**Higiene do sono**

Cada faixa etária possui sua média de sono, os bebes por exemplo dormem de 16 a 18 horas por dia isso tudo para garantirem o desenvolvimento cognitivo e seu crescimento. Com base em estudos científicos a Associação Brasileira do sono tem a seguinte recomendação de acordo com a **cartilha da semana do sono 2020**:

* Recém-nascido (0 a 3 meses): 14 a 18 horas por dia, em média (sendo aceitável entre 11 e 19 horas);
* Bebê (4 a 11 meses): 12 a 15 horas por dia (sendo aceitável entre 10 e 18 horas);
* 1 a 2 anos: 11 a 14 horas por dia (sendo aceitável entre 9 e 16 horas);
* 3 a 5 anos: 10 a 13 horas (sendo aceitável entre 8 e 14 horas);
* 6 a 13 anos: 9 a 11 horas (sendo aceitável ente 7 a 12 horas);
* 14 a 17 anos: 8 a 10 horas (sendo aceitável entre 7 e 11 horas);
* 18 a 25 anos: 7 a 9 horas (sendo aceitável entre 6 e 11 horas);
* 26 a 64 anos: 7 a 9 horas (sendo aceitável entre 6 e 10 horas);
* 65 anos ou mais: 7 a 8 horas (sendo aceitável entre 5 e 9 horas).

**E como podemos saber se estamos tendo um boa noite de sono?**

Essas recomendações não são regras, e devemos lembrar que cada corpo é um corpo, e possuem suas características, existem pessoas que se sentem melhor dormindo menos ou mais, o importante é respeitar as necessidades do seu corpo. A falta de um boa noite de sono pode causar alguns sintomas como, irritação, alteração no humor, dificuldade em manter o foco, problemas de memória, maior probabilidade do aumento dos riscos de ter doenças cardiovasculares ou psiquiátricas como depressão, ansiedade.

Analisando sua rotina, se faça algumas perguntas:

- Estou realmente descansado ou preciso de mais algumas horas de sono?

- Durante o meu dia a dia eu tenho disposição ou vivo cansado?

- É necessário o consumo de cafeína para que eu me mantenha ativo durante o dia?

Dependendo de suas respostas, já sabe que precisa regular o seu sono e por isso trouxemos algumas dicas para ter um boa noite de sono, e com isso melhorar a sua saúde no decorrer dos anos:

* Criar uma rotina de sono, sempre dormir e acordar no mesmo horário, incluindo finais de semanas e feriados.
* Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou com alto teor de cafeína, bebidas alcoólicas assim que ingeridas podem causar sono, porém depois de umas horas agem como estimulantes e no caso as bebidas com cafeína não é recomendado a ingestão muito próximo da hora de dormir, por ser estimulante também.
* Só vá para a cama quando sentir sono, evite ficar rolando na cama, leia um livro, vá para a sala, até se sentir sonolento.
* Criar um ambiente confortável para dormir, sendo assim evite ter televisões em seu quarto, mantenha-o organizado e o mais escuro possível.
* Evite ter relógios perto da cama, não fique se preocupando com os horários, pois isso pode causar estresse.
* Evitar comidas pesadas logo antes de dormir, a ingestão dessas comidas pode causar insônia, ficar sem comer também pode ser prejudicial para o seu sono.
* Criar uma rotina antes de dormir faz bem, ler um livro, tomar um banho, fazer algo relaxante, porem evitar ficar longe das telas por pelo menos 30min antes de dormir.
* O consumo adequado de líquidos durante o dia, evitara que acorde com sede ou com vontade de ir ao banheiro.
* Evitar tirar um cochilo durante o dia, para que esteja a noite esteja cansado e durma melhor.
* Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de dormir ou logo de manhã, evite se exercitar muito antes de dormir pois isso pode atrapalhar o seu sono.
* Tente dormir pelo menos 7 horas por dia.

Caso nada disso funcione, procure um médico especialista.

<https://www.genom.com.br/novidades/higiene-do-sono/>

<https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Comportamento/noticia/2022/03/descubra-quantas-horas-de-sono-sao-necessarias-para-cada-faixa-etaria.html>

**Pesquisa**

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/28/dormir-mais-de-8-horas-e-preguica-sou-um-grande-dormidor-veja-respostas-e-qual-o-tempo-certo-do-sono-reparador.ghtml> - parte do **ciclo de sono** e do **trabalhe enquanto eles dormem** (Se quiser colocar como curiosidades)

<https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2023/03/5084041-neuropediatra-fala-sobre-a-importancia-do-sono-saudavel-na-infancia.html> - “À jornalista Carmen Souza, ele explicou que problemas relacionados ao sono não são restritos aos adultos. De maneira geral, entre 25% e 30% das crianças têm alguma dificuldade em manter uma rotina de sono, sendo a disfunção mais comum a insônia comportamental. ‘Está associada com dois fatores: a falta de limites — aquela criança que tem dificuldade para ir para a cama e fica relutando em iniciar toda a rotina de sono — e a insônia por fatores de associação — a criança associa algum fator para iniciar o sono, seja a mamadeira, no decorrer da madrugada, ou algum objeto específico’, detalhou. ”

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/dia-mundial-do-sono-descubra-se-voce-dorme-bem-e-o-que-fazer-para-descansar-mais/> (tem bastante informações legais) - “As mulheres tendem a ter uma maior necessidade de sono e serem mais matutinas na fase adulta, diminuindo essa preferência matutina durante o período da menopausa. ”

“Embora diversos estudos tenham demonstrado a ocorrência de alterações dos horários de dormir e acordar em idosos, tais evidências não estão, necessariamente, associadas à má qualidade do sono.

Idosos dormem, em geral, mais cedo do que outros adultos e chegam a apresentar mais de 7 horas consecutivas de sono de boa qualidade. Um idoso saudável pode apresentar cochilos durante o dia e a maior parte do sono concentrada à noite. ”

<https://jmonline.com.br/saude/sindrome-do-sono-insuficiente-pode-levar-a-ansiedade-e-depress-o-1.254292> - parte da **qualidade do sono.**