



ORIENTAÇÕES PARA HIGIENE DO SONO

Um guia prático para construir um sono mais regular e reparador



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra • CRM-MS 5310 • RQE 3737

A ideia central

Sono saudável é resultado de regularidade, ambiente favorável e hábitos repetidos ao longo do tempo - não de uma noite “perfeita”.

PASSO 1

Comece pelo que mais importa

Antes de tentar várias técnicas ao mesmo tempo, concentre-se em três pilares: horário de despertar, luz/atividade durante o dia e uma rotina de desaceleração à noite.



1. Horário de despertar

Tente levantar em horário semelhante todos os dias. Isso ajuda a organizar o relógio biológico.

3. Atividade durante o dia

Movimente-se e pratique atividade física de forma regular, conforme sua condição clínica.

2. Luz pela manhã

Exposição à luz natural no início do dia ajuda a reforçar o ritmo sono-vigília.

4. Desaceleração à noite

Reserve a última parte da noite para atividades mais calmas e previsíveis.

Quanto dormir?

Para a maioria dos adultos, a recomendação geral é pelo menos 7 horas de sono por noite. A necessidade individual pode variar.

PASSO 2

Proteja a última hora antes de dormir

- Diminua celular, computador, tablet e televisão na última hora antes de deitar, principalmente conteúdos estimulantes.
- Evite trabalhar, estudar intensamente, discutir assuntos difíceis ou acompanhar redes sociais já deitado na cama.
- Se precisar usar telas, reduza brilho, limite o tempo e encerre o uso antes de ir para a cama.

A cama deve lembrar sono

Sempre que possível, use a cama principalmente para dormir. Isso ajuda o cérebro a associar aquele ambiente ao repouso.

PASSO 3

Faça uma rotina curta de desaceleração**Pode ajudar**

Leitura leve, banho morno, música tranquila, respiração lenta, oração, meditação ou alongamento suave.

Evite perto do sono

Exercício vigoroso, tarefas muito exigentes, discussões, notícias estressantes e excesso de estímulos.

PASSO 4

Atenção ao que você consome à noite



- Cafeína pode continuar agindo por várias horas. Se você é sensível, evite café, energéticos, chimarrão e outros estimulantes no fim da tarde e à noite.
- Álcool pode facilitar o início do sono, mas tende a fragmentar o sono e piorar sua qualidade ao longo da noite.
- Evite refeições muito grandes ou pesadas perto da hora de dormir. Um lanche leve pode ser melhor quando houver fome.
- Nicotina e outras substâncias estimulantes também podem interferir no sono.

Regra prática

Se você percebe que determinada bebida, alimento ou substância piora seu sono, ajuste o horário ou reduza o consumo e observe a resposta.

PASSO 5

Cochilos: use com estratégia

- Cochilos longos ou muito tardios podem diminuir o sono à noite.
- Se você precisa cochilar, prefira um período curto e mais cedo no dia.
- Quem trabalha em turnos pode precisar de estratégias diferentes; nesses casos, a orientação deve ser individualizada.

PASSO 6

Prepare o quarto para dormir


Escuro

Reduza luz externa e luzes de aparelhos. Cortinas ou máscara ocular podem ajudar quando necessário.

Confortável

Ajuste travesseiro, colchão, roupa de cama e temperatura do quarto ao seu conforto.

Silencioso

Diminua ruídos ou use estratégias simples, como tampões ou ruído constante, se forem confortáveis.

Organizado

Evite excesso de estímulos no quarto e mantenha o ambiente associado a descanso.

Se não dormir

Se ficar muito tempo acordado e cada vez mais frustrado, levante-se, faça algo calmo com pouca luz e volte para a cama quando o sono reaparecer.

PASSO 7

O que fazer depois de uma noite ruim

- Evite passar o dia inteiro na cama tentando “recuperar” o sono.
- Mantenha, tanto quanto possível, o horário habitual de levantar.
- Retome os hábitos protetores na noite seguinte, sem transformar uma noite ruim em uma emergência.

ATENÇÃO

Quando a higiene do sono não é suficiente

A higiene do sono é útil, mas não substitui o diagnóstico e o tratamento de transtornos do sono ou de condições clínicas e psiquiátricas que prejudiquem o sono.

Insônia persistente

Dificuldade para iniciar ou manter o sono por semanas, com prejuízo durante o dia.

Sonolência diurna

Sono involuntário, dificuldade para dirigir, trabalhar ou estudar com segurança.

Saúde mental

Ansiedade, depressão, mania/hipomania, uso de substâncias ou outros sintomas interferindo claramente no sono.

Ronco e pausas respiratórias

Ronco intenso, engasgos, sensação de sufocação ou pausas respiratórias observadas por outra pessoa.

Movimentos noturnos

Inquietação importante nas pernas, movimentos repetitivos ou comportamentos incomuns durante o sono.

Uso de medicações

Necessidade crescente de medicamentos ou substâncias para conseguir dormir.

Procure atendimento rapidamente

Redução marcante da necessidade de sono acompanhada de aceleração, agitação ou comportamento de risco; pensamentos de autoagressão ou suicídio; sintomas psicóticos; ou qualquer situação que comprometa sua segurança.

Importante sobre medicamentos

- Não inicie, aumente, reduza ou suspenda medicamentos para dormir por conta própria.
- Se o sono continuar ruim apesar das mudanças de rotina, leve o problema para a consulta. Há tratamentos específicos e mais eficazes para alguns tipos de insônia.

PRÁTICA

Seu plano pessoal para as próximas 2 semanas

Escolha poucas mudanças e tente repeti-las todos os dias. Marque o que pretende priorizar:

- ☐ Manter horário de despertar semelhante todos os dias
- ☐ Ter luz natural e alguma atividade durante o dia
- ☐ Reduzir telas na última hora antes de dormir
- ☐ Evitar cafeína/energéticos no fim do dia
- ☐ Evitar álcool como estratégia para dormir
- ☐ Fazer uma rotina calma de desaceleração
- ☐ Deixar o quarto mais escuro, silencioso e confortável
- ☐ Evitar cochilos longos ou tardios

Meu horário-alvo para levantar: _____

Minha rotina de desaceleração será: _____

O hábito que mais preciso reduzir à noite: _____

O que vou testar por 2 semanas: _____

Registro simples do sono

Data	Deitei	Levantei	Qualidade 0-10	Observações

Mensagem final

A meta é construir um padrão de sono mais estável e funcional. Consistência costuma ser mais importante do que perfeição.

**Dr. Thiago Pauluzi Justino**

Médico Psiquiatra | CRM-MS 5310 | RQE 3737

Referências de apoio: NHLBI/NIH - Healthy Sleep Habits; CDC - About Sleep e Healthy Sleep. Material educativo, não substitui avaliação médica.