

Higiene do Sono

- Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8 - 9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.
- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta da insônia na noite anterior (p.ex.4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).
- Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.
- A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.
- Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminuí a qualidade do sono e pode levar a insônia. Se certifique de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.
- Evitar banho quente ou frio antes de dormir.
- Evite ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, Coca-Cola, guaraná, chimarrão e chocolate.
- Evite fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação, games no computador/online). Desligue tudo e preferir leitura com luz direcionada.
- Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama), ir somente quando o sono chegar.