



HIGIENE DO SONO: Recomendações para uma boa qualidade do sono

O sono é imprescindível para a manutenção de uma vida saudável. Por isso, é importante desde cedo cuidarmos dele para evitarmos transtornos no dia a dia e na nossa saúde. Você sabia que hábitos de sono inadequados podem, por exemplo, diminuir a motivação e a concentração, além de causar déficit de memória, sonolência diurna, alterações de humor e queda da imunidade? Para evitar esses problemas e dormir bem, siga estas dicas:



Evite ingerir qualquer tipo de estimulante (café, chá-preto, energéticos, refrigerantes) depois das 18 horas.



Reduza ou abandone o hábito de fumar, pois o fumo, além de fazer mal à saúde, é excitante e dificulta o sono.



Evite ingerir bebida alcoólica pelo menos seis horas antes de dormir. Apesar de o primeiro efeito ser sedativo, o álcool é metabolizado rapidamente, produzindo certa abstinência na segunda metade da noite, o que resulta em sono de má qualidade, despertar noturno com frequência, pesadelos, taquicardia, sudorese e náuseas.



Nas três horas antes de dormir, evite refeições pesadas.



Certifique-se de que o colchão e o travesseiro são confortáveis e adequados às curvas anatômicas do seu corpo.

Use a cama preferencialmente para dormir, evitando-a para trabalhar ou assistir à televisão.



Pratique exercícios regularmente. Entretanto, evite fazê-los quatro horas antes de dormir. A prática de exercícios, além de melhorar a saúde e a autoestima, é prazerosa e ajuda a consolidar o sono em horários adequados.



Tome um banho morno até duas horas antes de dormir; isso pode ajudar a relaxar e facilitar o início do sono.



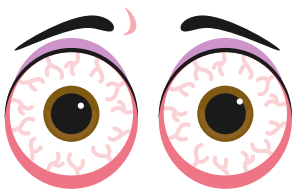
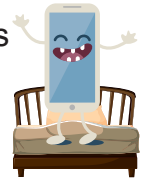
Adote horários regulares de sono (procure se deitar e levantar habitualmente nos mesmos horários, mesmo nos fins de semana).



Evite tirar longos cochilos durante o dia.



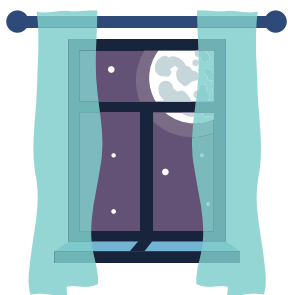
Evite utilizar aparelhos eletrônicos (como celulares, tablets e notebooks) na cama antes de dormir.



Não fique na cama esperando o sono se você tem dificuldades em adormecer. Nesse caso, é melhor se levantar e dar uma volta para tentar dormir.



Retire o relógio da sua vista. Ficar acordado na cama olhando para ele e vendo o tempo passar induz ao estresse e à preocupação excessiva com o sono.



Mantenha o quarto escuro, calmo, bem-ventilado e com temperatura agradável. Sabe-se que a luz é o principal sincronizador do “relógio” biológico humano (localizado em uma estrutura do cérebro chamada hipotálamo). Por meio desse “relógio” é que ocorrem os ciclos de sono–vigília, a produção de hormônios e outros ritmos biológicos fundamentais. Mesmo sem a influência da luz, o “relógio” biológico fica funcionando, porém, expondo-se regularmente à luz pela manhã, você sinaliza a seu corpo que está na hora de ficar ativo. Por outro lado, à noite, seu corpo sabe que é a hora do repouso. Você pode colaborar mais reduzindo seu ritmo de atividades e a iluminação à noite.