

## Erros Comuns ao Dormir: Como Evitá-los

Embora passemos aproximadamente um terço de nossas vidas dormindo, o sono 7 pode frequentemente parecer esquivo. De acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), um terço dos americanos 7 dorme menos do que as recomendadas sete a nove horas por noite. No Reino Unido, uma pesquisa YouGov de 2024 7 descobriu que 18% dos britânicos dormem menos de seis horas por dia, uma quantidade que os especialistas descreveram como "insuficiente 7 e não saudável".

Esta falta tem consequências graves para a saúde. Como explica a Dra. Alaina Tiani, 7 psicóloga clínica **uol bet** saúde e membro associado do centro de medicina do sono do Cleveland Clinic, o mau sono está 7 associado a uma capacidade reduzida de se concentrar, piora na concentração, comprometimento da memória, sentimentos de depressão e irritabilidade, além 7 de uma série de problemas físicos, incluindo um sistema imunológico enfraquecido e desregulação na função hormonal.

Parte 7 disso está fora do controle das pessoas. "Existem fatores sociais que afetam o sono das pessoas", diz o Dr. Julio 7 Fernandez-Mendoza, professor de psiquiatria e saúde comportamental na Penn State College of Medicine. Pessoas que vivem **uol bet** bairros com maiores 7 taxas de violência dormem mais mal, ele explica, assim como aquelas que trabalham **uol bet** múltiplos empregos ou que enfrentam maior 7 discriminação racial e de gênero. "Qualquer determinante social da saúde afeta o sono", diz Fernandez-Mendoza.

No entanto, 7 existem elementos que podemos controlar. A seguir, abordamos alguns dos erros de sono mais comuns e como evitá-los.

### Erro 1: 7 Não Saber Quantas Horas de Sono Realmente Precisa

"As pessoas tendem a subestimar a quantidade de sono 7 que precisam", diz o Dr. Kenneth Lee, diretor médico do Centro de Transtornos do Sono da Universidade de Chicago.

7 Para adultos, especialistas geralmente recomendam entre sete e nove horas de sono por noite. No entanto, isso é 7 uma orientação geral e há uma grande variabilidade individual **uol bet** necessidades de sono, diz Lee.

Para verificar 7 se está obtendo o suficiente sono, Lee sugere prestar atenção ao seu humor e desempenho. Está irritável? Encontrando dificuldade **uol bet** 7 se concentrar **uol bet** tarefas? Adormecendo durante o dia? Provavelmente se beneficiaria de um sono mais longo.

### Erro 2: Comer **uol bet** 7 Excesso – Ou Muito Pouco

Há uma qualidade de Goldilocks na regulação do sono, particularmente **uol bet** relação 7 à alimentação.

Comer muito pouco muito antes de dormir pode causar fome, o que também interrompe o 7 sono. Fernandez-Mendoza explica que, assim como nossos ciclos de sono, nossa fome tende a seguir um ritmo diário também. Comer 7 três refeições por dia aproximadamente à mesma hora cada dia nos ajuda a gerenciar nossa fome e nosso sono.

### Erro 7 3: Telas Antes de Dormir

Um dos erros de sono mais comuns que as pessoas cometem é olhar para a luz de uma tela antes de dormir. A luz azul que smartphones, computadores ou televisões emitem pode aumentar a alerta e, portanto, "potencialmente atrasar nossa iniciação do sono", diz o Dr. Patricio Escalante, pneumologista e especialista **uol bet** de medicina do sono no Mayo Clinic.

#### **Erro 4: Não Se Descontrair**

Frequentemente, as pessoas não dedicam tempo suficiente para se relaxar e descontraír antes de dormir, diz Fernandez-Mendoza.

É útil ter uma rotina relajante ao final do dia, diz Tiani. "É importante ter pelo menos 30 a 60 minutos para se descontraír e fazer algo não produtivo antes de transicionar para o seu tempo de sono", ela diz.

#### **Erro 5: Dormir Demais Durante as Siestas**

As siestas podem ser uma ótima maneira de se descansar e recarregar rapidamente durante o dia. Mas apenas se forem rápidas.

Dormir demais pode afetar a quantidade de sono que seu corpo precisa à noite, assim interrompendo seu cronograma de sono regular.

"Encurtar as siestas para meia hora é ideal", diz Escalante.

#### **Erro 6: Passar Muito Tempo Acordado na Cama**

Churchill trabalhava na cama. Proust escreveu boa parte de À Procura do Tempo Perdido na cama. Kahlo pintava **uol bet uol bet** cama. Eu às vezes pido pizza da cama.

No entanto, apesar dessas impressionantes realizações feitas na cama, os especialistas recomendam evitar usar a cama para qualquer coisa além de dormir e atividades sexuais.

"Quanto mais tempo você passa na cama sem dormir, mais seu corpo se acostuma a isso", diz Lee.

Mesmo que acorde no meio da noite e tenha dificuldade **uol bet** adormecer novamente, Lee sugere sair da cama e fazer algo relaxante e não estimulante até se sentir pronto para adormecer novamente. Ele menciona um paciente seu que guarda **uol bet** roupa para dobrar quando tem dificuldade **uol bet** adormecer. "Você está realmente tentando criar essa associação: cama igual sono", ele diz.

#### **Erro 7: Não Obter Suficiente Sono Durante as Noites de Semana**

Muitos de nós economizamos sono durante a semana porque acreditamos que podemos compensar aos fins de semana.

No entanto, isso não funciona exatamente assim, diz Fernandez-Mendoza.

Quando você regularmente obtém sono inadequado ou interrompido, "acumula uma dívida de sono", ele explica.

Embora uma siesta ou domingo adormecido possa ajudar, é improvável que cubra toda a dívida.

Um artigo de 2024 no periódico Trends in Neuroscience descobriu que, após uma a duas semanas de privação de sono (ou menos de sete horas de sono), as deficiências subjetivas, como sonolência e humor, "normalizam-se geralmente com 1-2 noites de sono recuperador". Outras funções, como a vigiância, permanecem **uol bet** deficiência mesmo após duas a três noites de sono recuperador.

## Erro 8: Manter um Horário de Sono 7 Inconsistente

Quanto mais variarmos quando nos deitamos e acordamos, mais difícil será para o nosso corpo se 7 ajustar.

"Concentre-se **uol bet** manter um horário de acordar consistente todas as manhãs", diz Tiani. Idealmente, esse horário 7 de acordar é semelhante aos fins de semana e dias não trabalhados também.

Dormir uma ou duas 7 horas a mais aos fins de semana não irá completamente deslocar a rotina do seu corpo. No entanto, acordar duas 7 ou mais horas mais tarde do que costuma acordar pode acidentalmente dar-lhe o que Fernandez-Mendoza chama de "jet lag social".

7 "Você sente as consequências quando, aos domingos à noite, não consegue dormir", ele explica.

## Erro 9: Beber 7 Muita Cafeína e Álcool

A cafeína e o álcool podem ambos interromper o sono, diz Escalante. "A 7 cafeína leva oito horas para ser metabolizada", ele explica.

Isso significa que o seu café às 3 7 da tarde ainda pode estar mantendo-o acordado às 10 da noite.

E embora o álcool possa fazer-te 7 se sentir cansado, não vai proporcionar um sono profundo. Um artigo de 2014 descobriu que o consumo de grandes quantidades 7 de álcool antes de dormir interrompe os ciclos de sono e leva a sono interrompido e de baixa qualidade.

## Erro 7 10: Preocupar-se Com o Sono

Se todos esses conselhos parecerem abrumadores, não se preocupe. Sericamente.

7 Uma das piores coisas que você pode fazer para seu sono é se preocupar com ele, diz Fernandez-Mendoza.

7 "É como uma profecia autorrealizadora", diz. "Se gastar o dia se preocupando com que você vai dormir mal, 7 as chances são que você fará."

Então, tente se relaxar. Talvez dobre alguma roupa.

A construção do cais temporário começou no mar na semana passada e as imagens mostram a tripulação de vários navios militares construindo o plataforma. Separadamente, uma imagem satélite da Planet Labs mostra que os pier **uol bet** fase inicial estão sendo construídos />

A vice-secretária de imprensa do Pentágono, Sabrina Singh disse na segunda que o cais custará aos EUA cerca dos US\$ 320 milhões.

Essa estimativa inclui todos os custos associados à construção inicial do sistema, conhecido como Joint Logistics Over the Shore ou JLOTS. O custo de operação da ponte provavelmente crescerá nos próximos meses

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: uol bet

Palavras-chave: **uol bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-15