

**Autor:** Ana Surreira, Beatriz Silva, Catarina Martins, Clara Pinto, Filipa Osório, Francisco Pêgo, Joana Araújo, Joaquim Pinto, Margarida Matos, Sara Pinto, Teresa Lemos

**Última atualização:** 2017/12/05

**Palavras-chave:** higiene do sono; estimulantes; atividade física; rotina de sono; número de horas de sono; stress

## Resumo

Higiene do sono é um conceito que remonta há várias décadas, procurando descrever o conjunto de hábitos de sono que cada pessoa deve seguir, de forma a manter uma *“Mens sana in corpore sano”* (mente saudável num corpo saudável).

Já todos experienciámos as consequências de uma noite de sono mal dormida e verificámos, no dia seguinte, o seu impacto não só em termos físicos, mas também psicológicos. O mais curioso, é que muitas pessoas não têm consciência de que, com atitudes simples, mudando comportamentos básicos, conseguem obter resultados extremamente positivos em termos de higiene de sono.

## Deitar cedo e cedo erguer

**dá saúde  
e faz crescer!**

*Provérbio popular*

## Estratégias a reter para melhorar a higiene do sono

- **evitar ingerir bebidas alcoólicas**, ricas em **cafeína** (ex: café ou chá) ou **outros estimulantes** (ex: tabaco, drogas,?) quatro a seis horas, antes de ir para a cama;
- **evitar refeições pesadas**, antes de deitar;
- apostar na **atividade física**, durante o dia, mas evitá-la, duas horas antes de dormir;
- tentar que o quarto tenha um **ambiente sossegado, escuro** e com uma **temperatura agradável** (isto é, convidativo a uma boa noite de sono!);
- **estabelecer uma rotina de sono**: existe uma série de atividades que podemos fazer antes de irmos para a cama, de modo a facilitar a transição da agitação do dia para a altura de dormir. Tomar um **banho relaxante, ler um livro, ouvir música calma** são apenas alguns dos exemplos.

## E isto chega?

---

Estas dicas serão uma excelente ajuda para melhorar a qualidade do sono.

Mas, e se cumpre com tudo isto e, mesmo assim não consegue adormecer?

·  
Possivelmente, ainda não está cansado o suficiente para conseguir dormir!

Então, o que fazer?

Uma boa ideia é **sair da cama**, ir para outra divisão da casa e fazer algo tranquilizante, como ler, ou ouvir música. Evitar os aparelhos eletrónicos, incluindo a televisão. E virá a hora de ir para a cama e finalmente adormecer. Outro aspeto tem a ver com a **ansiedade / agitação**. A quem é que nunca aconteceu estar desejoso de uma boa noite de sono e, depois de se deitar passa algum tempo (que parece uma eternidade!) sem conseguir adormecer? Depois, começam a surgir pensamentos negativos, como: "Restam-me poucas horas de sono, até à hora de me levantar e nunca mais vou conseguir adormecer." Ora, em vez de se martirizar com este tipo de pensamentos, pode afastá-los da mente. Estratégias de **repetições** (como o clássico contar carneirinhos) ou de **distração** (como focar numa imagem de paz, que pode ser uma paisagem ou uma figura) podem ser muito úteis para quebrar este ciclo.

A **toma de medicamentos para dormir deve ser uma exceção** em qualquer idade e muito mais nos jovens. A maioria das situações resolve com ligeiras alterações das rotinas de deitar. Ceder à toma da medicação aparenta ser mais simples mas tem custos muito elevados para toda a vida como a habituação e a possibilidade de surgirem efeitos adversos a curto ou a longo prazo.

## Conclusão

---

Pessoas que dormem e descansam melhor têm comprovadamente melhor predisposição para enfrentar as mais exigentes tarefas diárias, no dia que se segue. Apresentam um melhor rendimento, e níveis mais baixos de stress, e sabemos que a gestão do stress é um determinante fundamental da saúde tanto psicológica como física.

**Dormir bem é assim uma forma de se manter saudável, minimizando os riscos para a saúde.**

## Referências recomendadas

---

- [Associação Portuguesa do sono](#)
- [Informed Health Online. Insomnia: Relaxation techniques and sleeping habits. PubMed Health](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*