



## O quanto de sono é suficiente?<sup>i</sup>

A quantidade de sono que você precisa cada dia mudará ao longo de sua vida. Embora as necessidades de sono variem de pessoa para pessoa, o gráfico abaixo mostra recomendações gerais para diferentes faixas etárias. Esta tabela reflete as recentes recomendações da Academia Americana de Medicina do Sono (American Academy of Sleep Medicine - AASM) e que a Academia Americana de Pediatria (AAP) aprovou.

<b>Idade</b>	<b>Quantidade de sono recomendada</b>
<b>Crianças entre 4-12 meses</b>	12 a 16 horas por dia incluindo cochilos
<b>Crianças ente 1-2 anos</b>	11-14 horas por dia incluindo cochilos
<b>Crianças entre 3-5 anos</b>	10 a 13 horas por dia incluindo cochilos
<b>Crianças entre 6-12 anos</b>	09-12 horas por dia
<b>Adolescentes entre 13-18 anos</b>	08-10 horas por dia
<b>Adultos acima de 18 anos</b>	07-08 horas por dia

Se você costuma perder o sono ou optar por dormir menos do que o necessário, a perda de sono se acumula. O sono total perdido é chamado de dívida de sono. Por exemplo, se você perder 2 horas de sono por noite, você terá uma dívida de sono de 14 horas após uma semana.

Algumas pessoas cochilam durante o dia como uma maneira de lidar com a falta de dormir. Os cochilos, de fato, podem melhorar o seu estado de alerta e seu desempenho no curto prazo. No entanto, o cochilo não oferece todos os outros benefícios do sono noturno. Assim, você, de fato, não pode realmente, de nenhuma forma, compensar o sono perdido por dormir menos horas à noite.

Algumas pessoas costumam dormir mais nos dias de folga ou finais de semana do que nos dias de trabalho. Eles também costumam ir dormir mais tarde e levantar-se mais tarde nesses dias de folga. Dormir mais nos dias de folga pode ser um sinal de que você não está dormindo o suficiente todos os dias. Embora o sono adicional em dias de folga possa ajudá-lo a se sentir melhor, isso pode prejudicar o ritmo de sono-vigília do seu corpo o que não é bom para sua saúde física e mental.

Os maus hábitos em relação ao sono a contínua perda de sono afetarão sua saúde no longo prazo. Se você está preocupado por estar dormindo pouco, tente ir para a cama todos os dias no mesmo horário por algumas semanas para ajustar seu ritmo sono-vigília. Além disso, anote o quanto você dorme todas as noites, quão alerta e sonolento você se sente pela manhã e quanto de sono sente durante o dia.

Outra consideração importante é dormir quando seu corpo está pronto para dormir, isto é, quando sentir sono. Lutar contra o sono faz com que você possa ser afetado negativamente mesmo quando dorme o número total de horas recomendadas para sua faixa etária. Por exemplo, as pessoas cujo sono não está sincronizado com os relógios do corpo (como trabalhadores por turnos ou rotineiramente interrompidas como cuidadores ou respondentes de emergência) podem precisar prestar atenção especial às suas necessidades de sono.

Se o seu trabalho ou rotina diária limita a sua capacidade de dormir o suficiente ou impede você de dormir na hora certa, tome cuidado e fale com seu médico. Você também deve conversar com seu médico se você dormir mais de 8 horas por noite e mesmo assim não se sentir bem descansado. Você pode ter um distúrbio do sono ou outro problema de saúde.

---

<sup>i</sup> Artigo publicado pelo U.S. Department of Health & Human Services - National Institutes of Health (NIH) - National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)

