

# MANUAL HIGIENE DO SONO



Aqui vão algumas dicas de higiene do sono que podem ajudar você a dormir!



**Tenha horários regulares para dormir e despertar, mesmo aos finais de semana.**



**Tenha um ambiente relaxante e adequado: limpo, escuro, sem ruídos e confortável.**



**Evite exercícios intensos 3 h antes de dormir**  
Exercícios devem ser leves à tardinha.



**Vá para a cama somente na hora de dormir, ou seja, não vá para a cama sem estar com sono.**



**Realize atividades repousantes e relaxantes, preparatórias para o sono.**



**Evite refeições pesadas próximo ao horário de dormir.**



**Caso não consiga dormir dentro de 15-30 minutos após se deitar, levante-se da cama e vá para outro local e tente fazer atividades, como ler.**



**Mantenha-se ativo física e mentalmente.**



**Desligue ou se afaste de aparelhos eletrônicos ao menos 30 minutos antes de ir para a cama.**



**Não beba café, chás estimulantes ou bebidas que contenham cafeína próximo ao horário de dormir; o ideal é não os consumir nas 4 a 6 horas que antecedem o sono.**



**Não use a cama para planejar o dia seguinte, use a cama apenas para dormir e para atividade sexual.**



**Evite assistir TV na cama.**



**Ao acordar, deixe a luz do sol entrar em seu quarto.**



**Todas essas dicas devem ser mantidas mesmo aos finais de semana.**



**Atividade física é um hábito que melhora a qualidade do sono, mas não se deve realizar exercícios intensos próximo ao horário de dormir.**



**Deixe bem claro para você mesmo que seu dia de trabalho acabou pelo menos duas horas antes de dormir, quando deverá tomar banho, ler e relaxar.**



**Apesar de o álcool aumentar a sonolência, ele altera a estrutura normal do sono, portanto evite uso de álcool próximo da hora de dormir ou para induzir o sono.**



**Dra. Ana Carla Campelo Duarte**

CRM 3217 / RQE 1790 / RQE 3688

Pneumologia e Medicina do Sono