

Trocando o dia pela noite

Trocar o sono pelos estudos pode ser uma armadilha contra o próprio organismo

Você é daqueles que dizem que “rende melhor de madrugada” e prefere estudar à noite? Deixa para estudar na véspera da prova e se entope de guaraná e café? Dorme poucas horas por noite e nem sempre consegue recuperar durante o outro dia? Cuidado! Aposto que você não sabia que trocando o dia pela noite está impedindo uma porção de reações naturais do seu organismo e, ainda mais, estabelecer uma rotina de privação do sono pode levar o cérebro a parar de produzir novas células. Portanto, confira as dicas de como melhorar a qualidade do sono e evitar problemas sérios para seu desempenho nos estudos e para sua saúde.

Danos

Ritmo biológico

Você já deve saber que a quantidade de sono ideal por noite é de sete a oito horas. Mas o que você pode não saber é que trocando algumas dessas horas de sono da noite para o dia você está prejudicando algumas reações bioquímicas essenciais do seu organismo. Uma delas é a produção da melatonina. Produzida por uma glândula cerebral chamada pineal, a melatonina é um neuro-hormônio responsável pelo controle biológico de cada pessoa e sua secreção está relacionada a períodos regulares de claro-escuro (ou seja, dia-noite). Sendo assim, alterando o equilíbrio de claro-escuro da sua rotina você está prejudicando o seu ritmo biológico.

Estresse

É preciso lembrar que o ano pré-vestibular é um período que já envolve estresse pela demanda de pressão recebida pelo estudante, o que acaba comprometendo ainda mais a qualidade e a quantidade do sono de maneira às vezes crônica. Longas horas sem dormir aumentam os níveis de corticosterona, o considerado hormônio do estresse, no organismo. Então você não vai querer aumentar ainda mais o

estresse, não é? Se o seu dia de vestibulando já é estressante, preserve suas horas de sono para um período de relaxamento para o seu organismo.

Memória e concentração

É durante o sono profundo que as informações adquiridas durante o dia são armazenadas na chamada memória de longo prazo. E é também uma das regiões envolvidas na formação de memórias no cérebro – o hipocampo - que são mais afetadas pela privação do sono. Assim, se o indivíduo é privado das horas de sono profundo, seu hipocampo é afetado e, conseqüentemente, o armazenamento de memórias também. O que você aprendeu durante as aulas do colégio e as horas de estudo naquele dia podem estar simplesmente “entrando” na sua cabeça, mas sem permanecer lá. Além disso, a concentração e a atenção ficam prejudicadas pela falta de uma noite bem dormida, que provoca também fadiga mental e física, sonolência nas horas erradas e perda de motivação.

Neurônios

Outro dano causado pela insônia forçada é a diminuição da produção de neurônios no cérebro. A situação é tão séria que, mesmo que você re-estabeleça uma rotina saudável e normal de sono, enquanto outras funções do organismo normalizam-se em uma semana, os níveis de produção de células nervosas levam duas semanas para voltarem à normalidade e ainda demandam um grande esforço do cérebro.

Medidas para melhorar e/ou recuperar a qualidade do sono

Ficou chocado com as informações acima? Não precisa se apavorar, ainda dá tempo de recuperar a qualidade do seu sono. Veja o que fazer:

- Estabeleça uma regularidade no horário de dormir e acordar e evite compensar a falta de sono noturno com o diurno.

- Se estiver com dificuldades de dormir ou insônia, não force o sono “rolando na cama”, procure uma atividade relaxante (como uma leitura leve ou ouvir um pouco de música baixa) para tentar provocar o sono natural. Forçar só provoca ansiedade e angústia, afastando ainda mais a possibilidade de cair logo no sono.

- Adicione a prática de exercícios físicos à sua rotina, de forma moderada (duas vezes por semana é o suficiente). Uma atividade física ajuda a adormecer mais rápido, aumenta a quantidade de sono profundo e oferece uma sensação melhor de descanso ao despertar. Mas atenção! Evite fazer exercícios próximos à hora de dormir, pois a alta estimulação do organismo pode prejudicar a qualidade do sono.

- Evite cochilos rotineiros à tarde, depois do almoço. Lembre-se que a maioria das provas de vestibular é aplicada nesse horário e, se o seu organismo está acostumado a relaxar na hora em que é mais cobrado, o seu desempenho e a sua capacidade de se concentrar serão altamente prejudicados durante as provas.

- Evite o consumo de estimulantes (principalmente à base de cafeína como guaraná natural e café depois das 14h00, pois tem vida média no organismo). Tais produtos, assim como o álcool, provocam insônia e ansiedade.

- Faça da hora de dormir uma hora prazerosa, tome um banho em temperatura agradável, faça um lanche leve e deixe seu quarto limpo e confortável para suas próximas horas de relaxamento e descanso mental. Assim, você acordará mais disposto e pronto para enfrentar a maratona de estudos do dia seguinte.

Viu como uma boa noite de sono e outras iniciativas simples podem evitar problemas chatos? Então comece por aí a mudança em sua rotina desregulada. E lembre-se que nada é bom em excesso, nem dormir demais!

Por Camila Mitye