



## Insônia

Para compreendermos as principais dicas para uma boa noite de sono, primeiro temos que saber o que é insônia:

Insônia pode ser a dificuldade tanto de iniciar como de manter o sono, manifestando-se de forma crônica ou transitória. Entre as causas estão depressão, ansiedade, estresse, abuso de substâncias estimulantes, uso de hipnóticos por tempo prolongado, má higiene do sono e, raramente, causas orgânicas desconhecidas.

### Dicas para uma boa noite de sono:

- 1) Mantenha seu dormitório arejado durante o dia, escuro à noite, sem umidade, sem ruído excessivo e limpo
- 2) Evite álcool e bebidas cafeinadas principalmente a noite
- 3) Evite luz intensa durante a noite, pois por vezes ela pode estimular o alerta e afastar o sono. Entretanto, exponha-se à luz do dia pela manhã, ela pode ajudar a regular seu início do sono à noite
- 4) Faça refeições leves (não vá dormir com fome nem após ter comido muito)
- 5) Estabeleça horários regulares de dormir e acordar, segundo o seu organismo. Isso favorece o estabelecimento de um ritmo
- 6) Não cochile durante o dia (exceto pessoas idosas onde pode ser aconselhado apenas um cochilo à tarde)
- 7) Evite atividades à noite que possam estimular o alerta, sobretudo na cama, como computadores, Internet, televisão, leitura, etc. Obs: Para alguns poucos insones, a TV e a leitura podem estimular o sono
- 8) Banhos quentes devem ser evitados, mas banhos com temperatura morna podem ajudar
- 9) Evite ler, assistir TV e ingerir alimentos na cama. Use-a principalmente para dormir.
- 10) Evite exercícios físicos próximos da hora de dormir, mas favoreça a prática adequada de exercícios físicos durante o dia

### Minutos antes de dormir:

- 1 – Vá para cama quando tiver sono, se você acha que não sente sono, investigue a que horas você apresenta seu primeiro cochilo no período da noite. Procure deitar neste mesmo horário na noite seguinte.
- 2 – Se incapaz de dormir, saia da cama e retome atividade relaxante em ambiente de pouca luminosidade.
- 3 – Retorne para a cama apenas com sono, para associar a cama com “dormir”.
- 4- Não fique controlando o passar das horas no relógio, isso pode acentuar a sensação de não dormir.

Deixe as preocupações longe da cama e... Boa Noite!