

*Dê ao seu sono a
importância que ele merece*



Porque é que o sono é importante?

- ▶ O sono é fundamental na vida de todos nós.
- ▶ A necessidade de dormir é diferente de adulto para adulto, podendo variar, em média, entre 3 a 11 horas por dia. A eficácia/qualidade (grau relaxamento e descanso) do sono é mais importante que a sua duração em tempo.
- ▶ A privação do sono, sobretudo quando continuada, pode ser responsável por muitos acontecimentos negativos na nossa vida.
- ▶ O aumento da probabilidade de contrair vários tipos de doenças crónicas, dificuldades no desempenho, na perceção, na concentração, na memória, na capacidade de reação, bem como inconstância de humor e alterações comportamentais, são algumas das repercussões da má qualidade de sono, que se associam a um aumento do risco de acidentes pessoais, de trabalho e viação, com as inerentes consequências.



É fundamental criar um bom ambiente no quarto com...

Escuridão

Silêncio

Temperatura agradável

Conforto



Promova bons hábitos de sono!

▶ Deite-se apenas quando tiver sono

O deitar antes de ter sono só irá aumentar a ansiedade e atrasar o adormecer. Se não tiver sono procure outra atividade como ler ou ouvir musica calma. Faça algo relaxante, não estimulante, que relaxe o corpo e distraia a mente.

▶ Se não adormecer em 30 minutos, levante-se da cama

Descubra algo que o faça relaxar, se possível, em outra divisão da casa. Deite-se apenas quando sentir sono novamente.

▶ Estabeleça uma rotina relaxante antes de se deitar

Isso inclui, por exemplo, um banho quente, alguns minutos de leitura ou uma refeição ligeira.

▶ Procure deitar-se e acordar à mesma hora, mesmo ao fim de semana

▶ Procure dormir o número de horas suficiente todas as noites

▶ Procure ter horários regulares

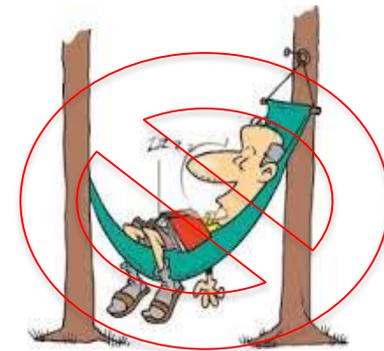
Tente ter horários regulares para refeições e outras atividades - ajuda a regular o nosso relógio biológico.

▶ Faça refeições leves próximo da hora de se deitar



Evite os maus hábitos!

- ▶ **Evite sestas diurnas, em especial depois das 15h**
- ▶ **Evite a cafeína, o álcool e a nicotina à noite, pois são estimulantes**
- ▶ **Evite comer, ver TV, falar ao telefone ,... na cama**
- ▶ **Evite ir para a cama com fome ou fazer uma grande refeição próximo da hora de se deitar**
- ▶ **Evite fazer exercício intensivo nas 6h anteriores a se deitar**
Deve procurar efetuar exercício regularmente, mas num horário adequado e nunca próximo à hora de dormir (fale com o seu médico antes de iniciar um programa de exercício).
- ▶ **Não se deite a pensar nas tarefas do dia seguinte**
Encontre outro horário do dia para organizar o dia seguinte. A cama é um local de descanso.
- ▶ **Evite ter o relógio ou telemóvel à cabeceira**
Ver as horas durante a noite poderá gerar ansiedade e interferir na qualidade do sono.



Promova uma boa higiene do sono!

Dormir é muito mais que uma pausa...

Dormir é saúde!

**Fique atento e, se sentir necessidade,
procure ajuda médica especializada!**

Fonte: Médicos de Portugal
Direção-Geral da Saúde(DGS)

