



PROF. DR.

Ricardo Castro Barbosa

Especialista, Mestre e Doutor

FOUSP / FMUSP / FMRP-USP

CONSULTÓRIO

Av. Divino Salvador, 94
Moema - São Paulo/SP
CEP 04078-010

TEL.

(11) 5051-0092 / 5051-1437

EMAIL

prosono.rcbarbosa@gmail.com

WEB

www.pro-sono.com.br

CLÍNICA E LABORATÓRIO PRÓ-SONO

Higiene do Sono

A higiene do sono deve fazer parte de nossas vidas, da mesma forma que a higiene do corpo. Normalmente nos preocupamos em tomar banho diariamente, escovar os dentes, trocar de roupa, cortar o cabelo e mantê-los penteados, fazer a barba etc. Ou seja, quando alguém não exerce esses cuidados, nós observamos um "distúrbio" de higiene pessoal. A higiene do sono é tão importante como a higiene corporal, pois se não tivermos uma boa higiene do sono, não teremos um sono reparador. É imprescindível manter hábitos saudáveis para termos um padrão vigília-sono adequado. Estes são chamados de Higiene de Sono e incluem:

GERAL

- Manter horários relativamente constantes para dormir e acordar. Mudanças de hábitos, como nos finais de semana, podem atrapalhar o sono.
- Procurar dormir somente o necessário. Manter-se acordado e deitado por muito tempo na cama não melhora a qualidade do sono.
- O quarto de dormir não deve ser utilizado para trabalhar, estudar ou comer.
- Quem tem insônia deve evitar ler e assistir à televisão, na cama, antes de dormir.
- Não cochilar durante o dia; entretanto, sesta habituais não atrapalham o sono.
- Exercícios físicos devem ser feitos, no máximo, de seis a quatro horas antes de ir para a cama.

- Procurar relaxar o corpo e a mente de sessenta a noventa minutos antes de ir para a cama. Nunca tentar resolver problemas antes de dormir.
- Não tomar café, chá preto, chocolate ou qualquer bebida estimulante após as 17 horas.
- Bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois pode haver piora do ronco e das pausas respiratórias, devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória.
- Não fumar antes de dormir pois a nicotina favorece a insônia e um sono não reparador.
- Procurar fazer refeições mais leves.
- Calor e frio excessivos alteram bastante o sono, portanto tentar manter o quarto com temperatura agradável.
- Ruídos podem ser a causa de um sono ruim.
- Dormir bem é essencial, pois a quantidade e a qualidade do sono são fundamentais para manter uma boa forma física e mental.
- As conseqüências de uma noite de sono inadequado, são: fadiga, cansaço, tensão, diminuição do rendimento intelectual, sintomas leves de depressão e ansiedade, sonolência diurna (que aumenta o risco de acidentes), dores musculares e irritabilidade.

TRABALHADORES NOTURNOS

- Estabelecer uma rotina é fundamental.
- Durante o trabalho, no período noturno, a iluminação ambiental deve ser forte, bem clara.
- Duas pausas breves durante o período noturno são recomendadas; uma entre 0:00h e 1:00h e outra entre 3:00h e 4:00h. Fazer uma alimentação leve nestes períodos é interessante.
- Café é recomendado só na primeira metade do período de trabalho; se ingerido na segunda metade pode prejudicar o sono principal.

- Algumas empresas colocam uma sala de atividade física, com aparelhos no local de trabalho. A atividade física leve nos intervalos pode diminuir a sonolência e aumentar o estado de alerta.
- Algumas empresas, principalmente japonesas, oferecem um ambiente para cochilos durante o período de trabalho. Esta técnica é controversa.
- **Durante a volta do trabalho para casa.**
- Se possível ter um cochilo antes de dirigir.
- Manter o interior do carro frio/fresco.
- Ouvir rádio, música ou reportagem.
- Evitar luz forte sobre a vista; usar óculos escuros.
- Preferência ao transporte público.
- Evitar percursos longos dirigindo; se possível morar perto do trabalho.
- **Em Casa.**
- Dormir em quarto escuro com isolante acústico.
- Nutrição adequada.
- A colaboração da família é fundamental.

Ricardo Castro Barbosa