

Dê ao seu sono a importância que ele merece

Índice

- 1. A importância do sono**
- 2. De quantas horas de sono necessitamos**
- 3. Criação do ambiente adequado**
- 4. Bons hábitos de sono**
- 5. Maus hábitos de sono**
- 6. Conclusões**

1.

A importância do sono

A importância do sono

- **O sono é fundamental** na vida de todos nós.
- A necessidade de dormir é diferente de adulto para adulto
- A **eficácia/qualidade** (grau de 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.



2.

**De quantas horas de sono
necessitamos**

De quantas horas de sono necessitamos

As **necessidades** variam de indivíduo para indivíduo.

Contudo, existem **valores médios** definidos em **função da idade**:

Bebés	cerca de 18h/dia
Crianças até aos 5A	12 a 14h/dia
Crianças em idade escolar	10 a 11h/dia
Adolescentes	cerca de 9h/dia
Adultos	7 a 9h/dia
Idosos	7 a 9h/dia



3.

Criação do ambiente

adequado

Criação do ambiente adequado

É fundamental criar um bom ambiente no quarto com:

- Escuridão
- Silêncio
- Temperatura agradável
- Conforto



4.

Bons hábitos de sono

Bons hábitos de sono

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**

5.

Maus hábitos de sono

Maus hábitos de sono

Evite os maus hábitos de sono:

- Sestas diurnas, em especial depois das 15h
- Cafeína, álcool e nicotina à noite, pois são estimulantes
- Comer, ver TV, falar ao telefone ,... na cama
- 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).



- Ir para a cama com fome ou fazer uma grande refeição próximo da hora de se deitar
- Deitar-se a pensar nas tarefas do dia seguinte

Encontre outro horário do dia para organizar o dia seguinte. A cama é um local de descanso.

- Ter o relógio ou telemóvel à cabeceira

Ver as horas durante a noite poderá gerar ansiedade e interferir na qualidade do sono.

6.

Conclusões

Conclusões

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!