

Higiene do Sono

Perguntas Frequentes

Dicas para uma boa higiene do sono:

- Mantenha horários regulares, nosso corpo “gosta” de uma rotina: tente ir para a cama e acordar nos mesmos horários, mesmo durante os finais de semana; isso faz seu corpo pegar ritmo.
- Exercícios físicos podem melhorar a qualidade do sono. No entanto, exercícios físicos vigorosos à noite podem causar insônia. Evite exercícios físicos até 6 horas antes de deitar.
- Evitar bebidas cafeinadas (café, Coca-Cola, chá mate, chá verde e energéticos) após as 15 horas. Além de aumentarem o grau de alerta, podem desencadear sintomas de ansiedade e causar insônia.
- A nicotina é outro estimulante que deve ser evitado, principalmente à noite, antes de deitar.
- Evite tomar bebida alcoólica à noite: um “drink” antes de dormir pode fazer você pegar no sono mais rápido, mas impede que você alcance estágios mais profundos do sono. Além disso, ao passar o efeito sedativo, você pode acordar no meio da noite, ou passa por um sono muito agitado e com pesadelos.
- Evite refeições pesadas e líquidos tarde da noite: as refeições pesadas podem causar prejudicar a digestão e atrapalhar o sono. Os líquidos podem fazer você acordar várias vezes para ir ao banheiro.
- Mantenha um ambiente saudável para dormir. Quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável. Isso é realmente muito importante.
- Evite cochilos após as 3 da tarde: um cochilo pode melhorar sua performance cognitiva. Cochilos devem ser de 30 a 45 minutos, geralmente após o almoço.
- Relaxe antes de ir pra cama: ouça música, leia, faça um ritual pré-cama.
- Tome um banho quente antes de ir dormir.
- O quarto é uma ambiente “para dormir”. Não se deve ter TV no quarto, computador, jogos eletrônicos e não se deve trabalhar na cama.
- A Internet pode ser um vilão no caso da insônia, neste caso evitar internet pelo menos 2-3 horas antes de deitar.
- Vá para a cama apenas para dormir. À noite preferir luzes amarelas e indiretas, elas têm menor potencial para “despertar seu cérebro”.
- Não fique deitado quando não tiver sono: se você continuar acordado após mais de 20 minutos na cama, levante-se e tente fazer uma atividade relaxante até ficar com sono. A ansiedade tentando dormir pode ser pior pra você.
- Se acordar no meio da noite, procure não acender todas as luzes (a iluminação é um convite ao despertar).
- Se você usa medicamentos, converse com seu médico, alguns medicamentos podem piorar a qualidade do sono (alguns antidepressivos, alguns medicamentos para asma e para o coração).



NEUR MED

NEUROLOGIA ESPECIALIZADA

Rod Admar Gonzaga, 440 - sala 804
Itacorubi - Florianópolis, SC - CEP: 88034-000

Telefone: (48) 3024-4060
WhatsApp: (48) 9-9129-7737 | Monitoração (48) 9-9159-2850

www.neuromeddiagnosticos.com.br contato@neuromeddiagnosticos.com.br

- Fique um tempo no sol: a luz do dia regula seu padrão de sono. Tente sair na luz natural do sol ao menos 30 minutos por dia.
- Se o problema continuar não deixe de ir ao médico: se você continua cansado mesmo após passar o tempo que considera necessário na cama, você pode sofrer de distúrbio do sono. Não deixe de consultar um médico.