



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Higiene do Sono

Ter uma boa noite de sono é fundamental para manter a saúde física e mental.

Siga corretamente as recomendações de seu médico e procure adotar as orientações descritas nesse texto.

Hábitos que ajudam você a ter uma boa noite de sono.

- Mantenha seu dormitório arejado durante o dia, escuro à noite, sem umidade, sem ruído excessivo e limpo.
 - Evite álcool e bebidas cafeinadas.
 - Evite luz intensa durante a noite, pois por vezes ela pode estimular o alerta e afastar o sono. Entretanto, exponha-se à luz do dia pela manhã, ela pode ajudar a regular seu início do sono à noite.
 - Faça refeições leves (não vá dormir com fome nem após ter comido muito).
 - Evite exercícios físicos próximos da hora de dormir, mas favoreça a prática adequada de exercícios físicos durante o dia.
 - Estabeleça horários regulares de dormir e acordar, segundo o seu organismo. Isso favorece o estabelecimento de um ritmo.
 - Não cochile durante o dia (exceto pessoas idosas onde pode ser aconselhado apenas um cochilo à tarde).
 - Evite atividades à noite que possam estimular o alerta, como computadores, internet, televisão, leitura, etc.
- Obs.: para alguns poucos insones, a TV e a leitura podem até mesmo estimular o sono.
- Banhos quentes devem ser evitados, mas banhos com temperatura morna podem ajudar.
 - Evite ler, assistir TV e ingerir alimentos na cama. Use-a principalmente para dormir.

Minutos antes de dormir...

- 1 - Vá para cama quando tiver sono, se você acha que não sente sono, investigue a que horas você apresenta seu primeiro cochilo no período da noite. Procure deitar neste mesmo horário na noite seguinte.
- 2 – Se incapaz de dormir, saia da cama e retome atividade relaxante em ambiente com pouca luminosidade.
- 3 – Retorne para a cama apenas com sono, para associar a cama com “dormir”.
- 4 – Não fique controlando o passar das horas no relógio, isso pode acentuar a sensação de não dormir.

TERAPIA COGNITIVA E COMPORTAMENTAL

- Estabelecer rituais previamente ao horário de ir dormir (condicionamento).
- Evite pensamentos ruminativos, procure substituir por pensamentos e imagens relaxantes.
- Se possível, procure resolver os problemas domésticos e familiares em outro horário, com maior intervalo de tempo.
- Aquecer os pés.
- Aprenda técnicas de relaxamento muscular.

REGRAS

- Cama somente para dormir e sexo.
- Não faça cochilos durante o dia.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

- Deixe o ambiente bem iluminado até duas horas antes do horário planejado de ir dormir.
- Acorde sempre no mesmo horário independente da hora que foi dormir.