

Dra . Esther Gonzaga Spiler
Psiquiatria
CRM: 5286772-1

Orientações quanto à higiene do sono

- 1- Parar de fumar
- 2- Diminuir a ingestão de cafeína. Não ingerir bebidas que contenham cafeína ou outro estimulante à noite.
- 3- Diminuir a ingestão de álcool. Não ingerir bebidas alcoólicas à noite.
- 4- Manter horários regulares de sono, deitando-se e acordando nos mesmos horários todos os dias. Tentar manter esta rotina mesmo aos fins de semana.
- 5- Evitar ficar na cama após acordar de manhã, o melhor a fazer é levantar e começar suas atividades.
- 6- Caso acorde no meio da noite, não levante imediatamente. tente se acalmar para tentar retomar o sono. Se isso não ocorrer de forma rápida, o melhor a ser feito é sair do quarto e realizar uma atividade relaxante como p.ex ler um livro, sempre com o mínimo de luminosidade possível.
- 7- O quarto deve ser escuro, silencioso e arejado. Evitar acender as luzes após ter ido deitar.
- 8- Ao acordar , acender luzes e abrir as janelas.
- 9- Evite atividade física intensa 2 horas antes de dormir, porém a atividade física regular durante o período diurno é recomendada.
- 10- Evitar tirar sonecas à tarde.
- 11- Não mexer em telefones, tablets, computadores ou ver televisão pelo menos 1 hora antes de dormir, pois a luz e os sons produzidos por estes aparelhos eletrônicos atrapalham o sono.
- 12- Evitar fazer refeições pesadas antes de dormir, porém não deve dormir com fome. Não beber líquidos 2 horas antes de dormir. Urinar antes de ir para a cama.
- 13- Não deixe para resolver suas preocupações antes de dormir. Este horário deve ser reservado para o relaxamento. Para ajudar, você pode anotar num caderno o que lhe preocupa , fechá-lo e colocar longe do local onde você dorme. Só abra este caderno no dia seguinte, quando você de fato poderá resolver algo.
- 14- Evite fazer qualquer atividade na cama que não seja dormir ou relacionar-se com seu companheiro(a). O quarto precisa ser associado a atividades relaxantes e prazerosas.
- 15- Não fique avaliando se conseguiu dormir ou não na noite anterior. O medo de não conseguir dormir pode atrapalhar a nova noite de sono.
- 16- Não pratique automedicação. Muitos remédios comumente usados para insônia causam dependência. Procure sempre um especialista em sono.

Boa Noite!