A leitura antes de dormir pode ser uma ótima maneira de relaxar e preparar o corpo e a mente para uma boa noite de sono. No entanto, a neurologista e vice-presidente da Associação Brasileira do Sono, Dra. Márcia Assis, explica que é importante escolher o tipo de leitura adequado, pois alguns gêneros podem estimular a mente e dificultar o relaxamento. A especialista em medicina do sono selecionou 5 sugestões de leituras que podem ser agradáveis antes de dormir:

1. Livros de ficção leve: romances, contos ou histórias de aventura podem ser boas opções para relaxar. Evite histórias muito emocionantes ou com temas perturbadores, pois podem despertar a mente.
2. Livros de autoajuda ou desenvolvimento pessoal: aqueles que abordam temas como meditação, mindfullness, técnicas de relaxamento e dicas para melhorar o sono são os ideais. Além de acalmar a mente, fornecem insights para uma melhor qualidade do sono.
3. Poesia: a leitura de poesia pode ser uma experiência tranquila e contemplativa antes de dormir. Escolha poemas suaves e inspiradores que trazem sensação de paz.
4. Livros de não-ficção suaves: se você gosta de ler sobre fatos interessantes ou aprender algo novo, escolha livros de não-ficção suaves, como viagens, biografias leves ou sobre natureza. Evite temas muito complexos ou estimulantes.
5. Livros de colorir para adultos: para os entusiastas de atividades criativas, os livros de colorir podem ser uma opção relaxante antes de dormir. São perfeitos para reduzir o estresse.

Dra. Márcia Assis finaliza com um alerta: “Lembre-se de evitar a leitura em dispositivos eletrônicos como tablets ou smartphones, pois a luz azul emitida por esses aparelhos pode interferir na produção de melatonina, que é o hormônio do sono. Opte por livros físicos ou leitores de e-books com luzes ajustáveis e modo noturno”.

Sobre a Associação Brasileira do Sono

https://www.instagram.com/absono/

Fundada em Agosto de 1985 com o nome Sociedade Brasileira do Sono, a instituição congrega todos os profissionais brasileiros que estudam sono, incluindo desde áreas experimentais básicas, Biólogos, Técnicos de

Polissonografia, Fisioterapeutas, Fonoaudiólogos, Psicólogos, Odontologistas e Médicos. A associação é fundamentalmente desde sua origem multidisciplinar e a lista de especialistas que participam da sociedade não para de crescer.

Com o passar dos anos a sociedade se adaptou aos desafios e, desde 2005, passou a se chamar Associação Brasileira do Sono (ABS). Agrega também sob o mesmo teto e com direção compartilhada as sociedades co-irmãs: Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS) e Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS), ambas criadas para atender necessidades específicas de dentistas e médicos.

A ABS é reconhecida mundialmente. A associação promove inúmeras atividades, incluindo cursos, reuniões com a sociedade civil e com os gestores de políticas públicas, além de promover diálogo constante com a sociedade sobre os mais diversos temas relacionados ao sono. A Associação Brasileira do Sono é responsável também pelo periódico científico Sleep Science, revista publicada em inglês com reconhecimento mundial, recebendo artigos científicos originais de todas as partes do planeta.

As regionais do sono estão presentes em 22 estados do Brasil.