

# Higiene do Sono

Bem-vindo ao guia "Higiene do Sono". Aqui vamos explorar a importância da higiene do sono para a saúde física e mental, além de fornecer dicas e estratégias para melhorar a qualidade do sono.

Dra. Natacha Capozzi



# Descubra os Mitos Sobre o Sono e Durma Melhor

Não é preciso dormir 8 horas por noite

Apesar do senso comum, nossas necessidades de sono variam de pessoa para pessoa. O importante é dormir o suficiente para sentir-se descansado.

Despertares ocasionais são normais

Não precisa se preocupar. Na maioria das vezes, é normal despertar durante a noite, desde que consiga voltar a dormir.

# Mais Mitos Sobre o Sono

Não podemos controlar o processo de adormecer

Não é bem assim. Criar um ritual noturno ajuda a preparar o corpo e mente para o sono, tornando mais fácil adormecer.

Não dormir bem não afeta seu dia

Nada mais errado. A qualidade do sono afeta diretamente a produtividade, a capacidade de concentração e o bem-estar geral.



# Silencie os Barulhos Internos

Evite bebidas e alimentos energizantes após as 17h. Verifique os possíveis efeitos no sono de medicamentos usados. Verifique o consumo de álcool e evite bebê-los perto da hora de dormir.

Pequenos gestos podem fazer grandes diferenças para a qualidade do sono.

# Transforme seu Quarto em um Santuário do Sono

Mantenha o seu quarto fresco, escuro e quieto durante o sono.

O ambiente adequado para dormir deve ser fresco, sem ruídos e escuro. Evite estímulos como figuras e quadros nas paredes, luzes ou enfeites em excesso.

Deixe relógios digitais e outros dispositivos desse tipo longe de sua cabeça e cama.

Um ambiente de sono propício deve ficar livre de distrações. Deixar os dispositivos digitais longe da cama ajuda a manter o sono tranquilo.

Faça tudo o que puder para se sentir psicologicamente seguro em seu quarto. Sentir-se confortável na cama e no quarto ajuda a relaxar e melhorar a qualidade do sono. O cuidado com cada detalhe pode fazer toda a diferença.

# Deixe-se Adormecer

## Não foque em adormecer

Pensamentos como "preciso dormir logo" só dificultam o processo de adormecer. Tente deixar os pensamentos fluírem e esvaziar a mente.



## Pingue óleo essencial de lavanda no travesseiro

A aromaterapia pode ajudar a acalmar e combater a insônia. O óleo essencial de lavanda tem propriedades relaxantes.

Experimente um chá de melissa e valeriana. As ervas naturais também pode ajudar a combater a insônia. O chá de melissa e valeriana é conhecido por suas propriedades de relaxamento.

# Não faça Um Combate Contra a Insônia



## Vá para a cama quando estiver realmente com sono

Ir para a cama antes de estar sonolento pode levar a noites mal dormidas e agravar a insônia.



## Levante-se se não conseguir dormir após 20 minutos

Mudar de ambiente ou ler um livro pode ajudar a evitar o estresse de se manter acordado na cama. O importante é ficar relaxado até que o sono chegue novamente.

Ainda que à primeira vista possam parecer contraindicativas, essas práticas ajudam a diminuir a ansiedade durante a noite.



# Desperte com o Pé Direito



## Explore suas sensações matinais

Ao invés de levantar e correr para a rotina do dia, tire um tempo para perceber as sensações matinais. A prática ajuda a melhorar o humor e o bem-estar geral.

## Exponha-se à luz da manhã

A exposição à luz ajuda a regular o relógio biológico e melhorar a disposição pela manhã. Dedique ao menos 20 minutos a este contato direto com a luz logo ao acordar.