

Higiene do Sono

Orientações



Olá, Dra. Fernanda Böing por aqui!

Hoje venho compartilhar com vocês este **guia** sobre **higiene do sono**.

Aqui você irá encontrar algumas **orientações práticas** para melhorar a qualidade do seu sono e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Espero que este material seja útil e que você possa aplicar essas orientações no seu dia a dia. Lembre-se: um sono de qualidade é essencial para o bem-estar físico e mental!



O que é?



A Higiene do sono nada mais é do que um termo usado para designar um **conjunto de práticas** que buscam preparar o nosso organismo para que tenhamos um **sono agradável, prazeroso e relaxado**. O objetivo é tornar o processo de adormecer mais fácil e garantir um sono profundo e reparador.

Para que serve essa prática?

Assim como você tem uma **rotina** para escovar os dentes diariamente, com horários definidos pela manhã, após as refeições e à noite, outras áreas da sua vida também seguem um **cronograma para alcançar os melhores resultados.**

No entanto, para o seu sono pode não ter a mesma disciplina. **Você pode ter um horário para acordar, mas não necessariamente para dormir.** Pode também realizar diversas **atividades estimulantes** prejudiciais antes de dormir, como por exemplo tempo extra nas redes sociais.

Isso pode ter impactos negativos na sua saúde ao longo do tempo.

A higiene do sono busca **melhorar a qualidade do sono**, para que você acorde sentindo-se verdadeiramente descansado. Dado que o sono é essencial para o bem-estar do corpo, é importante adotar **medidas que promovam um sono saudável e reparador.**

Medidas para uma boa higiene do sono:

Dependendo da sua realidade, nem todas poderão ser tomadas por conta das necessidades individuais de trabalho e rotina.

Mas de modo geral quanto mais recomendações forem seguidas, mais benefícios serão adquiridos.

Entenda as principais recomendações da higiene do sono, nas páginas seguintes.



Tenha uma rotina:



Crie um hábito de **dormir e acordar sempre nos mesmo horários** todos os dias da semana. Manter essa regularidade ajusta o seu relógio biológico (comportamento fisiológico do organismo).

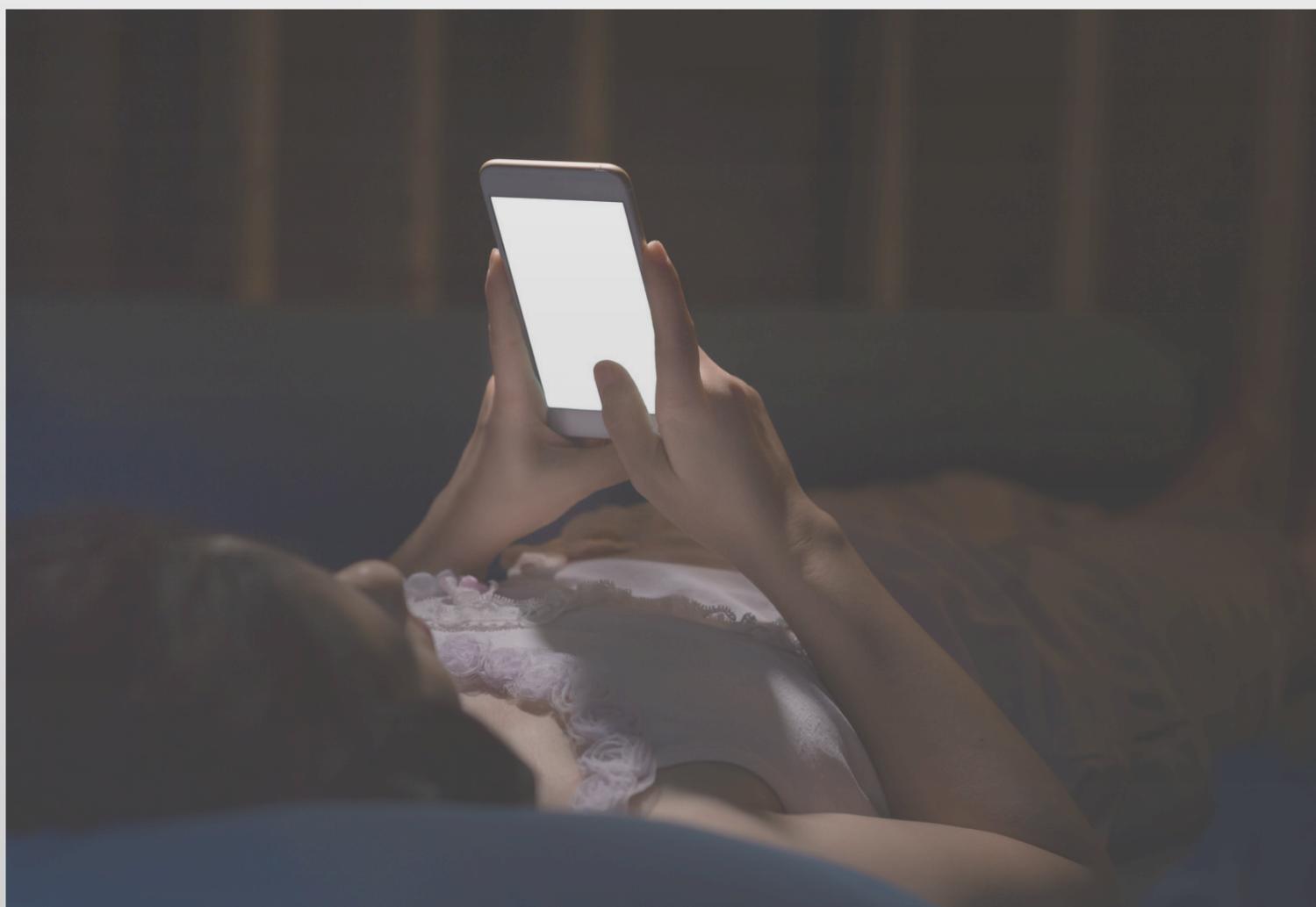
Isso facilitará o processo de adormecer e acordar naturalmente.

Essa indicação deve ser mantida até mesmos nos finais de semana ou feriados.

Evite o uso de eletrônicos:

Reduza o contato com luzes artificiais de telas de eletrônicos como **celular, tablete e computador pelo menos uma hora antes de ir pra cama.**

A **luminosidade** desses eletrônicos **dificulta o início do sono** e além disso provoca o aumento do seu estado de alerta.



NÃO CONSUMA BEBIDAS ESTIMULANTES À NOITE:

Evite o consumo de bebidas estimulantes como por exemplo **café, chás estimulantes ou com cafeína, refrigerantes e bebidas alcoólicas perto do horário de dormir**. A cafeína pode interferir na produção natural do hormônio do sono e o álcool causa relaxamento nas primeiras horas, mas ao longo da noite, pode fragmentar e reduzir as fases mais importantes do sono).



Não vá para cama sem sono:



Deite-se na cama somente quando estiver com sono. Evite cochilos durante o dia – se não for possível, que sejam até no máximo 30 minutos e evitar que aconteça próximo ao final do dia.

Não use a cama para outras atividades, como trabalhar ou estudar. Estimule seu organismo a entender que esse é um lugar de descanso.

PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE:

Atividades físicas ajudam bastante no relaxamento para uma boa noite de sono.

Mas, se possível, evite atividades muito perto do seu horário de dormir pois elas podem te deixar alerta.

Treinar pela manhã auxilia no ciclo do cortisol. Dessa forma você terá uma maior disposição ao longo do dia.



FAÇA DO SEU QUARTO UM AMBIENTE MAIS RELAXANTE:

Procure manter esse local em temperatura ambiente, silencioso e escuro. **Ambientes quentes ou frios podem dificultar o início do sono ou provocar despertares noturnos.**

Além disso, crie um ritual antes de dormir com **atividades como ler um livro, ouvir músicas tranquilas ou tomar um banho morno para ajudar a relaxar.**



EXPONHA-SE À LUZ DO DIA:



A exposição à luz do dia desempenha um papel crucial na regulação do sono e na manutenção do relógio biológico.

A luz do dia afeta a produção de hormônios chaves (Melatonina e Serotonina) que estão associados ao sono, humor e à vigília.

É essencial buscar exposição regular a luz do dia, especialmente de manhã, para promover um sono saudável.

Que tal acordar, abrir as janelas e respirar ar puro e se expor alguns minutos ao sol?

Durma Bem!



Espero ter ajudado de alguma forma com essas informações.

Se você tem interesse nesse tipo de conteúdo e deseja conhecer um pouco mais sobre o meu trabalho, me siga nas redes sociais através dos links abaixo.

