



Existe posição ideal para dormir? Veja vantagens e desvantagens de cada uma

É durante o sono que o corpo e a mente descansam e relaxam, portanto, o momento é de grande importância para o organismo. Ficar sem dormir, dormir mal, dormir pouco e as posições de dormir podem impactar diretamente na saúde do indivíduo, ocasionando problemas cardiovasculares (como mostra um estudo), “dores no corpo, irritabilidade ou até tristeza”, aponta o médico reumatologista Leandro Parmigiani, do Hospital Edmundo Vasconcelos.

Mas existe uma posição ideal para dormir? Segundo o médico otorrinolaringologista Danilo Sguillar, diretor da ABMS (Associação Brasileira de Medicina do Sono), não dá para selecionar uma posição que seja benéfica para todo mundo. “Existe a posição que é mais confortável para você. O importante é seguir as recomendações dos médicos para evitar sobrecargas na coluna e no pescoço” e evitar problemas como roncos e apneia. Veja a seguir as vantagens e desvantagens de cada postura:

Posições de dormir: analise cada uma

Dormir de bruços



De acordo com o médico ortopedista Juliano Fratezi, do

Hospital Sírio Libanês e membro da SBC (Sociedade Brasileira da Coluna), dormir de bruços pode ocasionar dores nas costas, porque força a extensão e as juntas da coluna. “Temos uma curvatura natural na coluna que se chama lordose lombar. É por isso que o banco do carro, por exemplo, não é reto. Ele tem aquela curva para acomodar a coluna”, explica.

Além disso, a posição dificulta a respiração já que, nela, a caixa torácica fica comprimida contra o colchão e o rosto de que ficar virado, o que força o pescoço e a face. Portanto, não é uma posição ideal para dormir. O que pode ser feito é colocar um travesseiro embaixo do quadril e da barriga para “aliviar a pressão na coluna e no pescoço, mas é a posição menos recomendada”, aconselha Sguillar.



Nessa posição, a dor nas costas também pode estar presente.

Isso porque a curvatura natural da coluna fica sem apoio. Pode, inclusive, agravar problemas de quem já tem dor na lombar. Para quem dorme assim, Fratezi indica medidas para evitar dores: “utilizar um travesseiro baixo, que não force muito o pescoço, e, se possível, um rolinho embaixo dos joelhos, para facilitar o alinhamento dos quadris e diminuir o impacto na coluna lombar”.

Sem contar que a posição pode causar ou piorar roncos e apneias. De acordo com Sguillar, ela favorece o desabamento de estruturas como a base da língua e as amígdalas, fenômeno que pode gerar um maior estreitamento da faringe e, conseqüentemente, ocasionar obstrução e gerar ou agravar os quadros de



Segundo Fratezi, essa é a posição que mais descansa a

coluna, porque não força os discos nem as articulações. Entretanto, “ao dormir de lado, é necessário um travesseiro que apoie bem o espaço entre o ombro e a cervical para a cervical não ficar torta. Um travesseiro muito baixo ou um muito alto prejudicam a região”, aconselha.

Sguillar afirma que há estudos realizados com ratos que demonstram que a posição lateral o favorecimento do sistema de limpeza cerebral —chamado sistema glinfático —, que pode ajudar a evitar doenças como o Parkinson e o Alzheimer. Há ainda uma pesquisa que mostra que essa posição auxilia na redução da gravidade da apneia.

Sobre o lado a deitar, as evidências variam. Dormir do lado esquerdo pode ajudar na digestão, porque o estômago é virado para esse lado, por exemplo —tanto que outro estudo demonstrou que dormir do lado esquerdo diminui a chance de refluxo gastroesofágico. Mas dormir para o lado direito, com as pernas um pouco flexionadas e um travesseiro no meio delas ajuda mais a coluna a “repousar”. O que se sabe é que, para grávidas é melhor dormir do lado esquerdo, pois assim evita a compressão da veia cava inferior, que é a responsável por levar o sangue ao coração e possibilita melhor oxigenação tanto para a mãe quanto para o bebê.

Posição fetal



É conhecida como a posição “antálgica”, ou seja, anti-dor. Não

é indicada para dormir, mas um pouco de flexão na coluna não faz mal. “Se a pessoa se sente bem assim, pode manter a posição”, aponta Fratezi. Mas Parmigiani alerta que ela também pode ser prejudicial se feita por longos períodos, tanto para a coluna, porque acaba sendo um pouco forçada, quanto para a respiração, porque obstrui as vias.



Segundo Parmigiani, o ato de abraçar aumenta os níveis de

oxitocina, conhecido como o hormônio do amor. Ele promove relaxamento e bem-estar que auxiliam para uma boa noite de sono. Neste caso, só tem que tomar cuidado porque o braço pode não aguentar muito tempo na mesma posição, com o peso do parceiro. Isso porque pode ficar “amortecido” devido à pressão no conjunto de nervos chamado “plexo-braquial”.

É possível mudar a posição em que eu durmo?

Sguillar explica que a posição de dormir é um hábito e, portanto, pode sim ser alterada. É claro que requer uma readaptação que pode demorar —mas nem sempre, isso varia de uma pessoa para outra. Essa mudança normalmente é recomendada a quem tem problemas como apneia posicional, por exemplo, que só acontece devido à posição em que se dorme.

Mas o corpo também sabe quando precisa mudar a posição de dormir devido a algum incômodo.

“Difícilmente você desperta para mudar de lado. Quem tem artrose, problema de coluna ou hérnia de disco, às vezes fica em uma posição em que o corpo se cansa mais rápido, então sente uma dor ou incômodo e se mexe para ficar mais confortável”, explica Fratezi.

Mexer-se muito dormindo é sinal de alerta?

Quem se mexe muito dormindo não está conseguindo achar uma posição confortável ou apresenta algum distúrbio do sono. De acordo com Parmigiani, “uma das doenças que promovem movimentos involuntários de forma constante é a síndrome das pernas inquietas, onde a pessoa sente necessidade de mexer para aliviar os sintomas de desconforto”.

Mas a pessoa também pode ter problemas de ansiedade e dificuldade respiratória noturna. Se for uma situação que acontece com frequência, é importante procurar ajuda especializada para realizar um diagnóstico específico. Algumas pessoas podem ter dificuldade de conseguir chegar no estágio profundo do sono e por isso acabar se mexendo muito. Então permanecem agitados, não descansam e podem ter dores musculares.

“São casos, geralmente, de pacientes que já acordam cansados, que relatam a sensação de que lutou a noite inteira”, relata Fratezi. Nesse caso, o ideal é procurar um especialista em sono para verificar o motivo do problema, que pode ter a ver com a alimentação, como consumo de café em excesso ou em horários inadequados, dormir com o estômago cheio ou até o sobrepeso.

Fonte: [Uol](#).

[Read More](#)
