

HIGIENE DO SONO

MEDIDAS PARA DORMIR MELHOR



O sono é uma função natural básica, essencial para a nossa saúde e bem-estar. Um adulto saudável dorme cerca de 7-8h por noite.

COMO É REGULADO O NOSSO SONO?

O ritmo de sono e vigília é-nos imposto por uma região do nosso cérebro – o hipotálamo, que é influenciado por fatores internos (melatonina, uma hormona responsável pela necessidade de dormir) e externos (luz do dia).



QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DE DORMIR MAL?

A redução do tempo de sono pode ter implicações importantes na saúde mental, cognitiva e física.



Diminuição da capacidade de atenção, dificuldades de memória e aprendizagem, irritabilidade, humor variável, sonolência, ansiedade, depressão ou comportamentos de risco.

Dormir mal de forma crónica pode também predispor ao surgimento de obesidade, hipertensão arterial, diabetes e até doenças cardíacas (enfarte do miocárdio) e cerebrovasculares (AVC e AIT).



HIGIENE DO SONO

MEDIDAS PARA DORMIR MELHOR



7 Conselhos para dormir melhor



1 Ter um horário de sono regular

2

Manter um ambiente sossegado, escuro e com temperatura amena (18 a 19°) no quarto



3 Evitar bebidas estimulantes ou refeições pesadas pelo menos 2 horas antes de ir dormir

4

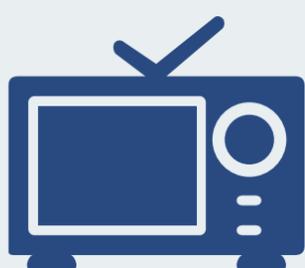
Evitar ingerir líquidos excessivos durante as horas noturnas



5 Manter rotina de hora de deitar (banho quente, jantar, leitura e ouvir música calma)

6

Fazer exercício físico (evitar o horário noturno).



7 Desligar o equipamento electrónico uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto