

# GUIA DE HIGIENE DO SONO



# ORIENTAÇÕES

- Procure **não dormir demais**, nem **de menos**. Oito horas por noite é uma recomendação geral que costuma funcionar para a maior parte das pessoas, mas cada um possui uma necessidade individual – **se observe e ajuste sua rotina para respeitar este tempo de descanso**;
  - Procure ir dormir e acordar **no mesmo horário sempre** que possível, até mesmo aos finais de semana e feriados;
  - Evite consumir **bebidas com cafeína** (café, chás, refrigerantes), **bebidas alcóolicas** ou quaisquer outras **bebidas estimulantes** por pelo menos 4 horas antes de deitar-se ou conforme você tolerar;
  - Procure **distribuir a sua ingestão de água** e outros líquidos durante o dia todo e **evite tomar muitos líquidos antes de dormir**, para que não precise levantar durante a noite para ir ao banheiro;
  - Mantenha o seu quarto **favorável ao sono**, deixando-o escuro com a ajuda de blackout ou cortinas escuras, **sem luzes acesas, silencioso e sem aparelhos eletrônicos ligados**;
  - Deixe o **celular longe da cama**, se possível, ou procure **não mexer nele quando for se deitar**. Se passar 20 minutos deitado e ainda não conseguir dormir, levante e **procure fazer outra atividade até sentir sono novamente** e, então, volte para a cama.

- Evite **pôr o despertador no modo soneca** e defina um **horário fixo** para que ele toque. Se possível, mantenha o celular ou o **despertador longe da cama**, para que você precise levantar para desligar;
  - **Evite cochilar** por um longo período durante o dia para que não acabe desregulando o seu sono a noite. Procure cochilar por pouco tempo, cerca de 15-20 minutos, quando for necessário;
  - Adote **hábitos relaxantes na sua rotina noturna**, conforme for melhor para você. Exemplos: meditação ou oração, ler um livro, tomar um banho morno/quente, colocar um som de barulho de chuva ou músicas relaxantes para dormir;
  - Se mesmo após seguir estas orientações você **ainda estiver com insônia, sonho agitado, pesadelos** ou estiver sentindo **sono demais durante o dia**, procure ajuda de um **médico ou psicólogo**, pois outras questões – **emocionais, hormonais ou patológicas** – podem estar envolvidas.

## CHÁS PARA AJUDAR A DORMIR



Camomila



Capim limão



Erva cidreira



Erva doce



Folhas de maracujá  
(passiflora)



Melissa



Mulungu



Valeriana

# ORIENTAÇÕES

Você encontra esses chás em **loja de produtos naturais** por um custo-benefício melhor do que em mercados. Você pode comprar apenas uma opção ou, ainda, comprar mais de uma e **preparar um mix caseiro**.

## Importante

Utilizar sempre água tratada e/ou filtrada e consumir o chá no dia do preparo.

# MODO DE PREPARO

**Infusão (para folhas, flores e plantas aromáticas)**: colocar a água fervente sob a planta, aguardar 10 minutos e coar.

**Decocção (para cascas, raízes e sementes)**: levar a planta para ferver por cerca de 5 minutos, depois coar e tomar.

Outras opções que podem auxiliar na indução do sono são os **óleos essenciais**, como o de lavanda, camomila, tangerina/bergamota ou laranja. Você pode utilizá-los em um **aromatizador**, pingando no travesseiro ou lençol. Você encontra em farmácias ou lojas on-line.

Atenção: não confunda o óleo essencial natural com a essência artificial, pois esta é mais barata, porém não possui ação terapêutica.

# PLAYLISTS

## **Playlists no Spotify para auxiliar a dormir/relaxar:**

- <https://open.spotify.com/episode/31KmSf6Mp2ydeWUwekgta6?si=VaJSPufqSGiEuW9eq1iH4Q>
- [https://open.spotify.com/episode/2VVDfD9zk6We7sp8v9DEjB?si=wbcEvo2\\_QT-A1B5h7jK3ag](https://open.spotify.com/episode/2VVDfD9zk6We7sp8v9DEjB?si=wbcEvo2_QT-A1B5h7jK3ag)
- <https://open.spotify.com/episode/5jNhsKenfGXzyadjfNnacC?si=UafKALc0QqafjQg9iUYfrA>

# ATENÇÃO

Todas estas são **SUGESTÕES**, que **poderão funcionar ou não para você**, dependendo das suas particularidades.

**Filtre aquilo que faz sentido e aplique na sua rotina**, descartando as práticas que não forem efetivas. Tenha em mente que a **higiene do sono exige DISCIPLINA**, podendo ser bastante difícil de se tornar um hábito, mas certamente produz efeitos valiosos. **Não subestime os benefícios de uma noite bem dormida**, tanto para alcançar seus objetivos estéticos, quanto de performance (física ou cognitiva) e bem-estar.

