



☎ PT+351 918273672

☎ UK+44(0)774 820 4081

@ info@ruisantiago.com

🌐 www.ruisantiago.com

## Para uma noite bem dormida

### Sobre a Postura ao Dormir

A postura a dormir é algo muito pessoal, íntimo e inconsciente. Nós movemo-nos mais ou menos durante o sono (uma média de 12 vezes, tende a diminuir com a idade) e muitas vezes apenas conseguimos recordar a posição em que adormecemos. O corpo pede 'a posição de dormir' em função do grau de conforto mas também do hábito e quando algo muda no nosso bem-estar músculo-esquelético deveremos saber adaptar.

Não existe uma forma correcta que seja universal.

Identifique o que o(a) faz mudar de posição, pode ser o espaço disponível na cama, colchão muito mole ou muito duro, o tipo de fronhas, lençóis ou mantas.

Na generalidade dos casos, almofadas muito altas (ou várias almofadas), almofada muito fina ou demasiado 'moles' podem pôr em risco o bem-estar no pescoço ombros e costas.

O ideal é que (independentemente da posição) a almofada nunca desvie em demasia o eixo longitudinal do pescoço com o eixo longitudinal do resto da coluna.

Sempre que esse desvio é mantido por longas horas a probabilidade é que o pescoço ou alguma área associada vai causar dor ou desconforto.

Invista em almofadas e colchões de qualidade (experimente primeiro), e troque almofada cada ano e o lado do colchão cada 3 meses.

### Posturas mais Comuns a Dormir

A postura mais comum é de lado (57%), seguida por de costas (17%) e de frente (11%), as restantes variam na posição em que se deitam para dormir.

Todas as posições têm as suas vantagens e desvantagens, mas algo que se deve sempre tentar assegurar é que as articulações não fiquem com demasiada compressão e os músculos nem muito alongados nem muito encurtados.

Dormir sempre na mesma posição não trás vantagens, pelo contrário, uma vez que durante bastantes horas o corpo é comprimido de um lado e alongado do outro, com o tempo pode levar a imbalances musculares e a predisposição para problemas ou manutenção de um problema já existente. Uso de mais almofadas pode ajudar.

### De Lado



Usar uma almofada entre os joelhos é benéfico para suporte extra do pélvis, esta posição é também melhor para quem sofre de problemas de anca ou joelhos. Ter cuidados com a altura da almofada na cabeça e com a pressão que se põe sobre o braço em baixo.

### De Costas



Com o uso de uma almofada debaixo dos joelhos pode ajudar em vários problemas na coluna lombar. Pode exarcerbar problemas digestivos, respiratórios e existe mais tendência para ressonar. Há quem beneficie também de uma pequena almofada (ou toalha enrolada) na zona lombar baixa.

### De Frente



Geralmente não é uma posição aconselhada devido à compressão e rotação que causa no pescoço, postura perigosa para certos problemas lombares (nesses casos, almofada baixa por debaixo da barriga e pélvis pode ser útil).

## **Conselhos para combater as noites mal dormidas**

1 - *Não usar a cama para ver televisão, usar tablets, smartphones, trabalhar ou comer.*

Principalmente se os programas de televisão que for ver sejam estimulantes. A luz dos tablets e smartphones pode inibir a ação da melatonina, que é uma hormona que induz o sono, evitar 1h antes de ir dormir.

2 – *Templo do sono*

Ambiente calmo, escuro, seguro e confortável no quarto quando se for deitar, evite ambiente ruidoso, com muita luz ou muito aquecido. Quarto limpo e organizado.

3 - Relaxe, respire fundo e tenha pensamentos positivos antes de dormir.

Evite pensar em demasia nas tarefas do dia seguintes se estas lhe trouxerem preocupação ou ansiedade, concentre-se em coisas boas do dia que passou ou as férias que se começam a aproximar. Faça exercícios respiratórios, deixe-se levar pelo seu ritmo respiratório, sinta a seu corpo a relaxar.

#### 4 – Não esteja na cama sem sono.

Se não for capaz de adormecer após 15-20m, deve levantar-se e ir para outra divisão, manter luzes baixas e não muito brancas, ler ou fazer tarefas calmas e rotineiras e apenas voltar para a cama apenas quando sentir sono.

#### 5 - Evite exercício vigoroso 3-4h antes de se deitar

Tudo o que for estimulante pode ter um papel inibidor na indução do sono, o exercícios não é exceção. O sexo em algumas pessoas é mais estimulante que calmante, nesse caso não o faça imediatamente antes de ir dormir.

#### 6 - Evite excesso de líquidos ou refeições pesadas e ricas em gordura à noite.

Se o chá que tanto gosta de tomar antes de dormir obriga a acordar a meio da noite e perturba o ritmo de sono, não o tome. Refeições pesadas perturbam o sono (podem até induzir pesadelos), aumentam a probabilidade de refluxo gastroesofágico noturno e não favorecem uma noite bem dormida.

#### 7 - Evite a ingestão de excitantes como a cafeína, tabaco e álcool 4-6h antes de se deitar, minimize uso diário.

Todas as pessoas são diferentes na sua reação a excitantes, mas é um denominador comum que estes podem influenciar o sono dos mais sensíveis. Não arrisque e altere os seus hábitos de forma a reduzir mais uma condicionante de uma noite bem dormida.

#### 8 – Acerte os horários.

Tente deitar-se sempre à mesma hora, durante toda a semana , evite dormir durante o dia (ou não durma mais que 20 minutos) e não durma menos que 5h. Se só costuma ter sono muito tarde, procure deitar-se 20 minutos mais cedo todos os dias até acertar para o horário que mais lhe convem.

#### 9- Crie rotina nos hábitos de sono.

De forma a que o seu corpo vá desacelerando e consiga adormecer com facilidade, tenha uma rotina diária e evite tarefas estimulantes ou agitadas. Tenha uma estrutura nos seus hábitos antes de ir para a cama. É particularmente importante nas crianças.

Para mais conselhos sobre bem dormir e a postura aconselhável (depende de cada caso específico), consulte o seu Osteopata.



☎ PT+351 91 827 3672

☎ UK+44(0)774 820 4081

@ info@ruisantiago.com

🌐 www.ruisantiago.com