.** Por vezes, esperamos que o nosso corpo simplesmente “desligue” quando queremos ir dormir. No entanto, assim como ele precisa de tempo para acordar, também precisa de ter uma rotina que te faça relaxar e acalmar antes de te deitares para dormir (por exemplo, ler, meditar, tomar um banho quente relaxante, ouvir música tranquila) ajuda o teu corpo a preparar-se para dormir.
- ✓ **Cria previsibilidade.** Algumas pessoas precisam de dormir mais, outras menos. Algumas pessoas gostam de deitar cedo e cedo erguer, outras têm uma vida mais ativa até tarde. Seja qual for o teu caso, o teu corpo precisa de uma rotina mais ou

menos estável, ou seja, procura (dentro da tua preferência e estilo de vida) deitar-te e acordar por volta da mesma hora diariamente.

- ✓ **Não monitorizes o teu relógio.** Ver constantemente as horas, fazendo contas rápidas que quanto tempo ainda tens para dormir pode apenas aumentar a tua ansiedade e dificultar que consigas adormecer.
- ✓ **Utiliza a cama apenas para dormir (e fazer sexo).** O cérebro recorre frequentemente a associações e, quando fazemos outras atividades na cama, como estar no telemóvel, ficar a pensar, estudar ou comer, pode ser transmitida ao cérebro a mensagem de que a cama é um lugar de atividade mental e não de descanso. Quando esta associação está estabelecida, pode acontecer perderes o sono assim que te deitas. Além de dormir, a única atividade na cama que, comprovadamente, não afeta negativamente esta associação é o sexo.
- ✓ **Se não estiveres a conseguir adormecer, sai da cama.** Estar acordado na cama apenas ajuda a fortalecer a associação cama-vigília. Em vez disso, levanta-te e faz uma atividade que te ajude a relaxar (e que não te estimule demasiado) e volta para a cama apenas quando estiveres a ficar com sono. Se os pensamentos estiverem muito barulhentos, experimenta escrevê-los e depois voltar a deitar.

A higiene do sono (hábitos de sonos saudáveis) deve ser uma prioridade, independentemente da idade e da perceção individual. Um estudo feito pelo investigador americano Hans Van Dongen, e seus colaboradores, concluiu que o impacto negativo da falta de sono (na investigação realizada, dormir apenas 6 horas por noite, durante 2 semanas) na performance e funções executivas se mostrou independente da perceção dos participantes, que acreditavam não ter sido muito afetados.

Dormir bem faz parte dos pilares do bem-estar humano, por isso não te esqueças da sua importância. Caso sintas dificuldades significativas em dormir, ou estabelecer uma rotina saudável de sono, procurar ajuda psicológica pode ser um passo importante.

**Cofinanciado por:**