

QUANDO O SONO NÃO RESTAURA

O que comer pra *dormir melhor*

A conexão entre prato, intestino e sono

Um guia prático com base científica para entender por que você acorda cansada — e o que comer (e evitar) para um sono que realmente descansa.

por Dra. Tatiane Ramos

NUTRICIONISTA · CRN3 73298

Acordar cansada *não é normal.*

Se você dorme 7 a 8 horas e ainda acorda exausta, se acorda às 3 da manhã com o cérebro a mil, se dorme bem mas sente que o sono "não rende" — você não está sozinha. Cerca de 65% das mulheres brasileiras relatam algum tipo de problema com o sono, segundo dados recentes.

O que muita gente não sabe é que a alimentação participa ativamente da qualidade do sono. O triptofano que vem da comida vira serotonina, que vira melatonina (o hormônio que regula seu ciclo do sono). A microbiota intestinal modula esse processo. E o que você come à noite — e quanto antes — afeta diretamente a profundidade do seu descanso.

Este guia mostra os caminhos por onde o que você come afeta como você dorme, os nutrientes que apoiam o sono, e como construir uma rotina alimentar noturna que prepara o corpo para descansar de verdade.

Sono ruim altera a microbiota em 48 horas. Microbiota desequilibrada piora ansiedade e digestão. Que pioram o sono. É um ciclo — e a alimentação é uma das chaves para quebrá-lo.

IMPORTANTE

Insônia crônica, apneia do sono, sonolência diurna excessiva ou cansaço persistente apesar de dormir bem podem indicar condições que exigem investigação médica. Este guia é educativo — alimentação ajuda, mas distúrbios do sono são da competência médica e merecem avaliação especializada.

01 Os 3 padrões de sono ruim

"Não consigo dormir bem" pode significar coisas muito diferentes — e a estratégia muda dependendo do padrão. Veja qual mais se parece com o seu para entender o que pode estar por trás.

PADRÃO 1 · DIFICULDADE PARA INICIAR

Você *demora a pegar no sono*

Deita cansada, mas o cérebro acelera. Pensamentos disparam, listas mentais aparecem, ansiedade apertada. Olha o relógio de hora em hora. Costuma demorar 30 minutos ou mais para adormecer.

O que pode estar por trás: *cortisol alto à noite, jantar tardio ou pesado, cafeína acumulada, ansiedade não tratada, telas até deitar, glicemia desregulada.*

PADRÃO 2 · DESPERTAR NOTURNO

Você *acorda no meio da noite*

Dorme rápido, mas acorda entre 2h e 4h da manhã e não consegue voltar a dormir facilmente. Pode vir com fome, suor, palpitação ou só com o cérebro "ligado". O sono volta — mas raso e pouco restaurador.

O que pode estar por trás: *queda glicêmica madrugada adentro, álcool no jantar, jejum prolongado, picos de cortisol, alterações hormonais (perimenopausa), refluxo silencioso.*

PADRÃO 3 · SONO QUE NÃO RESTAURA

Você dorme as horas, mas *acorda cansada*

8 horas dormidas, mas o cansaço continua. Sensação de "rolei a noite toda na cama". Falta de energia pela manhã, dificuldade de levantar, cabeça pesada. Sintomas que indicam que o sono não está sendo profundo.

O que pode estar por trás: *apneia do sono (precisa investigação médica), jantar muito pesado, álcool, microbiota desequilibrada, deficiências nutricionais, sedentarismo.*

Os três padrões podem se sobrepor. Quem tem queda glicêmica costuma ter os dois primeiros padrões juntos. Quem tem apneia tem o terceiro — e essa exige avaliação médica obrigatória. Identificar o seu padrão é o primeiro passo.

02 6 nutrientes que *apoiam o sono*

Sem matéria-prima vinda da alimentação, o corpo não fabrica os hormônios e neurotransmissores que regulam o sono. Estes são os nutrientes mais estudados na qualidade do descanso.

01

Triptofano

Precursor da serotonina, que durante a noite vira melatonina — o hormônio que regula o ciclo do sono.

Onde encontrar: ovos, peixes, frango, queijos, banana, aveia, leguminosas, sementes de abóbora.

02

Magnésio

Relaxa musculatura e sistema nervoso. Deficiência está associada a despertares noturnos e sono não restaurador.

Onde encontrar: folhosos verde-escuros, sementes de abóbora, castanhas, cacau, abacate, banana.

03

Vitamina B6

Necessária para converter triptofano em serotonina. Sem B6, a "cadeia" do sono não acontece.

Onde encontrar: banana, batata, salmão, frango, grão-de-bico, espinafre, sementes de girassol.

04

Cálcio

Ajuda o cérebro a usar o triptofano para produzir melatonina. Deficiência associada a despertares frequentes.

Onde encontrar: iogurte natural, queijos, gergelim, brócolis, couve, sardinha, tofu.

05

Glicina

Aminoácido que reduz temperatura corporal central — essencial para iniciar e manter o sono profundo.

Onde encontrar: caldo de ossos, gelatina natural, peixes, carnes, ovos, leguminosas.

06

Ômega-3 (DHA)

Modula inflamação cerebral e está associado a maior tempo de sono profundo em estudos clínicos.

Onde encontrar: sardinha, salmão, atum, linhaça e chia (precursores), nozes.

Alimentos com melatonina natural: kiwi (2 unidades 1h antes de dormir tem evidência clínica), cereja-azeda, banana, aveia. Quantidades pequenas, mas que apoiam o ciclo natural — diferente da melatonina sintética, que tem indicação médica.

03 5 mitos sobre *dormir bem*

As crenças populares sobre sono e alimentação misturam meia-verdade com promessa milagrosa. Os cinco mitos que mais escuto — e o que a evidência realmente mostra.

01

MITO

"Tomar leite morno antes de dormir faz dormir melhor."

Verdade: o leite tem triptofano, mas a quantidade é pequena demais para um efeito clínico relevante. O efeito calmante é mais comportamental (ritual) que bioquímico. Se você tem refluxo, gastrite ou intolerância à lactose, pode até piorar o sono.

02

MITO

"Um vinhozinho ajuda a relaxar e dormir."

Verdade: álcool faz adormecer mais rápido, mas fragmenta o sono na segunda metade da noite. Reduz sono REM, aumenta despertares e piora a qualidade do descanso. Você dorme — mas não restaura. É uma das causas mais comuns de "dormir 8h e acordar cansada".

03

MITO

"Quem tem insônia tem que cortar carboidrato à noite."

Verdade: costuma ser o oposto. Pequena porção de carboidrato à noite ajuda o triptofano a chegar ao cérebro e ser convertido em serotonina e melatonina. Cortar carboidrato totalmente à noite é uma das causas comuns de despertar nas madrugadas.

04

MITO

"Melatonina em comprimido resolve tudo."

Verdade: melatonina pode ajudar em situações específicas (jet lag, ajuste de ritmo), mas não é solução universal. A indicação, a dose e o momento certos são médicos. Tomar por conta própria pode mascarar causas subjacentes que precisam ser investigadas.

05

MITO

"Comida boa resolve qualquer problema de sono."

Verdade: alimentação é um dos pilares — mas apneia do sono, insônia crônica, distúrbios do ritmo circadiano e síndrome das pernas inquietas são condições médicas que exigem avaliação específica. Comer bem ajuda, mas não substitui investigação quando o quadro persiste.

04 O ritual que *prepara o sono*

Sono começa horas antes de você deitar. Esta é a linha do tempo de uma noite preparada para descanso real — com base em evidências sobre ritmo circadiano, glicemia e digestão.

15h

ÚLT. CAFÉ

Última dose de cafeína

Cafeína tem meia-vida de 5–6 horas. Café após 15h ainda está ativo no cérebro na hora de dormir, mesmo que você não sinta. Reduzir é uma das mudanças com maior impacto.

19h

JANTAR

Jante mais cedo e mais leve

Idealmente 3 horas antes de deitar. Inclua triptofano (peixe, frango, ovos) + carboidrato em porção controlada (arroz integral, batata-doce) + vegetais cozidos. Refeições pesadas tarde da noite são causa frequente de despertar madrugadas.

20h

PÓS-JANTAR

Caminhada leve de 10 minutos

Ajuda a digestão, reduz pico glicêmico pós-jantar e prepara o corpo para a transição. Não precisa ser exercício — apenas movimento.

21h

TELAS OFF

Reduza luz azul e estímulos

Luz azul de telas suprime a produção natural de melatonina. Diminua a luz da casa, troque telas por leitura, conversa, banho morno. O corpo começa a "entender" que é hora de descansar.

21h30

CHÁ

Chá calmante (opcional)

Camomila, melissa, erva-cidreira ou maracujá. Efeito leve, mas o ritual em si já sinaliza ao corpo que é hora de relaxar. Não substitui tratamento de insônia clínica.

22h

CAMA

Deite com o corpo já preparado

Quarto escuro, fresco (18–20°C é o ideal) e silencioso. Se possível, mesmo horário todos os dias — inclusive nos fins de semana. Regularidade é o maior aliado do sono.

05 Sinais que *exigem investigação*

Cuidar da alimentação ajuda muito — mas alguns padrões de sono ruim são sinais de condições médicas que exigem avaliação especializada. Identificá-los a tempo muda o desfecho.

!

Ronco alto e pausas respiratórias

Parceiro relata pausas, engasgos ou ronco muito alto — possível apneia do sono. Exige polissonografia.

!

Acordar engasgada ou sufocada

Sensação de "faltar ar" durante a noite — sintoma clássico de apneia.

!

Sonolência diurna excessiva

Dormir em reunião, no carro parado, na sala. Mesmo com noites longas, cansaço persiste.

!

Insônia há mais de 3 semanas

Insônia persistente é condição clínica — merece avaliação médica e, em alguns casos, terapia cognitivo-comportamental.

!

Pernas inquietas à noite

Necessidade incontrollável de mexer as pernas ao deitar — pode ser síndrome das pernas inquietas, com tratamento específico.

!

Cansaço extremo persistente

Cansaço que não passa com descanso — pode indicar deficiências (ferro, B12, vitamina D), tireoide ou outras condições médicas.

!

Despertares com pânico ou ansiedade

Acordar com taquicardia, suor frio, sensação de morte — merece avaliação para crises de pânico noturnas.

!

Pesadelos frequentes ou parassonias

Pesadelos intensos repetidos, sonambulismo, falar dormindo de forma muito frequente — avaliação especializada.

O sono é um sinal vital. Quando ele não funciona bem por tempo prolongado, alguma coisa precisa de atenção — e não é "só comer melhor que resolve". Investigação a tempo evita problemas que vão muito além do cansaço.

06 Perguntas *frequentes*

As dúvidas mais comuns no consultório de quem busca ajustar a alimentação para melhorar o sono.

P. Por que acordo às 3 da manhã sempre no mesmo horário?

R. Esse padrão clássico costuma indicar queda glicêmica nas madrugadas — especialmente se o jantar foi cedo, leve demais ou cortou carboidrato. Outras causas: álcool no jantar, cortisol elevado por estresse, alterações hormonais (perimenopausa). Ajustar o jantar e investigar hormônios costuma ajudar muito.

P. Posso comer fruta antes de dormir?

R. Algumas frutas podem ajudar — banana, kiwi e cereja-azeda têm pequenas quantidades naturais de melatonina e triptofano. O ideal é combinar com proteína ou gordura boa (castanhas, iogurte) para evitar pico glicêmico que pode atrapalhar o sono no meio da noite.

P. Vinho à noite ajuda ou atrapalha o sono?

R. Atrapalha, mesmo que você "durma rápido". Álcool fragmenta a segunda metade da noite, reduz sono REM e profundo, e está entre as causas mais comuns de "dormir muito e acordar cansada". Vale reduzir ou evitar pelo menos 3 horas antes de deitar.

P. Devo tomar suplemento de melatonina?

R. Melatonina é medicamento — a indicação, dose e momento certos são definidos por médico. Pode ajudar em situações específicas (jet lag, distúrbios do ritmo circadiano), mas tomar por conta própria pode mascarar causas que precisam de investigação ou ter efeitos não desejados. Sempre converse com médico.

P. Acordo cansada mesmo dormindo 8h. O que pode ser?

R. Várias causas possíveis: apneia do sono (que merece polissonografia), jantar pesado tarde, álcool, deficiências nutricionais (ferro, B12, vitamina D), tireoide, microbiota desequilibrada. Ajustar alimentação ajuda — mas se persistir, a avaliação médica é importante.

07 8 hábitos que *melhoram o sono*

Pequenas mudanças que, somadas, transformam a qualidade do sono em poucas semanas. Comece com 2 ou 3 — escolha as mais possíveis para a sua rotina.

01

Última cafeína até as 15h

Meia-vida de 5–6h. Café após 15h ainda atua no cérebro na hora de dormir, mesmo sem você sentir.

02

Jante mais cedo

Idealmente 3h antes de deitar. Refeições pesadas tarde da noite causam despertares.

03

Inclua triptofano à noite

Peixes, ovos, frango, queijos. Triptofano + pequena porção de carboidrato ajuda o sono.

04

Evite álcool antes de dormir

Faz dormir, mas fragmenta a noite. Causa frequente de "acordar cansada apesar das horas dormidas".

05

Caminhada de 10 min após jantar

Ajuda digestão, reduz pico glicêmico e prepara o corpo para descansar.

06

Quarto escuro e fresco

18 a 20°C é o ideal. Escuro total apoia produção natural de melatonina.

07

Regularidade de horário

Mesmo horário todos os dias, inclusive fim de semana. Regularidade é o maior aliado.

08

2 kiwis 1h antes de dormir

Tem evidência clínica de melhora do sono. Combina com castanhas pra evitar pico glicêmico.



VAMOS JUNTAS?

Dormir bem é *cuidar de tudo.*

Sono ruim afeta humor, intestino, ansiedade, peso e imunidade. Se você convive com sono que não restaura, ajustar a alimentação e a rotina pode mudar muita coisa — e em alguns casos, é necessário investigar mais a fundo. No consultório, integro nutrição comportamental, eixo intestino-cérebro e cuidado em equipe.

Este guia é educativo. Informações nutricionais e orientações sobre hábitos são da competência do nutricionista — diagnóstico, prescrição e tratamento de distúrbios do sono são da competência médica. Insônia crônica, apneia do sono, sonolência diurna excessiva ou cansaço persistente exigem avaliação especializada.

WHATSAPP

(11) 97133-1861

Toque para conversar

INSTAGRAM

@tatianeramosnutri

Conteúdo diário sobre intestino e mente

SITE

tatianeramos.com.br

Agendamento e mais conteúdos

CONSULTÓRIO

***Rua Viradouro, 63 · 2º andar
Itaim Bibi · São Paulo***

Presencial e online (todo o Brasil)

DRA. TATIANE RAMOS

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298