

DE QUANTAS HORAS DE SONO NECESSITA REALMENTE?

A maioria das pessoas precisa de 7 a 9 horas de sono por noite, mas não somos todos assim.

- ✓ **3 – 12 anos** – 10 horas
- ✓ **13 – 18 anos** – 10 horas
- ✓ **19 – 55 anos** – 8 horas
- ✓ **> 65 anos** – 6 horas



Sabia que...

Não dormir durante 16 horas leva a uma diminuição no desempenho equivalente a ter um **nível de álcool** no sangue de **0.5%**?

CONSEQUÊNCIAS DA INSÔNIA

- Irritabilidade e Agressividade
- Depressão ou Ansiedade
- Problemas de memória, concentração, raciocínio e resolução de problemas
- Acidente Vascular Cerebral (**AVC**)
- Doenças Cardíacas e Hipertensão Arterial
- **Diabetes**
- Aumento do Apetite → **Obesidade**
- Diminuição do apetite e da potência sexual
- Envelhecimento da pele
- Cansaço e diminuição do tempo de reação → **Acidentes**



Unidade de Saúde Familiar Nascente

Elaborado por: Dra. Rubina Maciel dos Santos - médica de Medicina Geral e Familiar - USF Nascente

Agradecimentos pela Supervisão: Dra. Alexandra Alves - Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental - Centro Hospitalar do Porto

Data de Elaboração: março 2015

Data de Revisão: outubro 2016

INSÔNIA E HIGIENE DO SONO



INSÓNIA

A **Insónia** caracteriza-se pela dificuldade em iniciar e/ou manter o sono, prejudicando o bom funcionamento da mente e do corpo.

Estima-se que entre **30 a 40%** da população sofra de insónia.



O QUE É A HIGIENE DO SONO?

Este termo é usado para descrever os bons hábitos de sono, que qualquer pessoa pode adotar, para aumentar a qualidade do seu sono, de modo a sentir o seu corpo e a sua mente preparados para as atividades do dia seguinte.

São pequenas atitudes, mas que muitas vezes são negligenciadas pelo ritmo de vida da sociedade moderna.

REGRAS DE HIGIENE DO SONO

- ✓ Dormir apenas o número de **horas necessárias**



- ✓ **Deitar e acordar todos os dias à mesma hora** (\pm 30 minutos), independente se for fim-de-semana ou não e de ter tido insónia na noite anterior



- ✓ Evitar dormir/ fazer sesta durante o dia
- ✓ Evitar **exercício** vigoroso 3 a 4h antes de se
- ✓ Evitar excesso de **líquidos** à noite.
- ✓ **Evitar cafeína, nicotina e álcool** 4 a 6h antes de ir para a cama, e minimizar o seu uso diário
- ✓ Evitar **refeições** muito pesadas à noite, mas também não ir para a cama com fome - considerar uma ceia muito leve antes de dormir
- ✓ **Usar a cama só para dormir** e para a atividade sexual

REGRAS DE HIGIENE DO SONO

- ✓ Ir para a cama **apenas quando sentir sono** 
- ✓ **Se não for capaz de adormecer após 15 – 20 minutos, não permaneça na cama!** Deve levantar-se, sair do quarto e fazer alguma coisa que o relaxe. Voltar para a cama quando sentir sono outra vez;
- ✓ Evitar fazer **atividades estimulantes** ao deitar (p.ex. ver filmes de ação, usar computador/telemóvel)



- ✓ Evitar **olhar** constantemente para as horas ao deitar
- ✓ **Evitar um ambiente ruidoso.** Manter um ambiente calmo, escuro, seguro e confortável no quarto quando se for deitar



- ✓ Antes de dormir, faça alguma forma de **relaxamento** (p.ex. ouvir música calma, tomar um banho quente ou meditar)