

## Cansaço e falta de sono

Neurologista Dalva Poyares e especialista em sono Luciana Palombini explicam causas e dão dicas para evitar

### Cansaço pode ser sinal de...

#### Ansiedade

• A mente funciona exaustivamente e as ondas elétricas do cérebro ficam aceleradas, o que pode fazer com o que sono não seja reparador

#### Estresse

• Os hormônios cortisol e noradrenalina ficam ativados e impedem que o cérebro descanse na hora de dormir



#### Anemia

• Há uma diminuição da hemoglobina no sangue, que carrega oxigênio para as células; com menos oxigênio, o corpo fica sem energia

#### Apneia do sono

• O esforço para respirar à noite pode deixar o sono ruim e fragmentado, independente da quantidade de horas que a pessoa dormir

#### Insuficiência cardíaca

• Há uma quantidade insuficiente de sangue bombeada para o coração para suprir as demandas normais do organismo por oxigênios e nutrientes, o que causa o cansaço

## Falta de sono

Nos últimos 20 anos, a população mundial diminuiu 1,5 hora de sono por dia

Dormir menos de 6 horas aumenta as chances de:



• AVC



• Hipertensão  
• Infarto  
• Arritmia



• Obesidade



• Diabetes

De maneira geral, o ideal é dormir entre 7 a 8 horas por noite

Dicas para dormir bem:



• Tenha horários regulares para dormir e acordar



• Evite bebidas estimulantes, como café, chá preto e energético



• Se não estiver com sono, evite ficar deitado na cama esperando ele chegar



• Coma duas horas antes de dormir e não abuse na quantidade