



- **Tome uma refeição ligeira antes de ir para a cama.** Estômago vazio ou demasiado cheio pode interferir com o seu sono. Uma refeição ligeira pode funcionar como indutor de sono (ex: leite...).
- **Evite usar a cama para trabalhar ou ver televisão.** Assim quando for para a cama o seu corpo saberá que são horas de relaxar.
- **Dê indicações ao seu corpo que vai dormir,** para que perceba que são horas de descansar e abrandar o ritmo. Ouça música relaxante, leia algo tranquilizante por 15 minutos, tome uma chá (sem cafeína) e recorra a exercícios de relaxamento / meditação...
- **Certifique-se que a cama / quarto são confortáveis e calmos.** Um quarto quente pode ser desconfortável. Num quarto frio, é recomendado usar cobertores suficientes de modo a manter-se quente. Se a claridade o incomodar, ponha cortinas/estores. Se o barulho de fundo o incomodar, recorra a tampões para os ouvidos. Mantenha a porta e as janelas do quarto fechadas.
- **Lembre-se dos seus direitos.** Tem o direito de ter uma boa noite de sono. Informe os restantes elementos que irá dormir, de modo a que se possam comportar de outro modo.

- **Não consuma cafeína, nicotina ou álcool pelo menos 4 horas antes de ir para a cama,** por interferirem com a capacidade de adormecer. Café, chá, coca-cola, chocolate e algumas drogas contêm cafeína.
- **Não é aconselhável fazer exercício físico antes de ir para a cama.** O exercício físico regular pode ajudá-lo a adormecer mais facilmente, no entanto deve ser praticado de manhã ou no início da tarde de modo a não interferir com o sono.
- **Não espere demasiado de si.** Faça listas do que tem a fazer, no início de cada dia. Isto irá ajudá-lo a planear melhor o dia. Ao reduzir a sua preocupação poderá constatar que tudo o que fez é o “todo” que poderia fazer.

Adaptado de Student Support Services (2008). *Sleep Problem?* Nottingham Trent University



Serviço de Consulta Psicológica

Sítio: <http://scp.uma.pt>

Telem: +351 91 81 59467

E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt

Morada: Colégio dos Jesuítas, Rua do Castanheiro

Como ter uma boa noite de descanso?...



SCP-UMa, 2011

**O sono é essencial para a
Saúde Física e Emocional!**

QUANTAS HORAS DE SONO NECESSITO?



A maioria dos adultos saudáveis necessita em média **6.5 a 9 horas** de sono.

No entanto, é normal algumas pessoas dormirem menos horas do que o habitual, sem se sentirem afectadas.

Há medida que as pessoas envelhecem, notam que dormem menos, algo que é natural no processo de envelhecimento.

As **investigações feitas na área** sugerem que:
Não é a quantidade de sono que importa, mas sim o facto de a pessoa se sentir bem, física e emocionalmente, com o padrão de sono.

PROBLEMAS DE SONO

A dificuldade em permanecer acordado ou em adormecer, o sonambulismo, os pesadelos, o ressonar..., mesmo quando ocasionais, podem tornar o dia-a-dia mais stressante e menos produtivo.

Que efeitos?

- Adormecer durante o dia
- Sentir-se constantemente cansado
- Dificuldades em manter-se concentrado
- Problemas de memória e de aprendizagem
- Dificuldades na tomada de decisão
- Irritabilidade e frustração

PROBLEMAS DE SONO: CAUSAS

- **ANSIEDADE E DEPRESSÃO** (são as principais causas)

A **ansiedade** pode manter a sua mente “ocupada”, sendo por isso responsável por atrasar, perturbar e encurtar o sono.

Com a **depressão**, os indivíduos frequentemente acordam cedo não conseguindo voltar a adormecer ou, por outro lado, dormem grande parte do dia.

Em qualquer um destes problemas, a queixa pode ser *problemas de sono*, mas estas condições subjacentes precisam ser tratadas. **Os indivíduos devem ser encorajados a discutir tal com um médico/psicólogo.**

- **Outras causas:** preocupação, stress, raiva, excesso de peso, problemas cardíacos /respiratórios, dores (de cabeça, costas...), problemas na tiróide, medicação, indigestão, artrites, asma, diabetes, drogas, cafeína, sestas durante o dia, actividade excessiva antes do deitar, horários de sono irregulares, trabalhar à noite, barulho, excesso de iluminação...



**Os problemas
de sono
são tratáveis!**

*Reconhecer e tratar
os problemas de sono
é muito importante!*

O QUE PODE FAZER?

- **Durma apenas quando tem sono.** Se não conseguir adormecer passados 30 minutos, levante-se e saia do quarto ou leia algo aborrecido, ouça música calma, tome um banho quente ou encontre outra forma de relaxar antes de voltar a cama. Não se exponha a luz intensa ou a barulho, pois estes indicam ao cérebro “*são horas de acordar!*”.

- **Evite fazer “sestas” durante o dia.**

- **Deite-se e acorde sempre à mesma hora.** A melhor forma para dormir melhor consiste em manter um horário de sono regular, mesmo aos fins-de-semana. Só quando se sentir cansado, estabeleça um novo horário para acordar. Assim, irá reforçar os ritmos biológicos que estabelecem o seu período de alerta durante o dia.

- **Utilize a luz para regular o seu ritmo biológico.** Quando acordar, ligue as luzes ou abra as cortinas para deixar entrar a luz do dia. Se vive numa zona com pouca luz solar, pode sentir-se sonolento e preguiçoso. Expor-se moderadamente à luz solar poderá aumentar os seus níveis de actividade.

- **Tome um banho quente antes de dormir.** A diminuição de temperatura após um banho quente pode deixá-lo sonolento.