

O SONO

O sono é uma atividade fundamental para a nossa saúde física e psíquica. Uma boa qualidade do sono pode melhorar não só a nossa produtividade, como a nossa qualidade de vida.

A quantidade de sono necessária varia de pessoa para pessoa, sendo em média de **7 a 9 horas para um adulto**, 9 a 13 horas para uma criança e 12 a 17 horas para um bebé.

Outros problemas de saúde, como a dor, ansiedade ou depressão podem ocorrer em simultâneo. Nestes casos, o sono pode melhorar com o tratamento destas situações.

USF Odisseia

Av. Luís de Camões nº290, 2º andar
4470-004 Maia

Telefone: 229 470 950

Fax: 229 470 959

Correio Electrónico:

usf.odisseia@csmaia.min-saude.pt



Elaborado por: João Reis; Jaime Oliveira

HIGIENE DO SONO



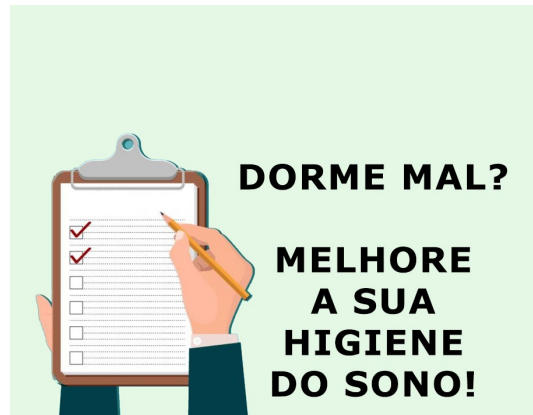
USF Odisseia

Embarque connosco na odisseia da Saúde!



A **insónia** é uma perturbação do sono muito frequente, definindo-se pela dificuldade em adormecer, manter-se a dormir ou acordar cedo e ser incapaz de voltar a adormecer. Globalmente, as pessoas com insónia dormem menos horas ou apresentam um sono não reparador, podendo condicionar alguns dos seguintes sintomas:

- Cansaço ou sonolência durante o dia
- Esquecimento ou dificuldade em pensar
- Irritabilidade, ansiedade ou depressão
- Diminuição da energia e interesse para as atividades
- Acidentes mais frequentes



- Deite-se apenas quando tiver sono (forçar o adormecer só vai aumentar a ansiedade e atrasar o adormecimento)
- Se não conseguir adormecer passados 30 minutos, levante-se, vá para a sala e faça algo relaxante. Deite-se apenas quando sentir sono de novo.
- Realize rituais que o ajudem a relaxar antes da hora de deitar; leia um livro, se tiver fome faça uma refeição ligeira
- Tente levantar-se e deitar-se à mesma hora todos os dias
- Mantenha o quarto silencioso, escuro e fresco
- Não veja televisão no quarto

- Evite fazer sestas, e se as fizer, que sejam curtas, de 20 a 30 minutos, e não depois das 15 horas

- Não tenha um relógio ou telemóvel à cabeceira, pois ver as horas poderá gerar ansiedade e estragar o seu sono

- Evite bebidas alcoólicas 2 horas antes de se deitar

- Evite bebidas estimulantes com cafeína durante a tarde e noite

- Evite fumar, especialmente antes de se deitar

- Tente resolver os seus problemas antes de se deitar

- Faça exercício regularmente

- Mantenha o quarto silencioso, escuro e fresco

Se estas medidas não forem suficientes, procure a sua equipa de saúde familiar!