HIGIENE DO SONO

Hábitos para dormir melhor

Cuidados simples com a rotina e o ambiente que preparam o corpo e a mente para o sono. Escolha por onde começar e faça as mudanças aos poucos.

Horário fixo para acordar

- Levante sempre no mesmo horário, inclusive nos fins de semana.
- Evite cochilos. Se precisar, até 20–30 min e antes das 15h.

Luz certa na hora certa

- Pegue luz natural logo pela manhã.
- À noite, luz baixa e amarelada. Celular e TV fora da cama.

Cafeína, álcool e cigarro

- Sem cafeína nas 6 h antes de deitar: café, chá preto, mate, refrigerante de cola, energético.
- Álcool dá sono, mas fragmenta a noite. Nicotina é estimulante.

Corpo em movimento

- Atividade física regular melhora a qualidade do sono.
- Exercícios intensos, de preferência até 2–3 h antes de deitar.

Jantar e líquidos

- Jante leve, 2–3 h antes de dormir.
- Reduza líquidos à noite para não acordar para ir ao banheiro.

Quarto feito para dormir

- Escuro, silencioso, fresco e confortável.
- Vire o relógio: conferir as horas aumenta a ansiedade.

Hora de desacelerar

- Reserve 30–60 min antes de deitar para algo tranquilo.
- Preocupado? Anote tudo no papel mais cedo, no fim da tarde.

Sem perfeccionismo

Use estas dicas como guia, não como regras rígidas. A cobrança para “fazer tudo certo” também pode tirar o sono.

QUANDO O SONO NÃO VEM

Reeducando o seu sono

Estas orientações ajudam o corpo a voltar a associar a cama ao sono. Os resultados aparecem em algumas semanas, por isso a constância é mais importante do que a perfeição.

O que fazer

1. **Faça um diário do sono.** Anote a que horas deitou, acordou e como dormiu. Traga para a consulta: ele ajuda a acompanhar sua evolução.
2. **Cama é para dormir.** Deite só quando sentir sono. Se não dormir em cerca de 20 minutos, levante, vá para outro cômodo com luz baixa e volte quando o sono vier. Use a cama só para dormir e para o sexo.
3. **Não tente compensar a noite ruim.** Mesmo depois de dormir mal, levante no horário de sempre e não vá deitar mais cedo. Isso ajuda o sono a vir mais forte na noite seguinte.
4. **Relaxe antes de deitar.** Respiração lenta, relaxamento muscular, um banho morno ou leitura leve ajudam a acalmar o corpo e a mente.
5. **Não brigue com o sono.** Quanto mais esforço para dormir, mais difícil fica. Pensamentos como "se eu não dormir 8 horas, amanhã vai ser um desastre" aumentam a ansiedade: uma noite ruim é desconfortável, mas você dá conta do dia seguinte.

Importante

- Se sentir muito sono durante o dia, tenha cuidado ao dirigir.
- Tem transtorno bipolar ou epilepsia? Converse comigo antes de mudar seu horário de sono.
- Não comece nem pare remédios por conta própria.

Procure avaliação se

- A insônia acontece 3 ou mais noites por semana, há 3 meses ou mais.
- Há ronco alto ou pausas na respiração.
- As pernas incomodam à noite ou há muito sono durante o dia.

Baseado em: Diretriz Europeia de Insônia (2023), Academia Americana de Medicina do Sono (2021), VA/DoD (2025) e Associação Brasileira do Sono (2023). Este material não substitui a consulta.