



Conteúdo:

- O que é a higiene do sono?
- Medidas de higiene do sono



O que é a higiene do sono?

É um conjunto de **hábitos e estratégias saudáveis** que uma pessoa deve adotar a fim de aumentar a qualidade do seu sono.





O que é a higiene do sono?

A **higiene do sono** envolve outros aspetos básicos tais como:

- uma alimentação equilibrada;
- a prática regular de exercício físico.





O que é a higiene do sono?

A rotina do sono é muitas vezes negligenciada pelo ritmo de vida da sociedade moderna!

Todas as pessoas (desde crianças a idosos) beneficiam com a higiene do sono!



Vamos dormir sobre o assunto...

Começemos por uma **regra de ouro** para quem tem problemas de sono:

- ✓ Estabeleça um **horário de sono regular**, isto é, levante-se e deite-se sempre à mesma hora, para regularizar o seu “relógio biológico”;



Vamos dormir sobre o assunto...

Começemos por uma **regra de ouro** para quem tem problemas de sono:

- ✓ Se a noite correu mal, **mantenha** na mesma a **hora do levantar**. O dia pode custar mais a passar mas será gradualmente mais fácil ter sucesso nas noites seguintes.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Evite fazer **sestras durante o dia** ou **deitar mais cedo** para compensar uma noite mal dormida:

- Só vai contribuir para a **desregulação dos ciclos sono-vigília** e para piorar ainda mais a qualidade do seu sono nas noites seguintes.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Nas 4 a 6 horas antes de deitar,
evite o consumo de:

- **bebidas alcoólicas;**
- **cafeína** (café, chá preto, chocolate, refrigerantes);
- **nicotina** (tabaco);
- **tirosina** (queijos).



Vamos dormir sobre o assunto...

- ✓ **Pratique exercício físico regularmente, mas não muito intenso perto da hora de deitar.**
- A prática de exercício físico regular está associado a um **sono mais reparador**;
- Alguns exercícios (por exemplo, **alongamentos**) podem ajudar o corpo a relaxar e a aliviar a tensão muscular antes de ir dormir, facilitando o sono.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Evite fazer **refeições muito pesadas** ao jantar, mas também não vá para a cama com fome:

- Considere fazer uma **ceia leve** antes de dormir (como por exemplo, um copo de leite ou de chá quente com bolachas).



Vamos dormir sobre o assunto...

- ✓ Desligue **todos os aparelhos eletrónicos** (telemóveis, tablets, computadores, televisão...), pelo menos **30 minutos** antes de dormir.





Vamos dormir sobre o assunto...

- ✓ Vá para a cama **apenas** quando estiver **com sono**.
- ✗ Não fique na cama se não conseguir adormecer ao fim de 20 minutos:
 - deve levantar-se, sair do quarto e fazer algo que o relaxe ou distraia.



Vamos dormir sobre o assunto...

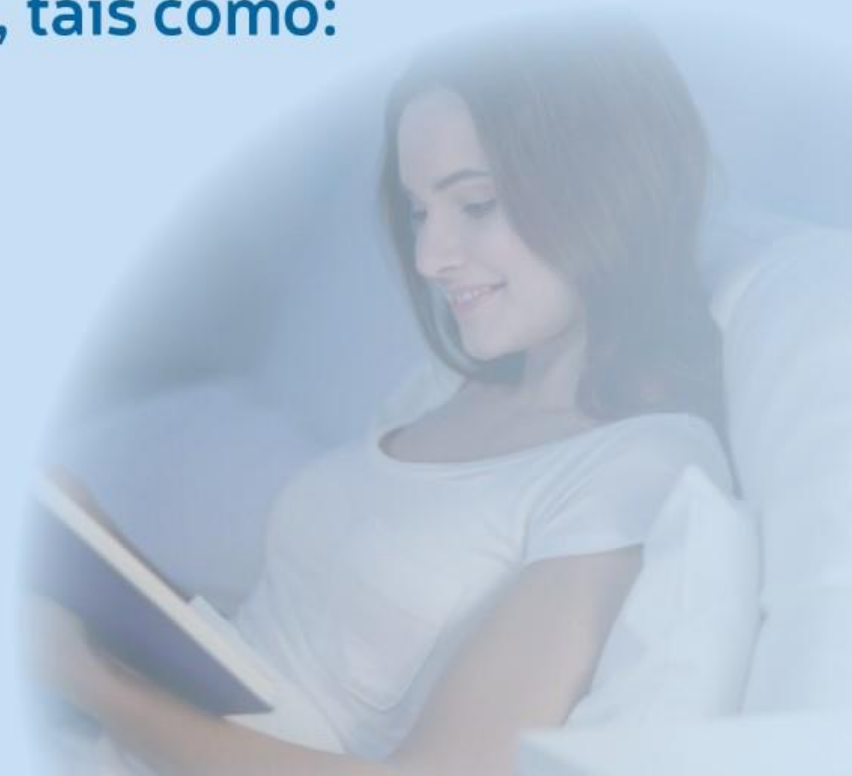
- ✓ **Durma apenas o número de horas necessárias, evitando dormir demais.**



Vamos dormir sobre o assunto...

✓ Estabeleça uma **rotina** antes de dormir, realizando apenas atividades relaxantes, tais como:

- ler um livro;
- tomar um banho quente;
- beber um chá calmante;
- técnicas de relaxamento.





Vamos dormir sobre o assunto...

X Evite a **preocupação com problemas** antes de adormecer:

- por exemplo, reserve **30 minutos diários** para pensar nos nossos problemas e preocupações.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Evite a preocupação com problemas antes de adormecer:

- se nos queremos lembrar de algo no dia seguinte, podemos ter um papel na mesa-de-cabeceira onde **podemos escrever**;



Vamos dormir sobre o assunto...

- ✓ **Assegure que o quarto apresente condições agradáveis:**
 - **sem ruído e arejado.**





Vamos dormir sobre o assunto...

- ✓ **Assegure que o quarto apresente condições agradáveis:**
 - **sem ruído e arejado**
 - **sem iluminação forte**

Está a preparar-se para se deitar, após ter estado rodeado de luz durante toda a noite...

... o seu relógio pode sinalizar que são 23 horas, mas a presença de luz artificial fez com que o tempo biológico “parasse” e atrasou a libertação de melatonina

(em cerca de 2 a 3h), que é essencial para o processo de adormecer...

... quando finalmente desliga a luz, na esperança que o sono chegue depressa, ele demora muito mais tempo a chegar...



Vamos dormir sobre o assunto...

✓ **Assegure que o quarto apresente condições agradáveis:**

- sem ruído e arejado
- sem iluminação forte
- **temperatura conveniente**

A maior parte de nós aquece as casas e/ou os quartos a temperaturas mais elevadas do que as que são consideradas ideais para um sono de qualidade...

... é provável que este facto contribua para uma menor quantidade e/ou qualidade

de sono do que aquela que obteríamos em condições ótimas...

... a temperatura ideal para a maior parte das pessoas dormir é de cerca de 18° C, partindo do princípio de que a roupa de cama e o vestuário são adequados.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Limite a quantidade de líquidos que ingere antes de ir dormir:

- Beba o suficiente para não acordar durante a noite com sede, mas não beba demais, sobretudo perto da hora de deitar, para evitar ter de acordar para ir à casa-de-banho.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Não durma noutros locais que não sejam a cama e/ou o quarto:

- Assegure as condições de conforto da **cama**, da **almofada** e utilize sempre **roupa confortável**.



Vamos dormir sobre o assunto...

X Evite realizar **outras atividades na cama**, como ver televisão, trabalhar ou falar ao telefone:

- O nosso cérebro associa os locais (**quarto**) a acontecimentos (**dormir**), daí a importância de reforçar essa ligação.