



# Cartilha sobre a Higiene do Sono





## Qual a importância do sono?

O sono possui uma função restauradora para o corpo e a mente, assim afetando diretamente a qualidade de vida das pessoas.



Ter uma boa noite de sono está relacionado ao fortalecimento do sistema imunológico, consolidação da memória e aprendizado, secreção e liberação de hormônios.

# Como a quarentena pode afetar sua qualidade de vida??

**Incertezas associadas à mudanças de rotina**



**Levam à ansiedade, preocupações e desorganizações da vida prática psicológica**

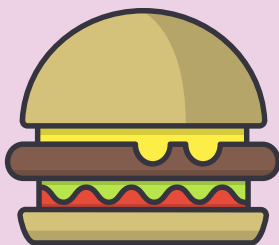
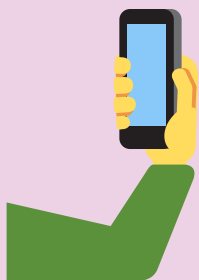
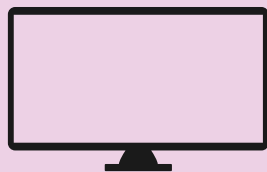


**Fatores que desregulam o  
PADRÃO DO SONO**

**Causando insônia, sonolência excessiva diurna , incapacidade de dormir no momento desejado e eventos anormais durante o sono**

# Você sabe o que pode atrapalhar o seu sono?

1. Televisão ligada no quarto;
2. Luz acesa;
3. Cabeça cheia de preocupações;
4. Alimentação Inadequada;
5. Uso de cigarro e bebida alcoólica;
6. Uso do celular;
7. Remédios;
8. Alterações Hormonais.



# Você é sonolento? Faça o teste!

Utilize a escala apresentada a seguir para escolher o número mais apropriado para cada situação:

0 = nenhuma chance de cochilar

1 = pequena chance de cochilar

2 = moderada chance de cochilar

3 = alta chance de cochilar

Situações	Chance de cochilar - 0 a 3
1. Sentado e lendo	
2. Vendo televisão	
3. Sentado em lugar público sem atividades como sala de espera, cinema, teatro, igreja	
4. Como passageiro de carro, trem ou metro andando por 1 hora sem parar	
5. Deitado para descansar a tarde	
6. Sentado e conversando com alguém	
7. Sentado após uma refeição sem álcool	
8. No carro parado por alguns minutos no durante trânsito	
Total	

## Resultado:

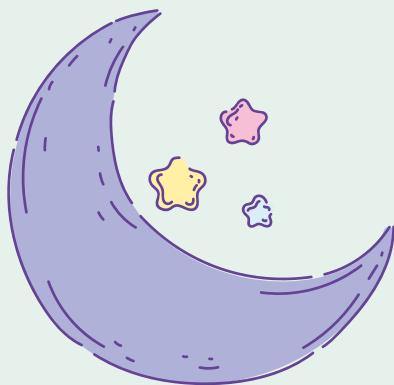
0 a 6 = normal

7 a 9 = situação limite

10 a 14 = sonolência diurna leve

15 a 20 = sonolência diurna moderada

20 = sonolência diurna grave



**Dica: Se você estiver com o nível de sonolência acima do normal, é uma boa hora para pensar em ajustar os horários do sono ou colocar novas atividades em sua rotina.**

**Você é senhor (a) dos seus horários!**

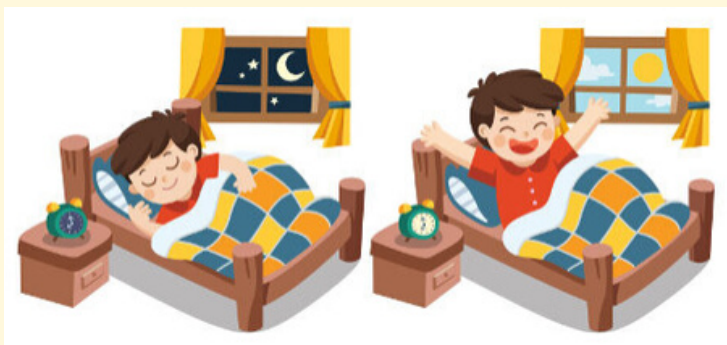


# Higiene do Sono

A higiene do sono é um método que visa educar os hábitos relacionados à saúde e ao comportamento que sejam benéficos ou prejudiciais ao sono.

## Como ter uma boa noite de sono?

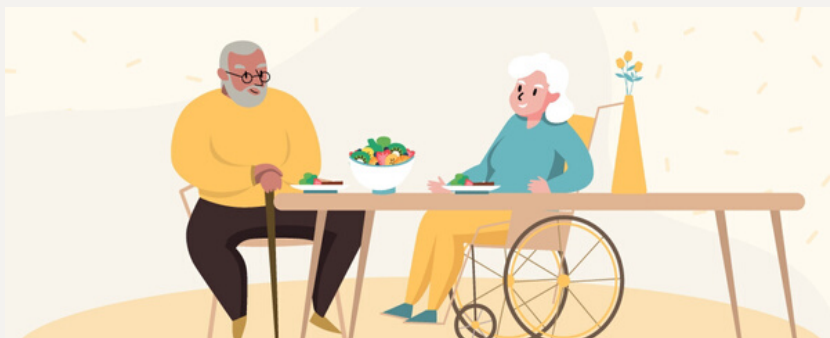
1. Mantenha um horário regular para dormir e acordar



## 2. Vá para o quarto só na hora de dormir



## 3. Não vá para a cama com fome, procure fazer refeições mais leves



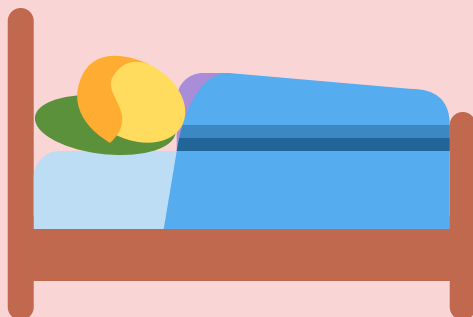


## 4. Faça atividades relaxantes após o jantar



## 5. Use a cama apenas para dormir ou namorar, nunca para comer, trabalhar e assistir TV

zzZ



**6. Apague a luz sempre que for dormir,  
pois até mesmo o brilho dos aparelhos  
eletrônicos dificulta o sono**



**7. Nunca tentar resolver problemas  
antes de dormir. Levar problemas  
para a cama só atrasa o sono e traz  
mais ansiedade**



**Dica: Anote os pensamentos e ideias antes de ir para a cama: fazer isso evita os pensamentos incontrolláveis antes de dormir, diminuindo o estresse e ansiedade!**



**8. Evite Consumir bebidas alcoólicas, café, chá estimulantes e refrigerante próximo a hora de dormir**

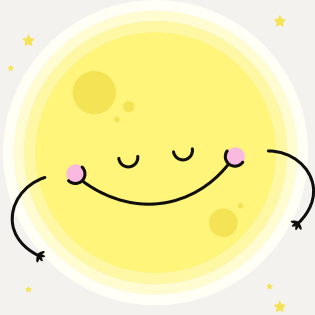


**9. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã**



**10. Evite beber muito líquido próximo da hora de dormir, pois ficar levantando durante a noite atrapalha o seu sono**





**Dica: Se você tem insônia , recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia.**

**Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.**



# ALIMENTAÇÃO X INSONIA



A alimentação  
pode influenciar tanto de  
maneira positiva quanto  
negativa sobre o sono.

Por isso, é importante atentar-se em alguns  
pontos para melhorar a qualidade do  
nosso sono ou mesmo minimizar o quadro de  
insônia.



# ALIMENTAÇÃO X INSONIA

## PREFIRA

**Alimentos integrais;**

**Alimentos que estimulam o hormônio no sono (leite, milho, aveia, uva, peixes);**

**Alimentação rica em frutas e vegetais;**

**Beber no mínimo 8 copos de água por dia;**

**Chás relaxantes (CAMOMILA, CIDREIRA, MARACUJA, PASSIFLORA, MELISSA, HORTELÃ, ERVA-CIDREIRA, CAPIM LIMÃO);**

**Fazer refeições leves a noite.**



## EVITE

**Alimentos ricos em farinha branca (pão, biscoitos, bolos);**

**Bebidas com cafeína (Coca-Cola e café);**

**Alimentos ricos em açúcar**

**Alimentos gordurosos;**

**Chás estimulantes (chá verde, chá preto)**

**Fazer grandes refeições.**



# APRENDENDO A PREPARAR CHÁS RELAXANTES



- 1- Devem ser preparados cerca de 30 minutos a 1 hora antes do horário programado para dormir;
- 2- Ferver 250ml (1xícara) de água;
- 3- Colocar o saquinho de chá ou a erva utilizada na água;
- 4- Deixar em infusão por 2 a 3 minutos;
- 5- Beber de preferência sem açúcar, caso necessário utilize um pouco de mel.



# Dica: Exercício Respiratório



1. Sentado ou deitado coloque uma mão no abdômen e outra no peito.

2. Com os ombros eretos, respire profunda e lentamente, observando o movimento do seu corpo;

3. O foco precisa estar no diafragma (abdômen) e não no peito;

4. Expire pela boca e repita essa respiração de seis a dez vezes por minuto;

5. Pratique esse padrão de 10 a 20 minutos por dia.

Para aprender mais exercícios respiratórios, clique aqui

Vídeo com exercícios respiratórios



# Músicas para escutar antes de dormir

Clique aqui



## Bons Sonhos

### Referências:

Associação Brasileira do Sono. Coronavírus e o Sono. 21 ed.,2020.

Associação Brasileira do Sono. Privação de Sono na Sociedade Atual. 16 ed.,2018.

Stancanelli, M. Alimentos e Insônia - Tenha um bom sono. BrazilHealth, 2017. Disponível em: <[http://www.brazilhealth.com/\(X\(1\)S\(4qg3zlpbi45be2zseglpfa\)\)/Visualizar/Artigo/50/Alimentos-e-Insonia---Tenha-um-bom-sono?](http://www.brazilhealth.com/(X(1)S(4qg3zlpbi45be2zseglpfa))/Visualizar/Artigo/50/Alimentos-e-Insonia---Tenha-um-bom-sono?AspxAutoDetectCookieSupport=1)>. Acesso em 17 de Jun 2020.

### Realização



Residência Multiprofissional em  
Saúde da Família  
e Comunidade da UESPI