

# sono

e a influência na alimentação



Para que você entenda a **importância do sono** e se sinta **motivado em dormir bem**, já que é necessário um certo esforço para isso (higiene do sono), é muito importante entender os *benefícios de um sono de qualidade*. São eles:



Controle dos hormônios leptina e grelina, que **melhoram o comportamento alimentar e as escolhas alimentares, reduzindo a fome e aumentando a percepção de saciedade.**



Melhora do **desempenho físico, recuperação e síntese muscular;**



Melhora de processos cognitivos, principalmente aumento da **concentração e memória.**

## Como o seu sono funciona?



### FASE 01:

Acontece logo que você dorme (até 30 min) - sono superficial ou leve, ou seja, você desperta facilmente.





#### FASE 02:

Sono intermediário, que antecede ao sono profundo.



#### FASE 03 E 04:

1h a 1h30min após você dormir, sendo um sono profundo – respiração lenta, batimentos cardíacos reduzidos, diminuição da temperatura corporal. Essa é a fase que realmente descansa e te renova para o dia seguinte.

Esses estágios são **ciclos que se repetem ao longo de uma noite de sono**, por isso, é normal que você acorde durante a noite, mas é essencial que você consiga dormir rápido novamente.

OBS: O sono mais saudável é aquele em que você consegue dormir naturalmente e também acordar sem a necessidade de nenhum recurso, como o despertador.

#### Tempo de sono (de acordo com a idade):

- Recém nascido - 0 a 3 meses: 14 a 17 horas/dia;
- De 4 a 11 meses: 12 a 15 horas/dia;
- 1 a 2 anos: 11 a 14 horas/dia;
- 3 a 5 anos: 10 a 13 horas/dia;
- 6 a 13 anos: 9 a 11 horas/dia;
- 14 a 17 anos: 8 a 10 horas/dia;
- Jovem adulto (18 a 25 anos): 7 a 9 horas/dia;
- 26 a 64 anos: 7 a 9 horas/dia;
- Mais de 64 anos: 7 a 8 horas/dia.





## O que fazer para ter uma boa noite de sono? **Higiene do sono**

- Criar uma **rotina de sono**, buscando dormir a quantidade ideal de horas (5h-8h);
- **Relaxar antes de dormir**: meditar, escutar músicas yoga, relaxamento muscular, uso de aromas;
- Ter **horário regular** para deitar e se levantar;
- **Diminua** luzes fortes e sons altos;
- Consumir **chás calmantes**: melissa, erva cidreira, camomila, valeriana, passiflora, lavanda, mulungu;
- Tomar alguns minutos de **sol pela manhã**;
- Praticar **exercício físico**;
- Ter uma **dieta equilibrada**.



## O que evitar?

- Exposição **excessiva** a aparelhos (TV, telefone, computador...) no **período noturno**;
- Consumo de cafeína (café, chás, energéticos) **após as 16h**;
- Exercício físico **após 18h (quando possível)**;
- **Tabagismo e alcoolismo**;
- Consumo alimentar excessivo **próximo** ao horário de dormir (menos de 2 horas antes de dormir);
- Se manter na cama **ao longo do dia** (trabalhando, assistindo séries ou filmes, lendo, etc).

