

**Autor:** Rubina Santos

**Última atualização:** 2016/02/10

**Palavras-chave:** Sono, Higiene do Sono, Insónia Sono, Perturbação do Sono

## Resumo

O sono é um aspeto fundamental da vida do ser humano pois possui uma função restauradora, de conservação de energia e de proteção.

A **privação de sono** pode originar um importante prejuízo a curto ou longo prazo nas atividades diárias do paciente, causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas e cognitivas.

A **Insónia** caracteriza-se pela dificuldade em iniciar e/ou manter o sono, prejudicando o bom funcionamento da mente e do corpo.

As queixas relacionadas ao sono são muito comuns na população. Estima-se que entre 30 a 40% das pessoas sofra de insónia, sobretudo à medida que a idade avança, nas mulheres, divorciados, viúvos e indivíduos com baixo nível socioeconómico e educacional.

## O que é a higiene do sono?

Este termo é usado para descrever os bons hábitos de sono, que qualquer pessoa pode adotar, para melhorar a qualidade do seu sono, de modo a sentir o seu corpo e a sua mente preparada para as atividades do dia seguinte. São pequenas atitudes, mas que muitas vezes são negligenciadas pelo ritmo de vida da sociedade moderna.

## Regras de higiene do sono

- Dormir apenas o número de horas necessárias
- Deitar e acordar todos os dias à mesma hora ( $\pm$  30 minutos), independente de ser fim-de-semana ou não, e de ter tido insónia na noite anterior
- Evitar exercício vigoroso 3 a 4h antes de deitar
- Evitar excesso de líquidos à noite.
- Evitar cafeína, nicotina e álcool 4 a 6h antes de ir para a cama, e minimizar o seu uso diário
- Evitar refeições muito pesadas à noite, mas também não ir para a cama com fome - considerar uma ceia muito leve antes de dormir
- Usar a cama só para dormir e para a atividade sexual
- Se não for capaz de adormecer após 15 ? 20 minutos, não permaneça na cama! Deve levantar-se, sair do quarto e fazer alguma coisa que o relaxe. Voltar para a cama quando sentir sono outra vez;
- Evitar fazer atividades estimulantes ao deitar (p.ex. ver filmes de ação, usar computador/telemóvel)

- Evitar olhar constantemente para as horas ao deitar
- Evitar um ambiente ruidoso. Manter um ambiente calmo, escuro, seguro e confortável no quarto quando se for deitar
- Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento (por exemplo: ouvir música calma, ler um livro, tomar um banho quente ou meditar)

### De quantas horas de sono necessita realmente?

---

A maioria das pessoas precisa de 7 a 9 horas de sono por noite, mas não somos todos assim.

- 3 ? 12 anos ? 10 horas
- 13 ? 18 anos ? 10 horas
- 19 ? 55 anos ? 8 horas
- > 65 anos ? 6 horas

### Sabia que?

---

Não dormir durante 16 horas pode levar a uma diminuição no desempenho equivalente a ter um nível de álcool no sangue de 0.5%?

### Consequências da insónia

---

- Irritabilidade e Agressividade
- Depressão ou Ansiedade
- Problemas de memória, concentração, raciocínio e resolução de problemas
- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Doenças Cardíacas e Hipertensão Arterial
- Diabetes
- Aumento do Apetite
- Obesidade
- Diminuição do apetite e do desempenho sexual
- Envelhecimento da pele
- Cansaço e diminuição do tempo de reação
- Acidentes

## Conclusão

---

A insónia é um importante problema de saúde, condicionando uma pior qualidade de vida das pessoas, com consequências significativas no próprio, na sua família e na comunidade em geral. Muitas vezes é possível melhorar o sono com medidas simples do dia-a-dia.

## Referência recomendadas

---

- LIEBERMAN JA 3rd, NEUBAUER DN: Understanding insomnia: Diagnosis and management of a common sleep disorder. J Fam Pract. 2007;56(10A):35A-49
- Luís Filipe CAVADAS et al, Abordagem da insónia do adulto nos Cuidados de Saúde Primários, Acta Médica Portuguesa. 2011; 24(1):135-144
- Moutinho Dos Santos J: Abordagem do doente com patologia do sono. Rev Port Clin Geral 2006; 22:599-610
- The insomnia guideline working group. Adult Conditioned Insomnia: Diagnosis to Management. Toward Optimized Practice. 2008;1-8
- Associação Portuguesa do Sono

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

[Rubina Santos](#)