

Como Melhorar Seu Sono: Um Guia para Pacientes da Clínica de Dor

Dicas Práticas para Noites Mais Tranquilas

Dormir bem é essencial para quem vive com dor crônica, como fibromialgia. Este guia traz formas naturais de melhorar seu sono, com base em estudos científicos. Vamos começar?



@clinicadedores



www.clinicadedores.com



@ClínicaDeDor

Higiene do Sono: Hábitos para um Sono Saudável

Por que?

Higiene do sono são hábitos que ajudam seu corpo a se preparar para dormir. Pequenas mudanças na sua rotina podem melhorar muito a qualidade do seu descanso.

- **Mantenha horários fixos para dormir e acordar:** Vá para a cama e levante no mesmo horário todos os dias, até nos fins de semana (ex.: 22h para dormir, 6h para acordar). Isso regula seu relógio biológico e facilita o sono.
- **Crie um ritual relaxante antes de dormir:** Passe 15 minutos fazendo algo calmo, como ler um livro, ler a Bíblia, ou ouvir música suave. Isso sinaliza ao seu cérebro que é hora de descansar.
- **Prepare o ambiente do quarto:** Deixe o quarto escuro (use cortinas blackout), silencioso (ou com ruído branco) e fresco (18-22°C). Um ambiente confortável ajuda a dormir mais rápido.
- **Evite cafeína e alimentos pesados à noite:** Não consuma café, chá preto ou comidas gordurosas (ex.: frituras) após as 18h. Esses alimentos podem atrapalhar seu sono.
- **Limite a exposição à luz azul:** Desligue celular, TV e computador 1 hora antes de dormir. A luz azul bloqueia a melatonina, um hormônio que ajuda a dormir.
- **Use roupas leves e confortáveis:** Escolha pijamas leves e evite cobertores pesados. Isso regula a temperatura do corpo e facilita o relaxamento.

Referências:

- Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17. doi:10.5665/sleep.3298

Atividades Não Medicamentosas: Relaxe e Durma Melhor

Por que?

São ações simples que ajudam a relaxar o corpo e a mente, preparando você para o sono. Você pode fazer isso em casa, sem esforço.

- **Pratique respiração profunda:** Inspire por 4 segundos, segure por 4, e expire por 6. Repita 5 vezes. Isso reduz o estresse e acalma o sistema nervoso.
- **Faça alongamentos leves:** Estique braços, pernas e costas por 5-10 minutos (ex.: tocar os pés com as mãos). Isso alivia a tensão muscular, comum em quem tem dor crônica.
- **Tente meditação guiada:** Feche os olhos e imagine um lugar tranquilo (ex.: uma praia). Foque na sua respiração por 10 minutos. Isso diminui a ansiedade.
- **Caminhe durante o dia:** Faça uma caminhada de 15 a 30 minutos. A atividade física diurna ajuda a regular o sono à noite.
- **Escreva um diário antes de dormir:** Anote apenas coisas boas do seu dia por 5 minutos. Isso ajuda a tirar preocupações da mente e relaxar.
- **Ouçã sons relaxantes:** Use sons como chuva ou ondas do mar (ex.: Apps gratuitos como Calm). Isso cria um ambiente calmo para dormir.

Referências:

- Ong, J. C., et al. (2012). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563. doi:10.5665/sleep.4010
- Kredlow, M. A., et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449. doi:10.1007/s10865-015-9617-6

Por que?

O que você come e bebe pode ajudar ou atrapalhar seu sono. Escolhas certas preparam o corpo para descansar.

- **Coma alimentos leves à noite:** Prefira jantares leves (ex.: sopa de abóbora ou salada com frango). Evite alimentos pesados (ex.: pizza) que dificultam a digestão.
- **Escolha alimentos ricos em magnésio:** Consuma abacate, amêndoas ou espinafre. O magnésio relaxa os músculos e ajuda a dormir melhor.
- **Hidrate-se durante o dia:** Beba 1,5-2 litros de água, mas reduza líquidos após as 20h para evitar idas ao banheiro à noite.
- **Evite açúcar e carboidratos refinados:** Não coma doces ou pão branco à noite. Eles causam picos de insulina que atrapalham o sono.
- **Tome chás calmantes:** Beba chá de camomila ou erva-cidreira 1 hora antes de dormir. Essas ervas têm efeito relaxante natural.
- **Inclua alimentos com triptofano:** Coma banana ou aveia, que ajudam na produção de serotonina, um hormônio que favorece o sono.

Referências:

- Peuhkuri, K., et al. (2012). Diet promotes sleep duration and quality. *Nutrition Research*, 32(5), 309-319. doi:10.1016/j.nutres.2012.03.009
- Abbasi, B., et al. (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial. *Journal of Research in Medical Sciences*, 17(12), 1161-1169. PMID: 23853635

Por que?

Estresse e preocupações atrapalham o sono. Gerenciar a mente ajuda a relaxar e dormir com mais facilidade.

- **Pratique a gratidão:** Antes de dormir, anote 3 coisas boas do dia (ex.: “Fiz uma caminhada hoje”). Isso reduz pensamentos negativos.
- **Faça uma limpeza mental:** Escreva suas preocupações em um papel (ex.: 5 minutos) e deixe para resolver amanhã. Isso limpa a mente.
- **Use visualização positiva:** Imagine um lugar calmo (ex.: uma floresta) e descreva mentalmente os detalhes (ex.: som dos pássaros). Isso acalma.
- **Evite discussões à noite:** Não converse sobre temas estressantes (ex.: problemas no trabalho) 2 horas antes de dormir. Isso aumenta a ansiedade.
- **Evite conversar sobre assuntos que não pode resolver à noite:** começar conversas que exigem soluções trabalhosas e que não podem ser resolvidas naquele momento apenas trazem estresse, ansiedade e perda do sono.
- **Pratique a atenção plena (mindfulness):** Foque no momento presente por 5 minutos (ex.: sinta sua respiração). Isso reduz o estresse.
- **Estabeleça um limite para o dia:** Diga a si mesmo: “O dia acabou, agora é hora de descansar. O resto eu resolvo amanhã.” Isso ajuda a desconectar.
- **Pratique a oração:** orar a Deus é uma excelente maneira de estimular o cérebro a reenergizar e causar bem estar e bom ânimo.

Referências:

- Wood, A. M., et al. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of immune and inflammatory biomarkers. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24. doi:10.1111/nyas.12998

Por que?

Movimentar o corpo e se expor à luz natural durante o dia regula o sono e melhora o descanso à noite.

- **Caminhe pela manhã:** Faça uma caminhada de 15-30 minutos ao sol. A luz natural regula seu relógio biológico.
- **Pratique exercícios leves:** Faça alongamentos ou ioga por 10-20 minutos (ex.: estender os braços para o alto). Isso cansa o corpo de forma saudável.
- **Evite exercícios intensos à noite:** Não faça atividades pesadas (ex.: corrida) após as 19h. Isso pode aumentar sua energia e dificultar o sono.
- **Passar tempo ao ar livre:** Fique 20-30 minutos ao sol (ex.: no quintal). A luz solar ajuda a produzir melatonina à noite.
- **Mova-se durante o dia:** Levante-se a cada hora por 2 minutos (ex.: estender as pernas). Isso evita tensões que atrapalham o sono.
- **Respire ar fresco:** Abra a janela ou caminhe 5 minutos ao ar livre no fim da tarde. O oxigênio ajuda a relaxar.

Referências:

- Blume, C., et al. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147-156. doi:10.1007/s11818-019-0214-9
- Passos, C. S., et al. (2011). Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. *Sleep Medicine*, 12(10), 1018-1027. doi:10.1016/j.sleep.2011.06.010

1 - Magnésio: Relaxa os Músculos e a Mente

- **Como Ajuda:** O magnésio regula neurotransmissores que acalmam o sistema nervoso e relaxam os músculos, reduzindo a tensão que atrapalha o sono. É especialmente útil para pacientes com dor crônica, que frequentemente apresentam deficiência de magnésio.
- **Fontes Naturais:**
 - **Amêndoas:** Um punhado (30g) contém cerca de 80 mg de magnésio (20% da necessidade diária).
 - **Espinafre:** Uma xícara cozida (180g) oferece 157 mg de magnésio.
 - **Abacate:** Meio abacate (100g) tem 29 mg de magnésio, além de gorduras saudáveis que ajudam no relaxamento.
- **Como Usar:** Coma um punhado de amêndoas no lanche da tarde ou adicione espinafre à salada do jantar.

Referências:

- Blume, C., et al. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147-156. doi:10.1007/s11818-019-0214-9
- Passos, C. S., et al. (2011). Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. *Sleep Medicine*, 12(10), 1018-1027. doi:10.1016/j.sleep.2011.06.010

2 - Alimentos Ricos em Triptofano: Estimulam a Produção de Serotonina

- **Como Ajuda:** O triptofano é um aminoácido que o corpo converte em serotonina e melatonina, hormônios que promovem relaxamento e sono.
- **Fontes Naturais:**
 - **Banana:** Uma banana média (126g) contém cerca de 27 mg de triptofano e é rica em potássio, que relaxa os músculos.
 - **Aveia:** Uma porção (40g) tem triptofano e carboidratos complexos que ajudam na absorção do aminoácido.
 - **Sementes de abóbora:** Um punhado (30g) oferece 58 mg de triptofano.
- **Como Usar:** Coma uma banana com aveia no lanche da noite ou polvilhe sementes de abóbora em uma salada.

Referências:

- Blume, C., et al. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147-156. doi:10.1007/s11818-019-0214-9
- Passos, C. S., et al. (2011). Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. *Sleep Medicine*, 12(10), 1018-1027. doi:10.1016/j.sleep.2011.06.010

3 – Chás Calmantes: Efeito Relaxante Natural

- **Como Ajuda:** Certas ervas têm propriedades calmantes que reduzem a ansiedade e promovem o sono, como a camomila e a erva-cidreira, que agem no sistema nervoso central.
- **Fontes Naturais:**
 - **Camomila:** Contém apigenina, um composto que relaxa o cérebro.
 - **Erva-cidreira:** Reduz a ansiedade e melhora a qualidade do sono.
 - **Valeriana:** Aumenta os níveis de GABA, um neurotransmissor calmante.
- **Como Usar:** Faça um chá com 1 colher de chá de camomila seca (ou um sachê) em 200 ml de água quente, 1 hora antes de dormir.

Referências:

- Zick, S. M., et al. (2011). Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: A randomized placebo-controlled pilot study. BMC Complementary and Alternative Medicine, 11, 78. doi:10.1186/1472-6882-11-78

4 – Alimentos com Melatonina Natural: Regulam o Ciclo do Sono

- **Como Ajuda:** A melatonina é um hormônio que regula o ciclo sono-vigília, e alguns alimentos a contêm ou estimulam sua produção.
- **Fontes Naturais:**
 - **Cerejas (especialmente ácidas):** Contêm melatonina natural; 100g de cerejas ácidas frescas têm cerca de 0,013 mg.
 - **Uvas escuras:** Pequenas quantidades de melatonina ajudam a regular o sono.
 - **Nozes:** Estimulam a produção de melatonina no corpo.
- **Como Usar:** Coma um punhado de cerejas ou uvas escuras no lanche da noite, ou adicione 5 nozes a uma salada.

Referências:

- Howatson, G., et al. (2012). Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. European Journal of Nutrition, 51(8), 909-916. doi:10.1007/s00394-011-0263-7

5 - Ômega-3: Reduz Inflamação e Melhora o Sono

- **Como Ajuda:** Ácidos graxos ômega-3 diminuem a inflamação (comum em pacientes com dor crônica) e estão associados a melhor duração e qualidade do sono.
- **Fontes Naturais:**
 - **Salmão:** Uma porção (100g) contém 1,8g de ômega-3.
 - **Sementes de chia:** 1 colher de sopa (10g) tem 1,8g de ômega-3.
 - **Linhaça:** 1 colher de sopa (10g) oferece 2,3g de ômega-3.
- **Como Usar:** Adicione chia ou linhaça a um iogurte natural ou inclua salmão grelhado no jantar (2 vezes por semana).

Referências:

- Hansen, A. L., et al. (2014). Fish consumption, sleep, daily functioning, and heart rate variability. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(5), 567-575. doi:10.5664/jcsm.3714

6 - Técnicas de Relaxamento: Reduzem o Estresse e Preparam o Sono

- **Como Ajuda:** Práticas que diminuem a atividade do sistema nervoso simpático ajudam a relaxar, facilitando o sono.
- **Opções Naturais:**
 - **Respiração profunda:** Inspire por 4 segundos, segure por 4, expire por 6, repetindo 5 vezes.
 - **Meditação guiada:** Imagine um lugar calmo (ex.: praia) por 10 minutos.
 - **Alongamentos leves:** Estique braços e pernas por 5 minutos (ex.: tocar os pés).
- **Como Usar:** Antes de dormir, pratique uma dessas técnicas por 10 minutos. Use apps gratuitos (ex.: Insight Timer) para meditação guiada.

Referências:

- Ong, J. C., et al. (2012). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563. doi:10.5665/sleep.4010

7 – Exposição à Luz Natural: Regula o Relógio Biológico

- **Como Ajuda:** A luz natural durante o dia regula o ciclo circadiano, aumentando a produção de melatonina à noite.
- **Como Usar:**
 - Passe 15-20 minutos ao sol pela manhã (ex.: caminhada no parque).
 - Fique ao ar livre ao menos 30 minutos por dia (ex.: no quintal).
 - Abra as cortinas ao acordar para deixar a luz entrar.

Referências:

- Ong, J. C., et al. (2012). A randBlume, C., et al. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147-156. doi:10.1007/s11818-019-0214-9
- omized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563. doi:10.5665/sleep.4010

Resumo

- **Magnésio:** Amêndoas, espinafre, abacate relaxam músculos e mente.
- **Triptofano:** Banana, aveia, sementes de abóbora estimulam serotonina.
- **Chás:** Camomila, erva-cidreira, valeriana têm efeito calmante.
- **Melatonina:** Cerejas, uvas escuras, nozes regulam o ciclo do sono.
- **Ômega-3:** Salmão, chia, linhaça reduzem inflamação e melhoram o sono.
- **Relaxamento:** Respiração, meditação e alongamentos diminuem o estresse.
- **Luz Natural:** Exposição matinal regula o relógio biológico.



Clínica de Dor

Dr. Lúcio Hott

Dr. Lúcio Hott



@clinicadores



www.clinicadores.com



@ClínicaDeDor