

# Como dormir bem e evitar a insônia?

Praticando a  
higiene do sono

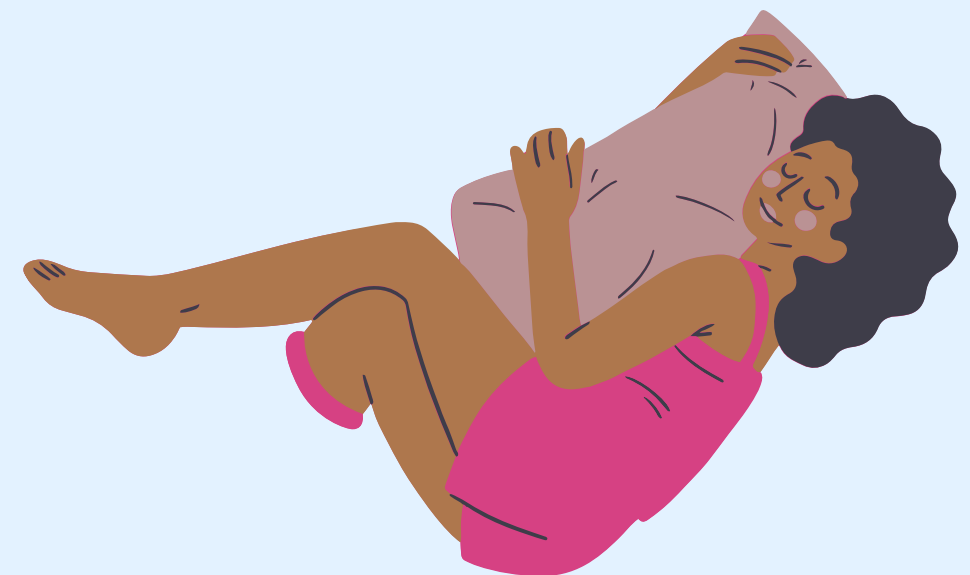


# Qual a importância de dormir bem?

É durante o sono que acontecem diversos processos e funções fisiológicas responsáveis pela manutenção do nosso corpo e da nossa mente, tais como: a restauração do corpo, fortalecimento do sistema imunológico, produção de hormônios, regulação do metabolismo, previne doenças.

É durante o sono que ocorre a consolidação da memória e ele potencializa a capacidade de concentração, que são fundamentais para a aprendizagem.

Além disso, a regularidade e qualidade do sono reduzem o estresse, melhoram o humor, favorecem a sensação de bem-estar e a qualidade de vida, sendo assim, ele é importantíssimo para a saúde mental.





# Insônia

Insônia é a dificuldade de cair no sono ou conseguir manter um sono contínuo sem ser interrompido durante toda a noite. Ela está frequentemente associada a sintomas de estresse, ansiedade, desânimo, entre outros.

Os especialistas indicam que um sono de qualidade necessita em média de oito horas diárias. Mas existem diferenças individuais que podem alterar um pouco esta média.

# O que é Higiene do Sono?

O termo *Higiene do Sono* se refere a uma série de hábitos e comportamentos que estão associados a este momento e que ajudam o indivíduo a dormir bem, tanto em quantidade, quanto em qualidade.

Assim como, por exemplo, a higiene dental, que é uma série de hábitos para manter os dentes saudáveis, evitar doenças, evitar o mau hálito e ter um sorriso bonito.

Também é fundamental que manter hábitos de higiene do sono, que vão manter nosso corpo e mente saudáveis, dispostos, evitando doenças e melhorando a qualidade de vida.



# Maus hábitos para o sono



Estes comportamentos podem prejudicar seu sono, por isso, evite fazê-los.

- Consumir bebidas estimulantes (cafeína, chocolate, bebidas alcoólicas, chá preto, chá verde e refrigerantes) antes de dormir;
- Comer alimentos muito pesados (massas, carnes, etc) ou estimulantes (açúcares ou comidas picantes) à noite;
- Usar dispositivos eletrônicos (telefone, televisão, videogame, tablet) na cama antes de dormir;
- Cochilar durante o dia;
- Usar a cama e/ou o quarto para outras atividades não relacionadas ao dormir (como trabalhar ou estudar).





## Bons hábitos para o sono

Estes comportamentos ajudam você a dormir bem, por isso, pratique-os.

- Ter uma rotina com horários bem definidos para dormir e acordar todos os dias;
- Praticar exercícios físicos com regularidade, sempre no mínimo quatro horas antes do horário de ir dormir;
- Manter o quarto escuro, com a menor incidência de luz possível durante a noite;
- Tentar manter temperatura do quarto agradável;
- Usar pijamas confortáveis e adequados para o clima;
- Tentar manter o ambiente silencioso e tranquilo.



# Dicas para dormir bem e evitar a insônia

## 1. Durma em horários regulares

Tente se organizar de modo que você vá para a cama e acorde mais ou menos nos mesmos horários todos os dias.

## 2. Evite os cochilos ao longo do dia

Os cochilos podem alterar seu ritmo circadiano e fazer com que você não sinta sono no horário de dormir.

## 3. Use a cama somente para dormir

É importante que a cama seja usada apenas para descansar e dormir, se possível, o quarto também. Muitas pessoas usam a cama para estudar, ler, assistir à televisão, fazer chamadas telefônicas ou somente para se preocupar. Como resultado, a cama acaba associada à ideia vigília.

## 4. Evite ingerir alguns alimentos e bebidas

Evite ingerir bebidas estimulantes (cafeína, bebidas alcoólicas, chá preto, etc.) e comidas muito pesadas ou picantes à noite.

## 5. Não use dispositivos eletrônicos depois de deitar

A estimulação cerebral e a luz produzidas pelos dispositivos eletrônicos (telefone, tablet, televisão, etc) prejudica seu sono.

## 6. Evite discussões e tarefas desafiadoras antes de ir para a cama

Você não quer ficar agitado nesse momento. Faça algo relaxante ou entediante antes de ir para a cama.



# Dicas para dormir bem e evitar a insônia

## 7. Não pense demais quando deitar

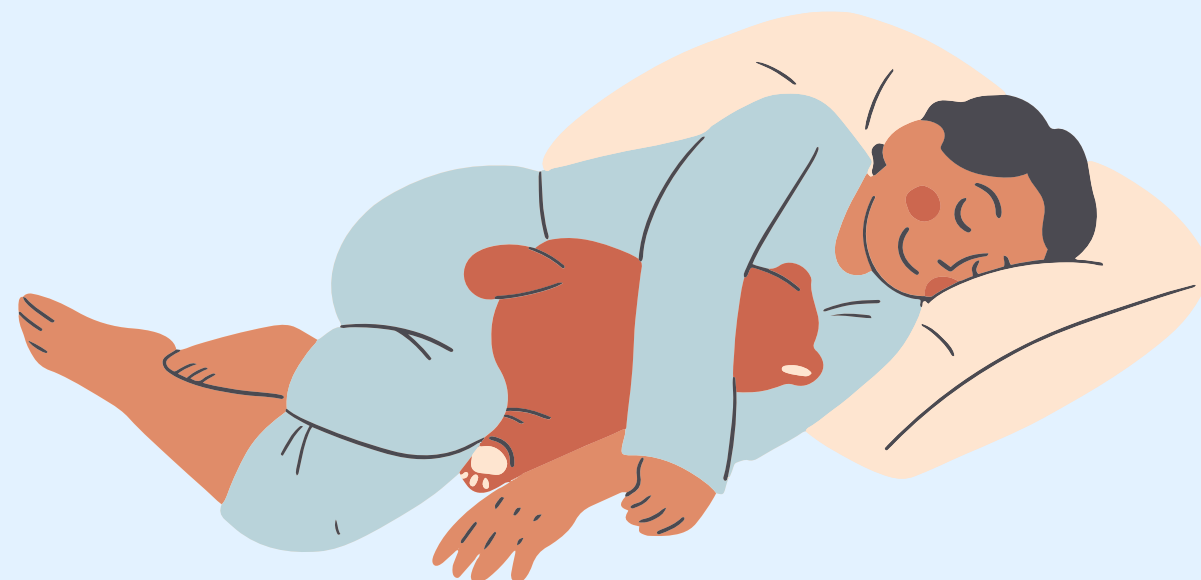
Boa parte da insônia se deve à atividade mental excessiva. Talvez você se deite e comece a pensar no que tem de fazer no dia seguinte. Ou, então, talvez pense no que fez no dia que acabou de se encerrar. Isso é pensar demais.

## 8. Estabeleça um horário para se preocupar

Durante o dia, anote suas suas preocupações, pergunte-se se há alguma ação produtiva que você precise realizar, elabore uma lista do que fará, planeje o que fará no dia seguinte ou durante a semana, aceite limitações (você não conseguirá fazer tudo, haverá imperfeições e incertezas).

## 9. "Descarregue" seus sentimentos

A insônia pode estar relacionada a emoções e sentimentos mal resolvidos. É útil estabelecer um momento para refletir e escrever sobre seus sentimentos durante o dia. Tente mencionar tantos sentimentos quanto puder no que escrever. Tente compreender seus sentimentos. Tenha compaixão por si mesmo, valide seu direito de ter sentimentos e reconheça que não há problema em se sentir assim. Depois coloque isso de lado.





# Dicas para dormir bem e evitar a insônia

## 10. Pratique repetir seus pensamentos ansiosos

Se você repetir por bastante tempo, seus pensamentos se tornarão entediantes e deixarão de ser preocupantes.

## 11. Não tente se forçar a dormir

Isso apenas vai aumentar sua frustração. Você pode dizer a si mesmo: "Vou desistir de tentar dormir e vou me concentrar somente em alguns sentimentos relaxantes em relação a meu corpo".

## 12. Desafie seus pensamentos negativos

Como exemplo, veja alguns pensamentos de quem tem insônia, seguidos de uma resposta razoável para tais eles.

Pensamento negativo: *"Não vou poder fazer o que tenho de fazer amanhã".*

Resposta racional: *"Na verdade, não há urgência. Você já ficou sem dormir outras vezes e tudo correu bem. Ficar um pouco cansado, o que é desconfortável, mas você sabe lidar com isso".*

Pensamento negativo: *"Há algo de errado comigo".*

Resposta racional: *"Infelizmente, a insônia é bastante comum. Ninguém vai pensar o pior de você se você a tiver".*





## Referências Bibliográficas:

INSTITUTO DO SONO. **Higiene do Sono: tudo o que você precisa saber sobre essa prática.** Publicado em 18/08/2022. Disponível em: <https://institutodosono.com/artigos-noticias/higiene-do-sono-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-essa-pratica/>. Acesso em: 01.02.2023.

LEAHY, Robert. **Insônia.** *In:* LEAHY, Robert. **Livre da Ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 189-192.

