Associação Brasileira do Sono

absono@absono.com.br (11) 5081-4659

Filie-se Atualize seu cadastro



VitalAire
Atendimento Domiciliar

SEFAM

A HIGIENE DO SONO

Da mesma maneira que, desde cedo, precisamos cultivar bons hábitos de higiene corporal e dentária, necessita-se ensinar aos jovens bons hábitos de higiene do sono. Inicialmente devemos adotar horários regulares de sono, ou seja, deitar e levantar habitualmente nos mesmos horários, mesmo nos finais de semana. Sabe-se que indivíduos que trabalham em turnos variados apresentam maior probabilidade de desenvolverem insônia crônica. Também convêm se evitar cochilos prolongados à tarde. Quando a sesta (ou descanso após o almoço) é hábito, ela não deve ultrapassar uma hora, não prejudicando assim o sono noturno.

Outro cuidado fundamental é com o ambiente de

OUTROS CONTEÚDOS

Que especialista devo procurar?

No caso de sofrer de insônia ou qualquer um dos transtornos descritos anteriormente, é comum surgir uma dúvida: Que especialista devo procurar? Procure seu...

Continue lendo

Campanha ABS: No Carnaval, não durma na direção!

Durante o Carnaval de 2014, 155 pessoas morreram em 3.201 acidentes nas estradas federais brasileiras, a menor taxa dos últimos 11 anos, segundo dados...

Continue lendo

Mitos e Verdades sobre o Sono

A privação do sono não interfere na saúde do indivíduo: MITO A privação do sono, mesmo que de apenas 45 a 60 minutos por...

sono. O quarto deve conter as condições mínimas de conforto e devemos utilizá-lo apenas para dormir.

Hoje em dia é comum nos quartos uma grande quantidade de aparelhos eletrônicos como televisor, computador, telefone, aparelho de som, etc., e as pessoas ficam muitas horas no ambiente de sono, chegando a trabalhar no local. Quarto não é lugar de trabalho, de lazer, nem de comer!

Um banho morno duas horas antes de dormir, pode ajudar a relaxar e abaixa a temperatura corporal, o que é necessário para desencadear o sono.

Recomendamos a prática regular de exercícios físicos, sempre pelo menos 6 horas antes do horário principal de sono. Fazer exercícios próximos ao horário de dormir pode tirar o sono. A prática de exercícios além de melhorar a saúde e a autoestima é prazerosa e ajuda a consolidar o sono.

Outro fator importante é a exposição à luz solar. Sabe-se que a luz é o principal sincronizador do relógio biológico humano. A propósito, todos têm um relógio biológico que se localiza numa estrutura do cérebro chamada de hipotálamo. Através desse relógio é que ocorrem os ciclos de sono-vigília, produção de hormônios e outros ritmos biológicos fundamentais. Mesmo sem a influência da luz, o relógio biológico continua funcionando, porém expondo-se regularmente a luz pela manhã você sinaliza para seu corpo que está na hora de ficar ativo. Por outro lado, à noite seu corpo sabe que é a hora do repouso. Podemos colaborar mais, diminuindo nosso ritmo de atividades e reduzindo a iluminação à noite.

Continuando, a alimentação também pode afetar o ciclo sono-vigília. Evitar agentes estimulantes com

Continue lendo
Mais conteúdos
FACEBOOK

cafeína (café, chá, chocolate, refrigerantes e nicotina), refeições pesadas e excesso de líquidos antes de deitar é interesante. Um lanche leve antes de dormir, rico em carboidratos pode auxiliar.

O uso de álcool como sedativo deve ser evitado e se consumido pelo menos 6 horas antes do horário de dormir. O abuso de álcool pode levar a diferentes alterações agudas e crônicas do sono e pode desencadear ou piorar roncos, além de acentuar significativamente o número e a duração das pausas respiratórias. Apesar de o primeiro efeito do álcool ser sedativo, o metabolismo hepático do álcool é rápido (meia vida de cerca de 60 minutos) produzindo uma abstinência relativa na segunda metade da noite com sono de má qualidade, despertares, pesadelos, taquicardia, sudorese, náuseas e riscos de quedas e fraturas. A intoxicação aguda por álcool pode induzir também a sonambulismo, despertares confusionais e enurese.

A nicotina também funciona como estimulante e deve se evitada. Caso você tenha dificuldade em adormecer, não deve ficar na cama esperando o sono. O ideal é ir para a cama com sono e não insistir em ficar na cama levantando-se após uns 20 a 30 minutos e só voltar ao leito quando sonolento. O fato de ficarmos acordados no leito, olhando para o relógio e vendo o tempo passar, induz ao estresse e a preocupação excessiva com o sono. Quanto mais o indivíduo quiser dormir, mais nervoso vai ficar e mais dificuldade terá em relaxar e adormecer. Retire também o relógio da sua vista!

Muitos insones desenvolvem condicionamentos negativos com relação ao sono e, quando vai chegando o horário de repouso, entram em pânico. São sugeridas atividades relaxantes próximas ao

horário de sono, como ler, pintar, bordar, escutar boa música. Nada de assistir a um filme de ação ou telejornal, carregado de notícias ruins que vão poluir sua mente. Outros insones têm o costume de analisar os problemas ou planejar a rotina do próximo dia na hora em que se deitam. "Ruminar" as preocupações na hora de dormir é um péssimo hábito. É aconselhável escolher um horário no final da tarde para fazer o planejamento das atividades e para analisar seus problemas. Você pode até escrever tudo num papel. Depois esqueça de tudo e relaxe. Ninguém irá resolver nada dormindo. Amanhã é um novo dia. A experiência mostra que seguindo esses princípios de higiene do sono muitas pessoas voltam a dormir bem, sem necessidade de outros tratamentos, porém é importante ficar atento para outros sintomas, e se não melhorar, procurar um médico.

Colaboração: Dra. Rosa Hasan – neurologista e membro da ABS

MURAL

Depoimentos
Confira os depoimentos sobre a ABS

ABS na Mídia
Confira a presença da ABS nos principais veículos

Laboratórios Credenciados
Veja a lista e conheça os critérios para credenciamento

Filie-se à ABS
Preencha o formulário

Oportunidades de Trabalho
Encontre aqui as melhores vagas em Medicina do Sono!

Médicos Certificados
Em medicina do Sono

Técnicos em Polissonografia
Certificados pela ABS

Odontólogos Certificados pela ABS
Veja a lista completa!

MAPA DO PORTAL

Associação | Associados | Agenda | Público Geral | Contato

Certificações | Diretoria | Atualizar Cadastro | Departamentos | Regionais

Laboratórios | Publicações | ABS na Mídia | Notícias | Filiação

absono@absono.com.br (11) 5081-4659 Facebook

Associação Brasileira do Sono - © Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução de conteúdo deste site sem prévia autorização.

Desenvolvido por - Agência 7etti