


HIGIENE DO SONO

Aqui veremos algumas orientações sobre hábitos que favorecem uma boa qualidade de sono. Elas objetivam evitar comportamentos que interfiram no sono e estabelecer um hábito regular:

1 O quarto de dormir deve ser silencioso e escuro.




2 Ter horário regular para deitar e levantar.




3 Evitar permanecer na cama durante o dia.




4 Realizar exercícios físicos regularmente, mas evitar realizá-los nas últimas horas antes de deitar para dormir.



5 Evitar bebidas alcoólicas antes de deitar.




6 Evitar estimulantes até 4 horas antes de deitar (chá preto, café, bebidas à base de cola, chocolate, cigarro, drogas).




7 Evitar excesso de líquidos antes de dormir.



8 Utilizar a cama apenas para dormir e para relações sexuais, e não para fazer refeições, conversar ao telefone, assistir à televisão ou a filmes, ouvir música ou para fazer leituras prolongadas.



9 Retirar a televisão, o aparelho de som e o computador do quarto.



10 Não usar medicamentos para insônia sem orientação médica.



Fonte:

Volpato, CORDIOLI, A., GALLOIS, Benedetto, ISOLAN, Luciano. Psicofármacos: Consulta Rápida, 5ª Edição ArtMed, 2015.