



SERÁ O SONO A CHAVE DA RECUPERAÇÃO?

Joana Simões

Julho, 2021

SERÁ O SONO A CHAVE DA RECUPERAÇÃO?

Porque é que dormir é tão importante, e como melhorar a qualidade do sono

São 6 horas da manhã e tu já estás a falhar contigo mesmo.



No dia anterior planeaste ir treinar cedo, mas mal o alarme toca, tu ligas o botão da “soneca”. Volta a tocar e tu ficas mais 10 minutos.

Agora aqui estás tu, a embarcar em mais um dia com agenda sobrelotada, e perdeste a única oportunidade do dia para treinar.

E então perguntas-te: “Porque é que não me consigo motivar para treinar de manhã?”.

O Dr. Charles A. Czeiler, professor especialista em medicina do sono na *Harvard Medical School* diz com toda a confiança que apertar repetidamente o botão da “soneca” não tem nada a ver com



motivação. O verdadeiro problema é: tu simplesmente não estás a dormir o suficiente.

Provavelmente isto não é uma revelação. As pessoas consistentemente reclamam que precisam de dormir mais. Mas o que fazer sobre isto? É neste ponto que muitas pessoas precisam de ajuda.

Boa notícia, uma noite de descanso verdadeiramente restauradora está ao teu alcance.

E é sobre isto que te venho falar!

Vou dar-te algumas dicas para otimizares o teu ciclo natural de sono/vigília para que te possas sentir com mais energia, bem como mentalmente mais predisposto e emocionalmente mais estável ao longo do teu dia.

Porque é que o sono é tão importante?

Não só por questões de performance. Sendo tu atleta ou alguém que treina com frequência, há vários fatores que controlas que otimizam o teu desempenho e recuperação: alimentação, programação, suplementação. Tudo isto está ao teu alcance, mas se não houver um sono de alta qualidade, quase nenhum dos fatores anteriores terá importância.

O sono é uma necessidade biológica tal como beber água.

Pensa nisto como a bateria do teu telemóvel. Durante o dia a bateria vai-se esgotando e precisa de recarregar durante a noite.

Durante o sono acontecem processos muito importantes: o corpo restaura e reconstrói-se, diminuem uma série de processos inflamatórios e dá-se a recuperação das hormonas.



É também o momento em que o cérebro consolida as informações aprendidas durante o dia e as armazena na memória de longo prazo.

Em última análise, o processo biológico do sono é controlado por três fatores.

TRÊS FATORES QUE CONTROLAM O SONO

Para perceber o sono, não podemos pensar nele como um evento isolado no dia, mas sim como um padrão de sono/vigília de 24 horas.



O dia e a noite estão ligados num loop contínuo. Assim sendo o sono de uma noite afeta a vigília do dia seguinte. E assim por diante.

Para explicar melhor, vamos começar com o que é conhecido como o modelo de dois processos de regulação do sono.

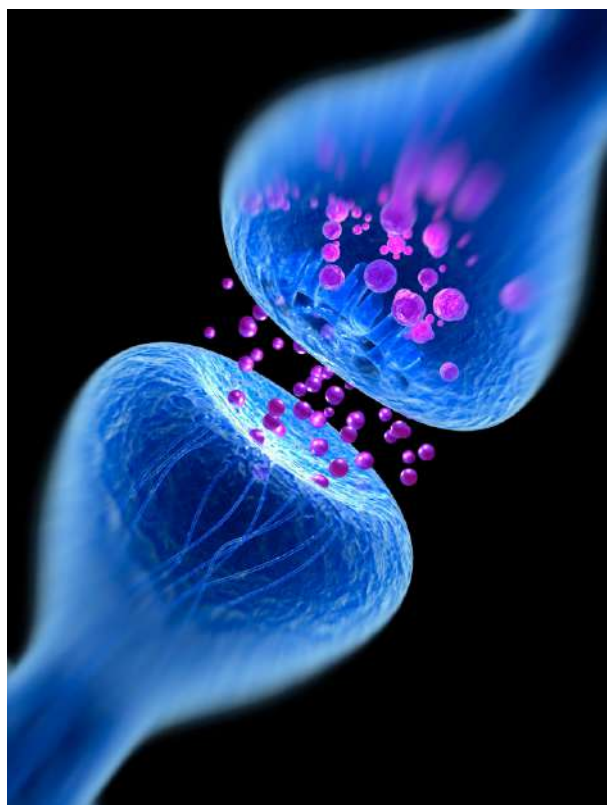
De acordo com esta teoria, dois fatores principais interagem para orquestrar transições contínuas entre sono e vigília:

- *Sleep Drive* (Processo S)
- Ritmo circadiano (Processo C)

Fator #1 – *Sleep Drive* (Processo S)

Sleep drive é uma “fome” biológica de sono que se acumula durante o tempo de vigília. Ou seja, quanto mais tempo ficamos acordados, mais predispostos ficamos para adormecer. Todos sabemos disto por experiência própria. Mas o “porquê” é o interessante desta questão.

Começa com um neurotransmissor inibitório chamado adenosina. Este subproduto do metabolismo celular diminui a



atividade cerebral e faz-nos sentir sonolentos. Durante as horas de vigília, as células produzem energia e os níveis de adenosina aumentam mais rápido do que o cérebro consegue eliminá-los.

Quanto mais alta for a adenosina, maior será o *sleep drive*.

Entretanto, enquanto dormimos, a adenosina é metabolizada e outros produtos residuais são eliminados do nosso cérebro. Resultado: se dormirmos o suficiente, acordamos e sentimo-nos

descansados e alertas.

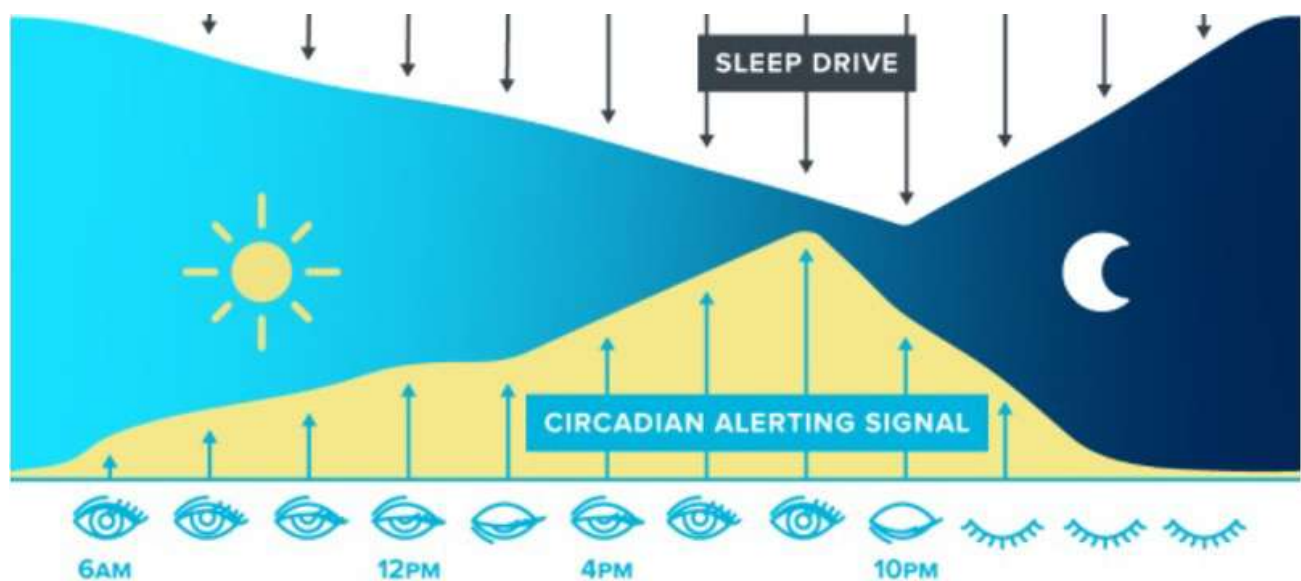
Fator #2 - Ritmo circadiano (Processo C)

O ritmo circadiano é um relógio biológico de 24 horas que controla o quão alerta nos sentimos. Ele flutua ao longo do dia,



enviando “sinais de alerta circadianos”. Estes, podem aumentar e substituir o *sleep drive* (mantendo-nos acordados) ou acalmar e permitir que sucumbamos a ele (fazendo com que nos sintamos sonolentos).

A imagem abaixo mostra estes dois sistemas, *sleep drive* e os sinais de alerta circadianos, a interagirem.



Existe ainda um terceiro processo, complementar aos referidos anteriormente, que é o de resposta de luta ou fuga, *Fight-or-Flight* (Processo W)

Alguns especialistas referem-se a este fator como *Process Wake*.

Quando o nosso cérebro pensa que estamos em perigo mantém-nos alerta. Daria imenso jeito no tempo das cavernas, em que qualquer barulho que fosse percebido pela noite, seria o suficiente para nos manter alerta, preocupados com o facto de um urso entrar na nossa caverna e atacar.

Nos tempos que correm, os ursos não são a grande preocupação, mas sim os factores de stress modernos – trabalho, dívidas, filhos com problemas na escola – têm um efeito semelhante. A nossa resposta ao stress é a mesma.

Como te podes preparar para uma boa noite de sono?

Uma boa noite de sono começa de manhã, por mais estranho que possa parecer.

- Acorda na hora certa:

Vais sentir-te melhor e mais alerta se acordares numa fase de sono leve. Para estes efeitos hoje em dia encontras apps que controlam os teus ciclos de sono e te acordam num ponto ótimo. (*Sleepy app para Android, p.e.*)

- Acorda com luz natural:

Isto aumenta naturalmente o cortisol, o que é uma coisa boa pela manhã. O aumento lento ajuda-te a sentir alerta e relaxado.

- Começa a mover-te da forma certa:

O movimento parece acelerar o processo de despertar, enquanto apertar o botão da soneca aumenta a inércia. Quando for hora de acordar, levanta-te e coloca os pés no chão.

- Vai ao encontro do sol:

Exposição solar ajuda na reposição diária da melatonina (hormona do sono). Isto aumenta o estado de vigília durante o dia.



- Atenção ao álcool e cafeína:

Consumir cafeína depois das 14h da tarde ou tomar mais de 1-2 bebidas alcoólicas durante a noite, pode interferir com o sono profundo.

- Exercita-te:

Exercício regular ajuda a normalizar o relógio de 24h do corpo e a regular o sistema *fight-or-flight*, e otimiza os níveis hormonais. Contudo, sê cuidadoso com exercícios demasiado intensos de noite. Isto pode fazer com que tenhas dificuldades em adormecer.

- Limita a quantidade de líquidos:

Beber demasiados líquidos perto da hora de dormir pode resultar em quebrares o teu ciclo de sono repetidamente para ires à casa de banho.

- Limpa a tua mente:



Quaisquer que sejam os pensamentos na tua cabeça, escreve-os num papel. Isto prepara-te para verdadeiramente relaxares.

- Dorme pelo menos 8h de sono ininterrupto:

Grande parte dos adultos saudáveis precisa de sete a nove horas de sono todas as noites.

- Reduz o uso de eletrónicos:

Pelo menos 30 minutos antes de ires dormir, afasta-te dos eletrónicos. A luz artificial interfere com a produção de melatonina que garante o sono profundo e ajuda a regular o metabolismo. Quase todos os ecrãs usam um espectro de luz azul (telemóveis, computadores, televisão). Uma aplicação que te pode ajudar, e de forma gratuita, é o *F.lux*. Ele ajusta automaticamente o espectro do monitor para tons mais “avermelhados” após o pôr do sol.

- Ajusta a temperatura do teu quarto:

O nosso corpo precisa de arrefecer para adormecer. Temperaturas altas podem tornar este processo desafiante, assim sendo, baixa a temperatura do termóstato pelo menos 2º graus e tenta dormir num ambiente frio e escuro.

- Cria um ritual:

Isto ensina o nosso cérebro quando é hora de relaxar... diminuir as luzes, meditar, tomar um banho quente, preparar um chá, ler um livro . Leitura recomendada (antes de dormir!): *Lights Out: Sleep, Sugar and Survival* , de T.S Wiley



Referências:

- <https://hbr.org/2006/10/sleep-deficit-the-performance-killer>
- <https://www.opexfit.com/blog/sleep-question-priorities>



