

Tenha um estilo de vida saudável

Não são só os hábitos que temos antes de dormir que influenciam uma boa noite de sono. Incorporar rotinas diárias saudáveis ajuda a manter um ritmo circadiano e melhorar a qualidade do sono².

- **Esteja exposto a luz natural durante o dia².** A luz, especialmente a luz solar, é um dos principais componentes do nosso dia-a-dia que influencia o nosso sono. Se possível, acorde com luz natural e saia de casa de manhã.
- **Seja fisicamente ativo^{2,3,5,7}.** O exercício físico regular para além de todos os benefícios que tem para a saúde, também contribui para que durma melhor.
- **Não fume^{2,3}.** A nicotina é um estimulante. As pessoas que fumam demoram mais tempo a adormecer, acordam com mais frequência e têm o sono menos reparador.
- **Evite o consumo de álcool, principalmente à noite^{2,5,9}.** Apesar de o álcool ter um efeito inicialmente sedativo, altera a qualidade do sono e torna-o menos reparador.
- **Evite o consumo de cafeína a partir da tarde^{2,3}.** A cafeína está presente em muitos alimentos como o café, chá, bebidas energéticas, coca-cola e chocolate, entre outros.
- **Jante cedo e evite refeições pesadas à noite^{2,5}.** Jantar tarde e em especial refeições pesadas ou muito condimentadas pode afetar o sono negativamente. Se estiver com fome, coma um snack saudável antes de ir dormir (por exemplo: uma peça de fruta, um iogurte natural, uma mão cheia de frutos secos...)

Referências bibliográficas

1. 123RF. Mulher a dormir [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em https://www.123rf.com/clipart-vector/sleeping_woman.html?sti=ifr1k0738htuimp0b6 2. Sleep Education [Internet]. Insomnia. [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.sleepeducation.org/sleep-disorders/insomnia>. 3. National Health Service [Internet]. 10 tips to beat insomnia. [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/10-tips-to-beat-insomnia> 4. Download Clipart. Horário [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em <https://www.downloadclipart.net/browse/82498/schedule-png-picture-clipart>. 5. Uptodate[Internet]. Patient education: Insomnia (Beyond the basics). [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.uptodate.com/contents/insomnia-beyond-the-basics>. 6.National Health Service [Internet]. How to get to sleep [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep>. 7. Anxiety Canada [Internet]. Sleep Hygiene [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf>. 8. Colourbox. Homem a dormir [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em <https://www.colourbox.com/vector/lazy-man-sleep-on-sofa-vector-18964970>. 9. Center for clinical interventions [Internet]. Sleep hygiene [acedido a 15 de setembro 2021]. Disponível em <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/metalhealthprofessionals/sleep/sleepinformation-04-sleephygiene.pdf> 10. Undraw. Mulher a meditar [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em <https://undraw.co/search> 11. Clean PNG. Dispositivos [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em <https://https://www.cleanpng.com/png-electronics-system-computer-clip-art-electronic-de-2814335/preview.html> 12. Vecteezy. Despertador [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. Disponível em <https://www.vecteezy.com/free-vector/cartoon-clock> 13. I stock photo. Mulher a dormir. [Internet]. [acedido a 20 de novembro de 2021]. <https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/lady-sleeping-at-night-woman-sleep-in-bed-under-duvet-cartoon-vector-concept-gm1093600128-29348367>



Elaborado por: Catarina Mansos e Catarina Empis
R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220
site: <https://usfsantocondestavel.weebly.com/>
e-mail: condestavel.sec@arslt.min-saude.pt
Dezembro de 2021



Conselhos para dormir melhor



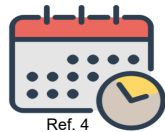
Ref. 1

Estratégias para dormir melhor

Defina o seu horário de sono

Um horário de sono regular ajuda a “programar” o seu corpo a dormir melhor e a ter a quantidade certa de sono que necessita^{2,3}.

- **Acorde e deite-se sempre à mesma hora**^{2,5,6}. A maioria dos adultos precisa de 6 a 9 horas de sono. Por vezes, para compensar uma semana com poucas horas de sono, dormimos mais horas nos dias de descanso, o que pode ter um impacto negativo no sono. É importante que tente acordar sempre à mesma hora para que o seu corpo se habitue a ter um ritmo de sono regular.



- **Se não estiver com sono não se deite**^{2,7} – Se o fizer pode ficar deitado acordado na cama, frustrado por não estar a conseguir adormecer.

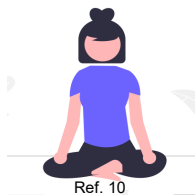


- **Evite as sestas**² – As sestas podem ser uma boa forma de ganhar energia durante o dia mas podem dificultar o adormecer à noite pois o seu corpo não estará tão cansado na hora de ir dormir. Se precisar mesmo de fazer uma sesta, garanta que é inferior a 30 minutos e apenas até ao início da tarde (até às 14h-15h).

Tenha uma rotina noturna

A forma como se prepara para dormir pode determinar a facilidade com que adormece².

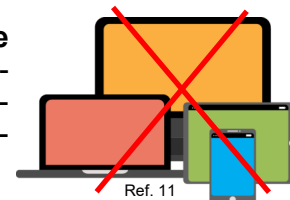
- **Tenha uma rotina constante**^{2,7,9}. Seguir os mesmos passos todas as noites (por exemplo: tomar banho, vestir o pijama, lavar os dentes, ouvir música relaxante no sofá até ficar com sono e ir dormir) ajuda a que o seu cérebro associe a sua rotina ao sono.



- **Relaxe antes de ir para a cama**^{2,3,6,7,9}. Antes de ir dormir faça alguma atividade que o deixe relaxado. Alguns exemplos são: tomar banho, ouvir música calma, fazer alongamentos, fazer yoga, ler, meditar, *mindfulness*, respiração controlada ou beber uma bebida quente que não contenha cafeína como uma infusão ou leite morno.

- **Mantenha as luzes baixas antes de dormir**². Evite luzes muito brilhantes antes de dormir pois impedem a produção de melatonina, que é a hormona que é produzida pelo corpo quando temos sono.

- **Evite o uso de aparelhos eletrónicos 1h antes de dormir**^{2,5}. Como a televisão, tablet, telemóvel e computador, pois, apesar de poderem causar a sensação de sono, emitem uma luz que ativa o nosso cérebro e afeta negativamente o sono.



- **Não leve as suas preocupações para a cama**^{3,7}. Se tem tendência a ficar na cama a pensar no que tem que fazer no dia seguinte dedique um pouco de tempo a escrever o que o preocupa antes de ir dormir. Isto permite que não se esqueça do que tem para fazer e, ao mesmo tempo, ajuda a que não pense no que o preocupa enquanto está a tentar adormecer.

- **Se não conseguir adormecer, levante-se**^{2,3,9}. Se passados cerca de 20 minutos de se deitar ainda não tiver adormecido não permaneça deitado a pensar nisso. Levante-se e faça algo que o deixe relaxado. Quando estiver a ficar com sono volte para a cama.

- **Não veja as horas durante a noite**^{5,7,9}. Muitas pessoas com insónia têm tendência a ir vendo as horas durante a noite. Este hábito estimula o cérebro e pode dificultar ainda mais o adormecer.



Otimize o seu quarto

O ambiente em que dorme é muito importante. Para que durma melhor, é importante que o seu quarto seja um local tranquilo e confortável para que o seu cérebro associe o sono ao seu quarto.

- **Tenha uma cama, colchão, almofada e lençóis confortáveis**².
- **Mantenha a temperatura do quarto amena**^{2,6}. A temperatura ideal é entre os 18-24°C.
- **Durma num ambiente escuro e sem barulho**². Reduza a luz exterior, feche bem a janela e persiana, ou use uma máscara de dormir para cobrir os olhos. Evite aparelhos eletrónicos no quarto que irradiem luz. Se não consegue dormir por barulho à sua volta, pode usar tampões ou ouvir ruído branco (por exemplo: barulho de ventoinha, ar condicionado, ou até mesmo utilizar aparelhos ou aplicações no telemóvel que geram este tipo de ruído).
- **Use a sua cama e o seu quarto apenas para dormir**^{2,6,7,9}. É importante que o seu cérebro associe a cama e o quarto ao ato de dormir. Se realizar outras atividades (como ver televisão, trabalhar, comer, ler, etc) o seu cérebro terá dificuldade em associar a cama ao sono o que pode dificultar o adormecer.

