

# ÁLCOOL E SONO

## COMO O ÁLCOOL PODE AFETAR SEU SONO

### FATO 1:

O consumo de álcool, especialmente antes de dormir, está associado a baixa qualidade e duração do sono.

### FATO 2:

Ingerir álcool antes de dormir pode aumentar a supressão do sono REM<sup>1</sup> durante os dois primeiros ciclos.

### FATO 3:

Estudos demonstram que o consumo de álcool pode exacerbar os sintomas da apneia do sono.

### FATO 4:

Pessoas com transtornos devidos ao uso de álcool geralmente têm problemas de sono.



# 70%

das pessoas diagnosticadas com **transtornos devidos ao uso de álcool** têm **problemas de sono** relacionados ao álcool.

### TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ASSOCIADOS AO USO DE ÁLCOOL

A perturbação do sono representa uma **IMPORTANTE barreira** para a abstinência bem-sucedida de longo prazo durante a recuperação de um transtorno devido ao uso de álcool.

Pode levar de **5 a 9 meses** de abstinência contínua para a normalização do ato de dormir e mais de **um ano** para a restauração da duração normal do sono.

UMA BOA NOITE DE SONO É ESSENCIAL PARA MANTER A BOA SAÚDE.

PROCURE AJUDA SE ACHAR QUE A BEBIDA ESTÁ AFETANDO SEU SONO.

### CINCO COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA MELHORAR SEU SONO



1) Reduzir a quantidade de álcool antes de dormir ou não beber.



2) Evitar o uso de celulares ou outros aparelhos eletrônicos antes de dormir.



3) Estabelecer uma rotina relaxante na hora de dormir - por exemplo, escrever um diário, fazer alongamento, reduzir a iluminação e usar a cama somente para dormir.



4) Aumentar a atividade física diária. O exercício diário pode ajudar a pessoa a adormecer e ter um sono mais saudável e profundo. Além disso, ajuda a reduzir o estresse.



5) Evite refeições pesadas logo antes de dormir; se você estiver com fome, coma um lanche legal e saudável.

<sup>1</sup> REM: Fase do sono caracterizada pelo movimento rápido dos olhos

#### Fontes:

Center for Addiction and Mental Health. Do you know ... Toronto: CAMH; 2012 [consultado em 8 de setembro de 2021]. Disponível em inglês em: <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

Gendy MNS, Lagzdins D, Schaman J, Le Foll B. Melatonin for treatment-seeking alcohol use disorder patients with sleeping problems: A randomized clinical pilot trial. Sci Rep. 2020 May;10:8739. doi.org/10.1038/s41598-020-65166-y.

Neuropathy Commons. Sleep Hygiene. Massachusetts General Hospital; 2021 [consultado em 8 de setembro de 2021]. Disponível em inglês em: <https://neuropathycommons.org/neuropathy/neuropathy-sleep/sleep-hygiene>

Pacheco D, Singh, A. Alcohol and Sleep. Sleep Foundation; 2020 [consultado em 8 de setembro de 2021]. Disponível em inglês em: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/alcohol-and-sleep>