

Após o jantar:

- Não adormecer a ver televisão
- Não ver televisão na cama
- Ter um período em que organiza todos os afazeres para o dia seguinte, e escrevê-los num papel ou na agenda
- Ter um momento de pausa só para si
- Evitar ambientes muito iluminados
- Não fazer atividades físicas importantes
- Dar um pequeno passeio a pé, beber um copo de leite morno, tomar um banho morno

O deitar e o dormir:

- Não se deite cedo de mais para não ficar na cama muitas horas à espera de adormecer
- Não dormir com as persianas abertas
- Não ter luz no quarto
- Optar por uma temperatura agradável, nem muito alta, nem muito baixa. Ter os pés quentes antes de dormir
- Evitar ruídos (ex. usar tampões nos ouvidos)
- Tirar os relógios do quarto ou virar para a parede os de mostradores luminosos
- Não ver as horas se acordar a meio da noite

- Ter alguma rotina nos hábitos de sono, adotando um horário regular para ir dormir e para acordar
- Não fazer esforços para adormecer. Se não for capaz de dormir, mais vale levantar-se e fazer uma atividade agradável em ambiente com pouca luz e regressar para a cama só quando tiver sono



Quando consultar o Médico de Família?

Quando a dificuldade de dormir se mantém, apesar das medidas referidas.

Autores: Dr. José Luís Fernandes, Dra. Mariana Martins

Data de elaboração: Dezembro de 2009

Data da última revisão: Julho de 2014

Data da próxima revisão: Julho de 2017

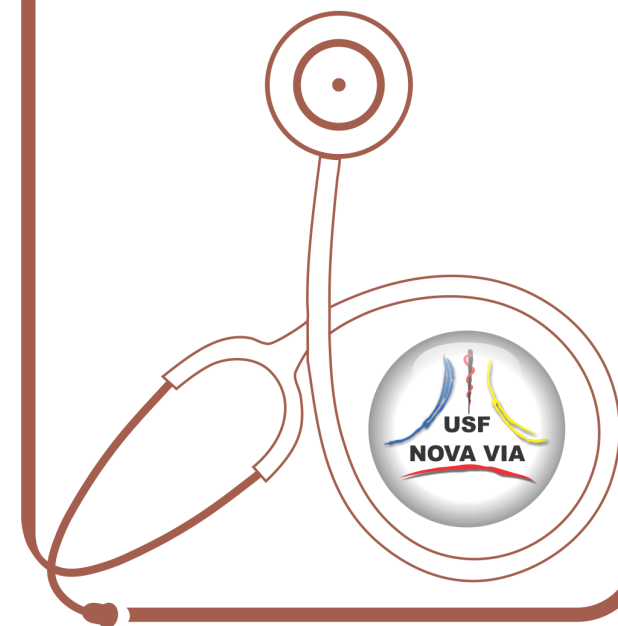
Data de aprovação em Conselho Geral: Setembro de 2014

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06

Insónia: como melhorar o sono



Qual a utilidade do sono?

O sono é uma função muito importante para a manutenção de um bom estado de saúde, pois contribui para a recuperação física e psicológica do indivíduo.



Quanto tempo tenho que dormir?

As pessoas tendem a dormir menos à medida que envelhecem.

A maioria dos adultos necessita de 7 a 9 horas de sono por noite, mas este número pode ser diferente de uma pessoa para outra. O número de horas de sono que cada um necessita é aquele que faz com que não sintam sono no dia seguinte.



O que é Insónia?

A insónia é a sensação de sono de má qualidade ou de duração insuficiente, resultante da dificuldade em adormecer, dificuldade em manter-se a dormir, acordar demasiado cedo ou ter um sono que não é reparador.

A insónia não é uma doença, mas um sintoma. Pode ser consequência de diversos problemas emocionais (ansiedade, nervosismo, depressão) ou físicos e do uso de medicamentos.



Consequências da insónia

- Sonolência durante o dia
- Cansaço
- Dores de cabeça
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Alterações da memória
- Ressonar



É um problema frequente?

A insónia ocasional, de curta duração, atinge cerca de 30% das pessoas adultas.

A insónia de longa duração (mais de 1 mês) atinge cerca de 10% das pessoas adultas.

Nos idosos a insónia é ainda mais frequente.

Medidas para combater a insónia

De manhã:

- Fazer exercício matinal (ex. andar a pé durante 30 min)
- Expor-se ao sol

Durante o dia:

- Fazer pausas regulares no trabalho
- Optar por práticas de relaxamento e/ou por massagens periódicas
- Não trabalhar até imediatamente antes de ir para a cama
- Evitar café ou outros estimulantes
- Tentar fazer apenas aquilo que é capaz. Esqueça a perfeição e seja "razoável e gentil" para consigo
- Não jantar tarde de mais e evitar comidas pesadas

