



— HIGIENE — DO SONO

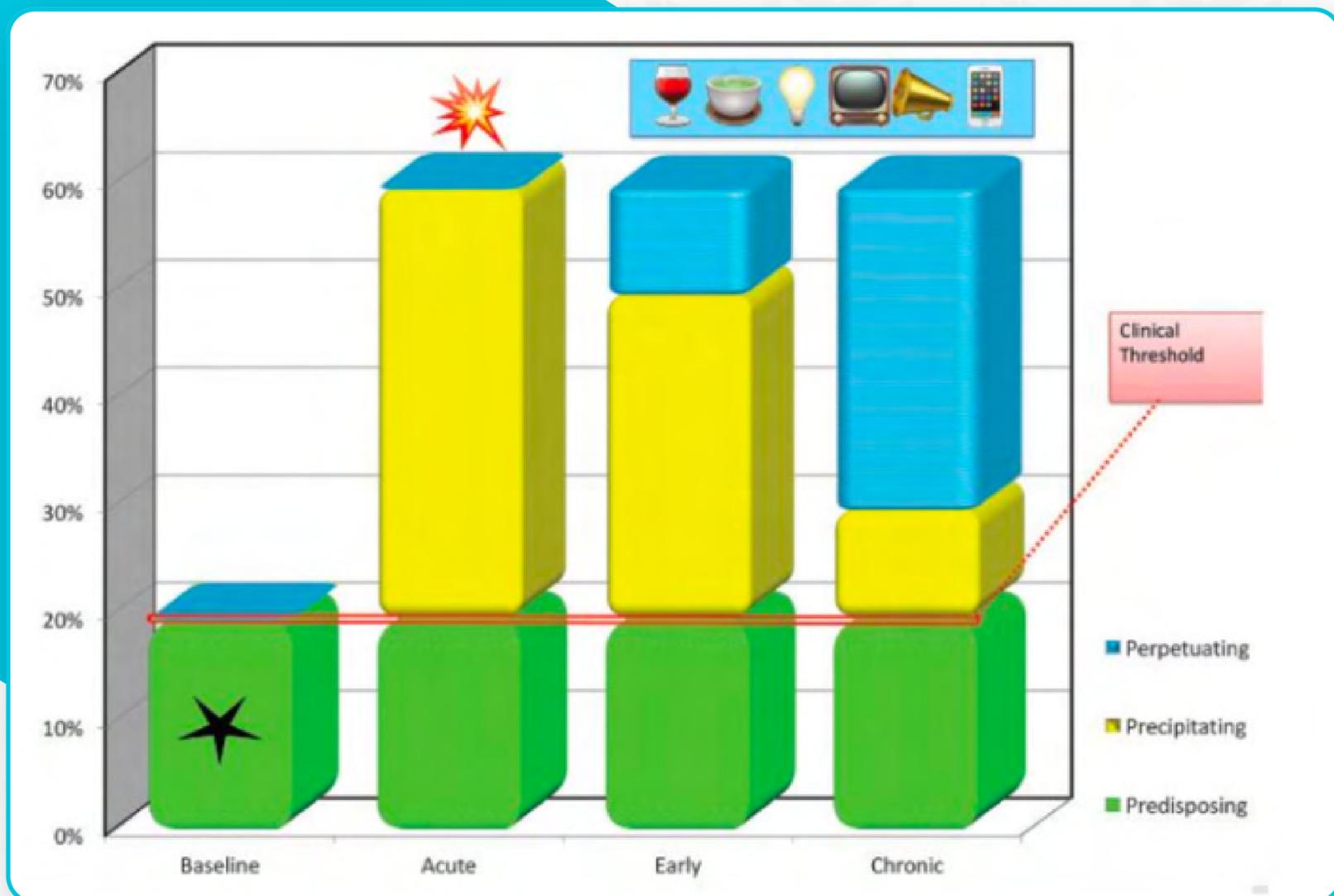




Certamente, é bastante frequente que as pessoas recorram a uma variedade de recursos para melhorar a qualidade do sono, como fitoterápicos, chás, medicamentos, melatonina, técnicas de iluminação específicas, e outros.

No entanto, algo que poucas pessoas têm conhecimento é que grande parte dos problemas de sono que enfrentamos atualmente está ligada a **comportamentos pouco saudáveis praticados antes de dormir.**

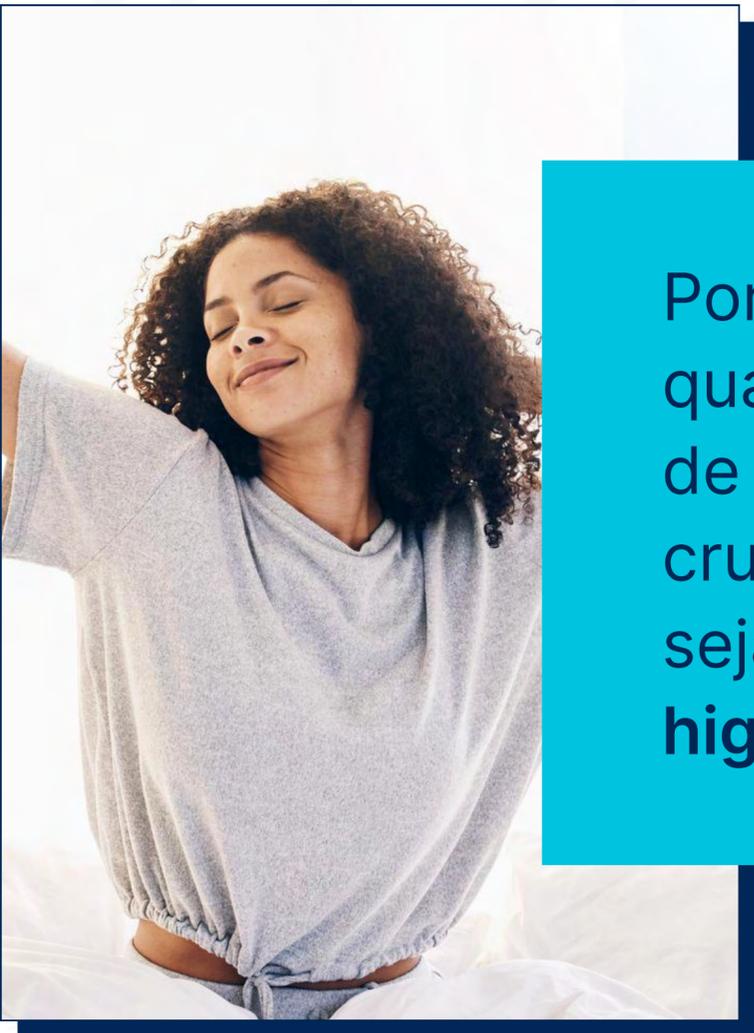




Esse estudo, conduzido por Avidan et al. em 2017, revelou por meio de um gráfico que, ao considerarmos um ponto crítico relacionado à insônia, a grande maioria dos problemas atuais estão ligados a comportamentos inadequados.

Estes incluem o consumo excessivo de **estimulantes à noite**, o hábito de assistir a **filmes** ou utilizar **redes sociais** antes de dormir, a exposição excessiva à **luminosidade** ou a **ruídos** no ambiente, entre outros fatores.





Por isso, se você deseja melhorar a qualidade do seu sono e desfrutar de mais disposição e saúde, é crucial que as **primeiras mudanças** sejam implementadas na sua **higiene do sono**.

HIGIENE

A **higiene do sono** consiste em adotar medidas comportamentais simples, que dependem apenas de você, e conceder ao seu sono a mesma importância que você dá a outros hábitos saudáveis da sua vida.

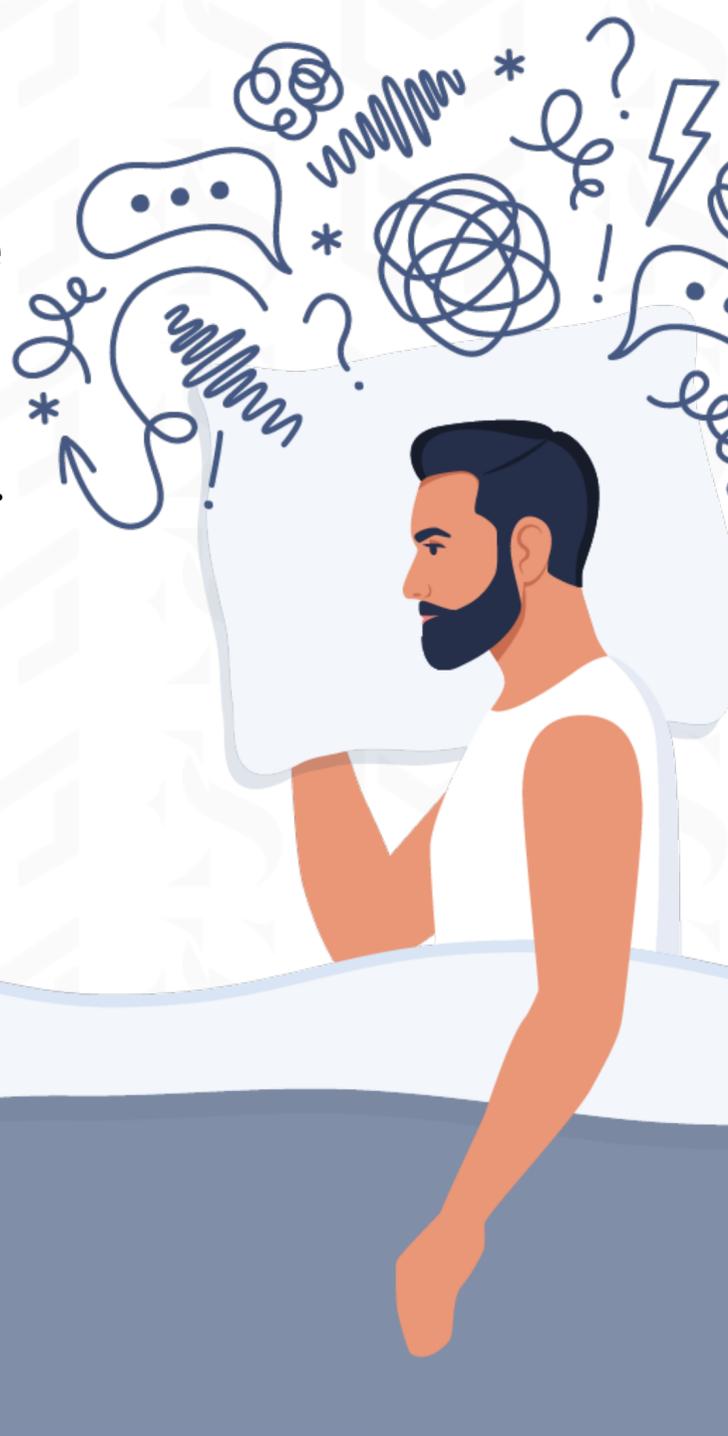
Abaixo, descrevi as principais práticas de higiene do sono amplamente recomendadas, além de algumas que acrescentei com base em **experiências práticas** e em **estudos científicos clínicos** ou **discussões em congressos da área**.



Deite para dormir apenas quando estiver de fato com sono:

É bastante comum que as pessoas queiram ir para a cama mais cedo, mesmo sem sentir sono.

No entanto, deitar-se nessas condições pode se tornar um problema, já que o cérebro ainda está **agitado** e o ambiente silencioso pode facilitar a distração com pensamentos sobre as tarefas do dia seguinte, **resultando em maior agitação**. Por isso, é crucial fazer essa transição gradualmente. Se você costuma dormir às 2 horas da madrugada, tente ir para a cama 30 minutos mais cedo e **vá aumentando esse tempo aos poucos**, seguindo as demais dicas abaixo.



Atenção com os cochilos:

É recomendado fazer um cochilo após o almoço de **aproximadamente 30 a 45 minutos**.

No entanto, cochilos mais longos ou feitos mais tarde no dia podem atrapalhar a capacidade de adormecer no horário adequado à noite.



Estabeleça um horário regular para dormir e acordar todos os dias, inclusive nos finais de semana:

Embora possa ser desafiador, as pessoas com melhores hábitos de sono geralmente mantêm a mesma rotina de sono, **mesmo nos dias livres**. Um indicador frequentemente utilizado em estudos científicos para avaliar as variações no padrão de sono é o **Tempo de Sono Livre (TSL)** em feriados e finais de semana.

Por exemplo, se você dorme **6 horas por dia durante a semana**, mas dorme 9 horas nos sábados e domingos, isso pode indicar que seu corpo está sofrendo uma **restrição severa de sono durante a semana** em relação ao seu **cronotipo**. Portanto, manter uma rotina de sono consistente ao longo de toda a semana é fundamental **para uma regulação circadiana saudável**.

Evite exercícios intensos pelo menos quatro horas antes de dormir:

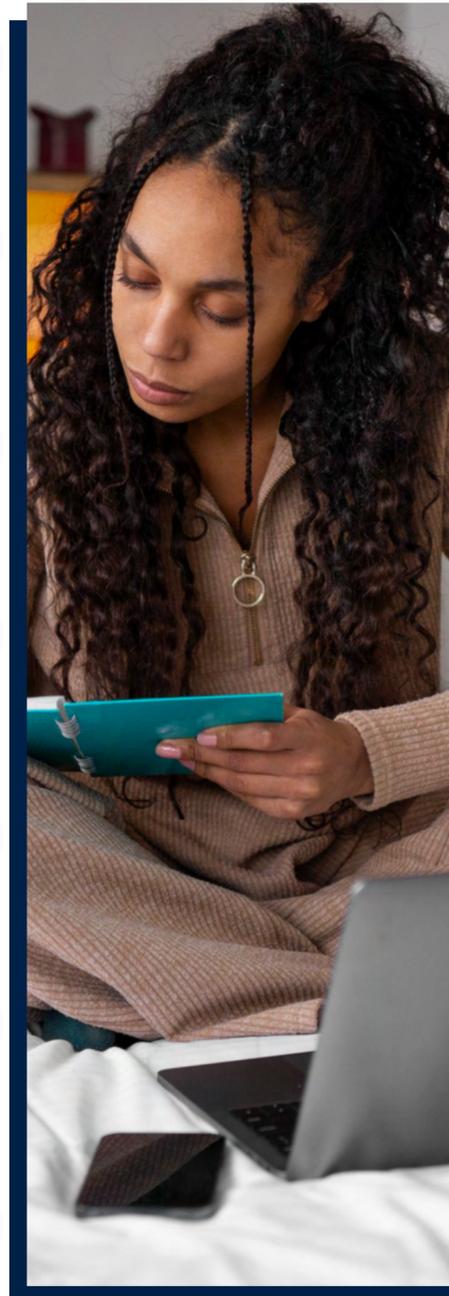
Embora seja particularmente relevante para pessoas matutinas, essa recomendação também se aplica como uma medida preventiva para manter a **qualidade do sono** em indivíduos vespertinos.

Reserve sua cama apenas para dormir, não para estudar:

É uma prática comum, especialmente durante a pandemia, realizar atividades como aulas, cursos e reuniões online na cama.

No entanto, a cama não deve ser usada como um espaço para estudar.

É fundamental que seu corpo associe a cama ao **ato de dormir**, e isso é de extrema importância para a qualidade do sono.



Evite consumir cafeína, nicotina e álcool pelo menos quatro horas antes de ir para a cama:

Essa é uma das práticas mais importantes para um sono saudável. Muitas pessoas que não são sensíveis à cafeína acreditam que podem beber café e ainda dormir normalmente. No entanto, estudos recentes indicam que, mesmo que subjetivamente não sintam sinais de sono prejudicado, o consumo de café até 6 horas antes de dormir pode significativamente reduzir a qualidade do sono.

Nesse período, prefira chás relaxantes, como melissa, erva-cidreira, valeriana, camomila, passiflora, entre outros, e evite chás estimulantes, como chá verde, chá preto, chá mate, chá de hibisco, entre outros.

Mantenha-se em um ambiente escuro e silencioso:

Esta é uma regra fundamental! Para garantir que seu corpo permaneça em um estado de sono profundo e constante, com uma liberação adequada de melatonina, é crucial que o ambiente esteja completamente escuro, sem qualquer tipo de luminosidade, **especialmente a artificial**. Além disso, o controle de ruídos é igualmente essencial para evitar um sono superficial e interrupções frequentes durante a noite, **que podem comprometer a qualidade do seu descanso**.

Portanto, em situações de necessidade, considere o uso de tampões de ouvido e máscaras para os olhos.

Mantenha uma temperatura adequada no quarto:

Durante o sono, nossa temperatura corporal naturalmente diminui.

Portanto, ambientes muito quentes podem prejudicar significativamente a qualidade do sono, devido à necessidade contínua de termo regulação pelo corpo. Por isso, é recomendável manter a temperatura do quarto entre **19 e 22°C durante o sono**.





Aproveite a luz solar a seu favor:

Uma das maneiras mais saudáveis de despertar é não depender exclusivamente do despertador. Se você conseguir estabelecer uma boa regularidade na sua rotina de sono, **naturalmente será capaz de acordar no horário adequado**. Uma dica para ajudar nessa regulação é **deixar a cortina do seu quarto aberta** durante a noite, permitindo que os raios solares entrem logo pela manhã e auxiliem na sincronização do seu relógio biológico.

Além disso, a exposição solar nas primeiras horas do dia desempenha um papel fundamental em um despertar eficiente, assim como contribui para a produção adequada de melatonina durante a noite. **Aproveite esse recurso natural fantástico.**

Evite assistir filmes, jogar videogame ou ler livros emocionantes antes de dormir:

É crucial manter baixa a **atividade do sistema simpático** (a parte do nosso organismo que nos deixa agitados e alertas) durante o sono. Por isso, assistir a filmes de ação ou jogar videogame antes de dormir pode **prejudicar significativamente a qualidade do sono**, especialmente afetando o tempo necessário para adormecer.

Isso ocorre porque essas atividades podem deixar sua mente agitada, aumentar a frequência cardíaca e dificultar o relaxamento na cama. **Para esse momento, é recomendável optar por atividades relaxantes.**

Não coma em excesso à noite:

Atualmente, existem muitos mitos sobre o assunto, como evitar a ingestão de proteínas antes de dormir, alegando que isso prejudica a biodisponibilidade de triptofano.

No entanto, estudos demonstraram o contrário, mostrando que essa **competição não é tão significativa**. Na verdade, uma dieta equilibrada em proteínas pode contribuir para um sono mais consistente, uma vez que manter a saciedade neste momento é crucial para uma boa noite de sono.

Por outro lado, o excesso de comida pode causar desconforto gástrico e uma digestão mais lenta, o que pode interferir na qualidade do sono. Portanto, é fundamental planejar suas refeições próximas à hora de dormir de forma moderada e equilibrada e, caso esteja sentindo muito cheio(a) **me mande uma mensagem para ajustar o planejamento**.



Implementar essas medidas comportamentais é fundamental para manter uma qualidade de sono melhor.

Comprometa-se a segui-las fielmente e utilize o diário do sono (inclusive na próxima página) para acompanhar seu progresso ao longo das semanas. Se, mesmo após a adoção dessas práticas, você não perceber melhorias significativas, é importante buscar orientação médica.

Talvez seja necessário uma investigação mais aprofundada e abordagens específicas para o seu caso. **Sempre dê prioridade ao suporte profissional especializado, pois sua saúde é seu maior patrimônio.**

Imprimir vias e me enviar no dia do próximo check-in

SEMANA 01

DIA DA SEMANA	HORÁRIO QUE SE DEITOU	HORÁRIO QUE ACORDOU	AVALIAÇÃO SUBJETIVA (RUIM, MÉDIO, BOM OU ÓTIMO)	OBSERVAÇÃO (EXEMPLO SE OCORREU ALGUM PESADELO OU ACORDOU E NÃO CONSEGUIU MAIS DORMIR)
SEGUNDA-FEIRA				
TERÇA-FEIRA				
QUARTA-FEIRA				
QUINTA-FEIRA				
SEXTA-FEIRA				
SÁBADO				
DOMINGO				

SEMANA 02

DIA DA SEMANA	HORÁRIO QUE SE DEITOU	HORÁRIO QUE ACORDOU	AVALIAÇÃO SUBJETIVA (RUIM, MÉDIO, BOM OU ÓTIMO)	OBSERVAÇÃO (EXEMPLO SE OCORREU ALGUM PESADELO OU ACORDOU E NÃO CONSEGUIU MAIS DORMIR)
SEGUNDA-FEIRA				
TERÇA-FEIRA				
QUARTA-FEIRA				
QUINTA-FEIRA				
SEXTA-FEIRA				
SÁBADO				
DOMINGO				



Imprimir vias e me enviar no dia do próximo check-in

SEMANA 03

DIA DA SEMANA	HORÁRIO QUE SE DEITOU	HORÁRIO QUE ACORDOU	AVALIAÇÃO SUBJETIVA (RUIM, MÉDIO, BOM OU ÓTIMO)	OBSERVAÇÃO (EXEMPLO SE OCORREU ALGUM PESADELO OU ACORDOU E NÃO CONSEGUIU MAIS DORMIR)
SEGUNDA-FEIRA				
TERÇA-FEIRA				
QUARTA-FEIRA				
QUINTA-FEIRA				
SEXTA-FEIRA				
SÁBADO				
DOMINGO				

SEMANA 04

DIA DA SEMANA	HORÁRIO QUE SE DEITOU	HORÁRIO QUE ACORDOU	AVALIAÇÃO SUBJETIVA (RUIM, MÉDIO, BOM OU ÓTIMO)	OBSERVAÇÃO (EXEMPLO SE OCORREU ALGUM PESADELO OU ACORDOU E NÃO CONSEGUIU MAIS DORMIR)
SEGUNDA-FEIRA				
TERÇA-FEIRA				
QUARTA-FEIRA				
QUINTA-FEIRA				
SEXTA-FEIRA				
SÁBADO				
DOMINGO				

