



Segunda Opinião Formativa – 06/11/2015

O que compreende a higiene do sono nos pacientes com insônia?

Área temática: Cuidados Primários de Saúde

Descritores: Dissonias; Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono

A higiene do sono compreende:

- Evitar bebidas com cafeína 4 a 6 horas antes de dormir, como café, chá preto, chimarrão, chocolate ou guaraná;
- Evitar fumar, principalmente próximo ao horário de dormir;
- Evitar álcool 4 a 6 horas antes de dormir;
- Evitar refeições fartas;
- Exercitar-se ao menos 20 minutos por dia, de preferência 4 a 5 horas antes de deitar-se;
- Evitar atividades estimulantes antes de dormir, como assistir televisão ou usar o computador;
- Manter o quarto em temperatura agradável, evitar barulho e luz;
- Levantar no mesmo horário todos os dias, a despeito do horário de adormecer.

Referências

Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ, Duncan MS, Giugliani C, editores. Medicina Ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências. 4a ed. Porto Alegre: Artmed; 2013.

Bonnet MH, Arand DL. Treatment of insomnia. Waltham (MA): UpToDate; 2015. Disponível em:

<<http://www.uptodate.com/contents/treatment-of-insomnia>>. Acesso em: 18 dez. 2017.