



## CUIDADOS COM A HIGIENE DO SEU SONO

A higiene do sono deve fazer parte de nossas vidas, da mesma forma que a higiene do corpo. Por exemplo: normalmente nos preocupamos em tomar banho diariamente, trocar de roupa, cortar o cabelo etc. Quando alguém não exerce o cuidado pessoal, observamos um "distúrbio" de higiene. Tão importante quanto nossa higiene corporal, a "Higiene de Sono" diz respeito aos hábitos saudáveis para um bom padrão de vigília-sono e nos ajuda a promover o sono reparador.

---

- Em primeiro lugar não passe o seu dia se preocupando com o sono. Estabeleça horários regulares de sono, mesmo nos finais de semana. Mudanças de hábitos, como nos finais de semana, podem atrapalhar o sono. Dormir até mais tarde nos finais de semana não promoverá uma total recuperação da lacuna de sono que foi desenvolvida durante a semana.
- Procure dormir somente o necessário. Manter-se acordado e deitado por muito tempo na cama não melhora a qualidade do sono. Se ao deitar você permanece acordado por mais do que 20 minutos, levante-se e realize alguma atividade relaxante até sentir sono. Vá até a sala e leia, ou escute uma música relaxante, ou realize alguma outra atividade, porém com baixa luminosidade ao seu redor. Só volte para a cama quando estiver com sono. Isto evita que você associe o ambiente do quarto com uma experiência desagradável ou angustiante. A ansiedade de não conseguir dormir pode prejudicar ainda mais o sono.
- O quarto de dormir não deve ser utilizado para trabalhar, estudar ou comer. É recomendável que atividades como leitura ou assistir televisão sejam realizadas fora do quarto. Assim você facilmente associará o seu quarto como o lugar "de dormir". Quando ficamos assim condicionados torna-se mais fácil "pegar no sono" assim que deitamos na cama. Principalmente quem tem insônia deve evitar ler e assistir à televisão no quarto de dormir.
- Faça do seu ambiente de dormir um lugar agradável, com baixa luminosidade, pouco barulho, temperatura confortável e tamanho da cama adequado. Evite ter no quarto equipamentos com luzes "em led", que ficam acesas durante toda a noite (TV, computador, aparelhos eletrônicos com leds ligados devem ser evitados no quarto de dormir pois podem interferir na qualidade do sono).
- Em geral sestas habituais não atrapalham o sono, porém "sonecas" não devem ser realizadas após as 3hs da tarde, pois podem levar à dificuldade em dormir à noite. Se não puder ficar sem a sua soneca diária, limite o cochilo para no máximo 40 minutos.
- Exercícios físicos são importantes na nossa vida, porém podem deixar "o corpo mais desperto". Evite a prática de exercícios físicos próximo ao horário de dormir, tendo um intervalo mínimo de 3 horas entre a atividade física e a hora de deitar.
- Procure relaxar o corpo e a mente de sessenta a noventa minutos antes de ir para a cama. Uma atividade relaxante (como ouvir música ou um banho) pode fazer parte do ritual antes do sono.
- Nunca tente resolver problemas antes de dormir. Reserve 20 a 30 minutos de seu tempo à noite (porém cerca de 3 horas antes do dormir) para "resolver" seus problemas a fim de não os levar para

cama e com isso atrapalhar o seu sono. Tome notas, em um bloco, de suas preocupações e compromissos para o dia seguinte. É uma excelente forma de “apagar” da mente os problemas antes de ir para a cama.

- Em geral café, chá preto e chocolate contém cafeína, que é um estimulante que pode levar até 8 horas para ser eliminado totalmente do organismo. Estas bebidas não devem ser consumidas após as 17 horas. Bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono, dificultando o sono profundo e os estágios REM. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois pode haver piora do ronco e das pausas respiratórias, devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória. Além disso, após passar o efeito do álcool, é comum a ocorrência de insônia.
- Não fume antes de dormir, pois a nicotina favorece a insônia e um sono não reparador. Procure fazer refeições mais leves de noite. Refeições pesadas antes de dormir podem causar indigestão e interferir no sono. Beber muito antes de ir para a cama também pode causar muitos despertares noturnos por necessidade de urinar.
- Alguns medicamentos de rotina também podem causar distúrbios do sono (como, por exemplo, alguns medicamentos para asma, pressão alta, problemas cardíacos, remédios para tosse, antialérgicos entre outros). Pessoas que fazem uso de medicamentos contínuos e apresentam alteração do sono devem conversar com o médico para verificar possíveis interferências do medicamento com a qualidade do sono.
- Calor e frio quando excessivos alteram bastante o sono. O quarto deve ser mantido com temperatura agradável.
- Se você tem refluxo uma leve elevação da cabeceira da cama poderá tornar o seu sono mais confortável. Enrole um cobertor e o posicione embaixo do seu colchão, na altura da cabeceira. Casas especializadas também vendem um triângulo de espuma que poderá ser utilizado para elevar a sua cabeça e tórax durante o sono. Colchão adequado e travesseiro confortável ajudam a promover uma boa noite de sono. Verifique se já não está na hora de trocar o seu colchão ou travesseiro!
- A luz é essencial na regularização do sono e interfere diretamente nos ritmos circadianos. Assim “o dia deve ser claro e a noite escura”. A luz excessiva deve ser evitada na hora de dormir. Devemos acordar com a luz do sol ou então utilizar luzes fortes pela manhã. Além disso, especialistas concordam que a exposição à luz do sol por pelo menos 30 minutos por dia melhora a qualidade dos padrões de vigília e sono.

---

**Fontes:** *Your guide to healthy sleep. U.S. Department of Health and Human Services – National Institutes of Health; National Heart, Lung and Blood Institute NIH Publication N° 06-5271 November 2005; Hales, Dianne. How to sleep better. Parade, August 28, 2005; Cole C and Richards K. Sleep disruption in older adults. AJN. May, 2007. Vol 4(5):40-49.*

---

**ATERPO** - Terapia com Pressão Positiva para Distúrbios Respiratórios do Sono - Consultoria em CPAP & Binível

TEL: 11 3132-4888 R. Augusta, 101 – Salas 211/212 - Consolação, São Paulo - SP, CEP 01305-000