

Dormir bem é essencial para saúde e produtividade: Dia Mundial do Sono reforça alerta

Data celebrada hoje, 13 de março, chama atenção para impactos do descanso na qualidade de vida

O Dia Mundial do Sono reforça um alerta essencial: dormir bem é determinante para a saúde física, mental e emocional. Em uma rotina cada vez mais acelerada, o descanso adequado impacta diretamente o equilíbrio emocional, a produtividade e a qualidade de vida em todas as idades.

Segundo o cirurgião-dentista e especialista em Transtornos do Sono e Bruxismo em Odontologia, Cesar Gründling, o sono vai muito além do repouso. “Ele está ligado ao equilíbrio emocional, à produtividade e ao funcionamento adequado do corpo. Quando dormimos, o cérebro

processa e organiza as experiências vivenciadas ao longo do dia – é o motor da memória operacional”, explica.

No organismo, o período de descanso ativa processos de recuperação e regeneração: músculos se recompõem, tecidos se restauram e o sistema imunológico se fortalece. A produção do hormônio do crescimento, essencial para o desenvolvimento celular e a reparação dos tecidos, ocorre principalmente no sono profundo.

“Crianças precisam dormir bem para crescer de forma saudável, e quem pratica atividade física depende do descanso para

a regeneração muscular”, afirma o especialista. A qualidade do sono também influencia o metabolismo e o controle de peso, regulando hormônios ligados à fome e à saciedade.

No campo emocional, dormir pouco eleva o estresse, prejudica o humor e dificulta o enfrentamento de desafios diários. O descanso adequado favorece a regulação emocional e a saúde mental, reduzindo ansiedade, irritabilidade e impaciência. Também exerce papel preventivo ao contribuir para o controle da pressão arterial, a regulação cardiovascular e o fortalecimento da imunidade.

IMPACTOS

A privação do sono está associada a problemas como apneia, insônia, bruxismo, depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios cognitivos. Noites maldormidas elevam o estresse, afetam a saúde do coração e comprometem funções cerebrais, aumentando o risco de transtornos emocionais.

“O sono impacta diretamente a produtividade, mantendo foco, clareza mental e eficiência. Dormir bem reduz erros, melhora decisões e fortalece memória e raciocínio lógico”, destaca Gründling. É durante o descanso que o cérebro processa informações e estimula a criatividade. Já a privação compromete o julgamento crítico, favorece decisões impulsivas e prejudica a inteligência emocional.

RECOMENDAÇÕES

Qualidade é tão importante quanto quantidade. Sono fragmentado ou superficial não gera recuperação adequada. Sinais de alerta incluem acordar cansado, necessidade excessiva de cafeína ao longo do dia e dificuldade de concentração.

Segundo a National Sleep Foundation, recém-nascidos precisam de 14 a 17 horas de sono; crianças em idade escolar, de 9 a 11 horas; adolescentes, de 8 a 10 horas, adultos e idosos, de 7 a 9 horas por noite.

QUEM É CESAR GRÜNDLING – É cirurgião-dentista e especialista em Transtornos do Sono e Bruxismo em Odontologia e Ortodontia e Ortopedia Facial. Dedicou-se há 27 anos ao estudo do sono e seus impactos na saúde. Sua trajetória profissional iniciou com a relação entre distúrbios do sono e problemas no desenvolvimento facial em crianças. Ao se tornar mestre em Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial, passou a tratar adultos com dores faciais crônicas e percebeu a íntima relação delas com o sono de má qualidade. A partir disso, especializou-se em Neurociência e Mindfulness, desenvolvendo uma abordagem fundamentada em técnicas terapêuticas que auxiliam no relaxamento, melhora do sono, do ronco e da apneia obstrutiva, ajudando pacientes a recuperarem um descanso reparador e produtividade com bem-estar.

LIVRO

Em setembro de 2025, Cesar Gründling lançou o livro *Dormir é um ato revolucionário*. Em 192 páginas, o autor apresenta argumentos para resgatar o valor do descanso, inverter a lógica da “sociedade da exaustão” e oferecer estratégias para potencializar a energia e produtividade do leitor. Publicado pelo selo Autoridade, da Editora Gente, o livro traz sólida fundamentação científica sobre os riscos da privação de sono e seus impactos na produtividade, metabolismo e equilíbrio emocional. Além disso, apresenta técnicas de mindfulness e o método Alta Performance do Sono, que combina neurociência e práticas acessíveis de relaxamento. Também oferece insights para eliminar os “inimigos do sono” e adotar hábitos que garantam um descanso reparador. Por fim, propõe reflexões sobre como um sono de qualidade pode influenciar positivamente decisões, criatividade e bem-estar geral. Interessados em adquirir podem acessar pelo link: <https://www.editoragente.com.br/dormir-e-um-ato-revolucionario>



Divulgação/GS

Enquanto **você** dorme

Dormir é algo tão natural que raramente paramos para pensar no que acontece com o corpo durante o período de descanso. No entanto, o sono é muito mais do que um simples “desligar” do corpo. Trata-se, na verdade, de um momento de intensa atividade biológica e mental, essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar.

O sono é dividido em duas fases principais: o sono REM (sigla em inglês para Rapid Eye Movement, ou “movimento rápido dos olhos”) e o sono não REM.

Durante o sono não REM, o corpo entra em um estado de repouso profundo. Essa etapa é subdividida em três fases, que vão desde o adormecer até o sono mais profundo. É nesse momento que ocorrem processos vitais, como a consolidação da memória, a recuperação metabólica e o fortalecimento do sistema imunológico.

Essas duas fases se alternam em ciclos que duram de 90 minutos a duas horas, repetindo-se várias vezes ao longo da noite. Uma boa noite de sono é aquela em que essa alternância acontece de forma natural e contínua – o que os especialistas chamam de arquitetura do sono preservada.

Divulgação/GS



DORMIR BEM É ESSENCIAL

É relativamente comum ouvir relatos de pessoas que acordam cansadas mesmo após dormir por várias horas. Isso acontece porque a qualidade do sono é mais importante do que a quantidade.

Fatores como ansiedade, estresse, uso de álcool ou medicamentos e até o horário da atividade física podem interferir negativamente nas fases do sono. Quando elas não se completam adequadamente, o corpo não consegue realizar todos os processos de recuperação necessários – e o resul-

tado é a sensação de cansaço no dia seguinte.

Mais do que uma necessidade fisiológica, o sono deve ser visto como um verdadeiro “serviço de manutenção” do corpo humano. É nesse período que o cérebro organiza e armazena as informações aprendidas durante o dia, promove a regeneração celular e aproveita para ajustar suas defesas naturais.

Por isso, investir em hábitos que favoreçam o descanso é fundamental para garantir noites realmente reparadoras.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

- Manter horários regulares para dormir e acordar
- **Evitar telas e luz forte antes de se deitar**
- Reduzir o consumo de cafeína e álcool à noite
- **Fazer refeições leves no jantar**
- Criar um ambiente escuro, silencioso e fresco
- **Praticar atividades relaxantes antes de dormir**
- Evitar exercícios intensos e cochilos longos no fim do dia
- **Expor-se à luz natural pela manhã**
- Usar a cama apenas para dormir

Fonte: einstein.br

Os riscos de dormir pouco

Garantir uma boa noite de sono, na qual o corpo consiga descansar adequadamente, pode garantir uma vida com mais saúde. Segundo o Ministério da Saúde, isso é sinônimo de uma média de sete a nove horas na cama por noite. Mas entre a população existe uma vasta diversidade de cronotipos. Essa característica se refere à necessidade natural de sono de acordo com cada “relógio biológico”. Na prática, significa que algumas pessoas podem se sentir despertadas e produtivas mesmo com rotinas compostas por pouco tempo de sono (como quatro ou seis horas por noite).

Contudo, tal costume não é ausente de riscos; pelo contrário, o cansaço no dia seguinte pode ser apenas a ponta do iceberg.

CONHEÇA ALGUNS PROBLEMAS RELACIONADOS À PRIVAÇÃO DE SONO

Maior risco de doenças cardiovasculares

Durante o sono, o corpo reduz naturalmente a pressão arterial e o ritmo cardíaco, promovendo um estado de “manutenção” essencial para o sistema cardiovascular. Quando esse processo é interrompido por noites maldormidas, o coração permanece em estado de alerta constante. Ao longo do tempo, isso aumenta o risco de hipertensão, arritmias e até infarto. A privação crônica de sono está associada ainda a maiores taxas de eventos como acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência cardíaca. Além disso, distúrbios do sono [como apneia] reduzem a oxigenação do sangue e sobrecarregam o coração, intensificando o risco de complicações graves, muitas vezes silenciosas.

Comprometimento do metabolismo

O sono desempenha um papel fundamental na regulação de hormônios, especialmente aqueles ligados ao apetite e ao metabolismo, como a leptina, a insulina e o cortisol. Dormir pouco desregula o processo natural de secreção dessas substâncias, o que pode levar ao aumento da fome e a preferência por alimentos mais calóricos. Mesmo pessoas consideradas “produtivas” com menos horas de descanso por noite podem ter uma sobrecarga metabólica invisível. O corpo continua operando, mas em desequilíbrio, o que prejudica o organismo momentaneamente e em longo prazo.

Problemas cognitivos

Durante o sono, especialmente em suas fases mais profundas e no sono REM, o cérebro consolida memórias, processa aprendizados e reorganiza informações adquiridas durante o dia. Privar-se desses processos prejudica diretamente a memória, a capacidade de concentração e até a criatividade. É comum que pessoas que dormem pouco tenham dificuldade para focar tarefas simples, além de lapsos de memória e uma sensação constante de cansaço mental.

Esses sintomas são perigosos em profissões que exigem alta performance cognitiva ou tomadas rápidas de decisão. Mais do que um incômodo passageiro, esses déficits podem causar erros no trabalho e, em casos extremos, acidentes.

Predisposição a ansiedade e depressão

A privação de sono afeta regiões cerebrais relacionadas ao controle emocional, como a amígdala e o córtex pré-frontal. Isso aumenta a sensibilidade a estímulos estressantes, o que pode acarretar alterações súbitas de humor e o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão. Distúrbios como apneia e sonambulismo, ainda fragmentam o descanso e provocam microdespertares constantes, dificultando a entrada nas fases restauradoras do sono. Isso contribui para a sensação de exaustão emocional, irritabilidade e baixa tolerância ao estresse.

Enfraquecimento do sistema imunológico

Enquanto se dorme, o corpo libera proteínas chamadas citocinas, que ajudam a combater infecções, inflamações e o estresse. Quando o sono é insuficiente ou fragmentado, a produção dessas substâncias diminui, comprometendo a resposta imune do organismo. Basicamente, isso o torna mais vulnerável a resfriados, gripes e outras doenças. A longo prazo, tal imunossupressão ainda favorece o surgimento de condições autoimunes e crônicas, além de retardar a recuperação de infecções.

Fonte: www.einstein.br



Dormindo mal? Que tal fazer a sua POLISSONOGRAFIA?

A polissonografia é fundamental para a investigação da qualidade do sono e para organização e planejamento do tratamento mais adequado para você!



INSONE
Instituto do Sono
e Neurofisiologia

- Polissonografia Convencional e domiciliar
- Eletroencefalografia Digital
- Titulação CPAP

9 R. Fernando Abbott, 270
Sala Térreo - Centro Médico
☎ (51) 3053-0601
☎ (51) 99295-4561
✉ insonevtrp@gmail.com

DIAGSONO
DIAGNÓSTICO DO SONO

Medicina do sono.
o exame do sono
no conforto da
sua casa

Nós podemos te ajudar!

Dr Renato G. Fragomeni
CRM-RS 20.700 RQE-13.476

51 99149 7334