



**altice**  
cuidados  
saúde

**24** anos  
a cuidar de si

---

*Dê ao seu sono a importância que ele merece*

 Saúde

 **altice**  
cuidados  
saúde



**01** A IMPORTÂNCIA  
DO SONO

**02** DE QUANTAS  
HORAS DE SONO  
NECESSITAMOS?

**03** CRIAÇÃO DO  
AMBIENTE  
ADEQUADO

**04** BONS HÁBITOS DE  
SONO

**05** MAUS HÁBITOS DE  
SONO

**06** CONCLUSÕES

# 01 | 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 percepção, 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.



## 02 | 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



## 03 | CRIAÇÃO DO AMBIENTE ADEQUADO

---

É fundamental criar um bom ambiente no quarto com:

- Escuridão
- Silêncio
- Temperatura agradável
- Conforto



## 04 | 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**

# 05 | 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
- Ir para a cama com fome ou fazer uma grande refeição próximo da hora de se deitar
- 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).*

- **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.*



## 06 | 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!**



**altice**  
cuidados  
saúde

**24** anos  
a cuidar de si

---