



SONO: HIGIENE E CONTROLE DO ESTRESSE

Dr. Rafael Pierini

Dra. Giovanna Belei

HIGIENE DO SONO



- Tente dormir todos os dias no mesmo horário.
- Não use o quarto onde dorme para trabalhar, estudar ou comer. Ele deve apenas ser o lugar de dormir.
- Evite assistir televisão antes de dormir.
- Descanse a mente e relaxe o corpo pelo menos uma hora antes de se deitar
- Não tome café, chá e chocolate após as 17 horas.
- Não ingerir bebidas alcoólicas antes de ir se deitar.
- Se você é fumante, não fume de duas a três horas antes de dormir.
- Procure fazer refeições mais leves durante o jantar.

HIGIENE DO SONO



- Mantenha seu quarto numa temperatura agradável.
- Procure dormir onde haja silêncio e pouca luz.
- Exercícios físicos melhoram a qualidade do seu sono. Mas cuidado: tente praticar exercícios pela manhã ou à tarde.
- Tente elaborar uma rotina antes de ir para a cama.
- Banhos quentes antes de dormir são recomendados para combater sua insônia.
- Não cochile mais que duas vezes durante a mesma semana.
- Durma sempre numa cama onde se sinta confortável.

HIGIENE DO SONO



- Evite "brigar" com a cama. Durma somente o tempo suficiente para se sentir bem.
- Quando se sentir sem sono, levante e faça algo cansativo ou repetitivo como, por exemplo, ler um livro de um assunto desinteressante.
- Diga não aos remédios! Você deve tomar remédio para dormir apenas se forem tomados com orientação médica!

PARA SABER MAIS



- Santos-Silva R., Bittencourt L. R., Pires M. L., de Mello M. T., Taddei J. A., Benedito-Silva A. A., Pompeia C., Tufik S. (2010). Increasing trends of sleep complaints in the city of Sao Paulo, Brazil. *Sleep Med.* 11(6), 520-4. DOI: 10.1016/j.sleep.2009.12.011.
- Hanson J. A., Huecker M. R. (2023). Sleep Deprivation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; PMID: 31613456.
- Müller M. R. G., Sales S. (2007). Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. v. 24, n. 4, pp. 519-528. DOI: 10.1590/S0103-166X2007000400011.
- Purim, K. S. M., Guimarães, A. T. B., Titski, A. C. K., Leite, N. (2016). Sleep deprivation and drowsiness of medical residents and medical students. *Rev. Col. Bras. Cir.* 43(6), 438-444. DOI: 10.1590/0100-69912016006005

REFERÊNCIAS



EOrlandi, Aline Cristina et al. Melhora da dor, do cansaço e da qualidade subjetiva do sono por meio de orientações de higiene do sono em pacientes com fibromialgia. Revista Brasileira de Reumatologia. 2012, v. 52, n. 5, pp. 672-678. Disponível em: <>. Epub 19 Out 2012. ISSN 1809-4570.