

# RECOMENDAÇÕES PARA UM SONO SAUDÁVEL

ADULTOS/AS, TRABALHADORES/AS,  
MÃES, PAIS E CUIDADORES/AS

**O sono é uma parte fundamental da vida do ser humano.** Ajuda-nos a sentir bem, focados e felizes. Uma boa higiene do sono é essencial na adopção de **um estilo de vida saudável**, é um **pilar da Saúde** e da **qualidade de vida**.

Todos temos noites de sono menos boas, mas quando não dormimos o suficiente ou bem, de forma regular, isso pode afectar a forma como nos sentimos e aquilo que somos capazes de fazer durante o dia. Sabemos, por exemplo, que a **falta de sono e da qualidade de sono aumentam a probabilidade de ficar doente**, assim como estão relacionados com outros problemas de Saúde Física, tais como o excesso de peso.

**O sono também é crucial para a Saúde Psicológica:** de acordo com inúmeros estudos científicos, os **bons hábitos de sono** melhoram o bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Pelo contrário, os **maus hábitos de sono** estão muitas vezes associados a sintomas de ansiedade e depressão, ao abuso de álcool e outras drogas, assim como à diminuição do desempenho e da produtividade. Podem, ainda, afectar a capacidade de regulação emocional, a capacidade de pensarmos e tomarmos decisões, a nossa concentração e memória, tornando mais provável que aconteçam erros e acidentes.

**As pessoas que dormem muito pouco (menos de 5 horas por noite)** têm maior probabilidade de desenvolver problemas de Saúde Psicológica. A investigação sugere que, por cada hora perdida de sono, exista um aumento de 14% no risco de emoções negativas que afectam a nossa capacidade de funcionar no dia-a-dia; um aumento de 38% da probabilidade de nos sentirmos tristes; ou um aumento de 23% na probabilidade de usarmos tabaco ou álcool.

**Somos todos diferentes, por isso todos temos necessidades de sono diferentes.** O número de horas de sono recomendado para pessoas adultas e saudáveis pode variar entre as 7 a 9 horas de sono, por dia. Já os bebés, crianças e adolescentes precisam de mais horas de sono, e as pessoas com mais de 65 anos de idade não necessitam, geralmente, de dormir mais de 7 a 8 horas. Tudo depende das necessidades e características da pessoa – a idade, a actividade profissional ou o estado de Saúde, Física e Psicológica.



# O QUE PODE ESTAR NA ORIGEM DOS PROBLEMAS DE SONO?

- » **Uma boa higiene de sono é essencial à manutenção de um sono saudável.** Muitas vezes, temos hábitos que interferem com uma boa qualidade de sono – por exemplo, deitar demasiado tarde ou utilizar o telemóvel na cama. Mas existem também situações específicas que podem estar na origem de noites em que temos muita dificuldade em adormecer (**insónia inicial**), noites em que acordamos demasiado cedo (**insónia terminal**) ou “noites mal dormidas” (em que acordamos muitas vezes ou sentimos que o sono não é reparador).
- » Períodos de stresse provocados, por exemplo, por uma situação de divórcio ou separação, problemas no trabalho, desemprego, ter um recém-nascido/criança pequena ou uma situação financeira instável podem ter um impacto significativo na qualidade de sono de muitas pessoas, contribuindo para o aparecimento ou agravamento das dificuldades em dormir
- » Da mesma forma, os problemas de Saúde Física e Psicológica podem não apenas traduzir-se em problemas de sono, mas também contribuir para o seu aparecimento. Doenças da tiróide, problemas digestivos, patologias que provoquem dor crónica, doenças de Alzheimer e Parkinson, ansiedade e depressão são alguns exemplos.
- » Por outro lado, também não é saudável dormir mais do que o necessário (hipersónia). Dormir em demasia ou sentirmos sempre sono (por mais que durmamos um número de horas considerado normal) pode, também, sinalizar dificuldades e problemas de Saúde Física e Psicológica.

# COMO PODEMOS MELHORAR OS NOSSOS HÁBITOS DE SONO?

## RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA PESSOAS ADULTAS

- » **Torne o sono uma prioridade.** Estabelecer e manter bons hábitos de sono pode demorar algum tempo e exige persistência. Todavia, face a todos os benefícios para a Saúde Física e Psicológica, garantir que tem uma boa qualidade de sono deve constituir uma prioridade. Implemente uma rotina de sono de forma consistente e diariamente.
- » **Respeite horários e a sua agenda de sono.** Um adulto deve dormir, em média, 7 a 9 horas por noite, todos os dias (inclusive, aos fins-de-semana). Excepções devem ser excepções. Assim, por forma a conseguir uma boa higiene de sono, a agenda de sono deve incluir: a) um período para relaxar (momento de preparação para o sono; pode envolver actividades como ler ou meditar); b) um horário para dormir (i.e., um horário consistente para apagar as luzes e tentar adormecer) e c) um horário para acordar (definido, por exemplo, por um alarme).
- » **Prepare o espaço de sono.** O período de sono deverá ocorrer num espaço adequado que assegure o máximo de conforto (por exemplo, colchão, almofada, temperatura adequada). Este espaço deve, preferencialmente, ser utilizado apenas para dormir – a cama não deve ser usada para fazer refeições, trabalhar, ver televisão ou utilizar o telemóvel.
- » **Adopte uma rotina de sono.** Antes do período de sono, realize uma ou mais actividades (por exemplo, tomar um banho quente, ler um livro, ouvir música ou outras actividades) que o ajudem a “desligar” de forma tranquila e relaxada.

» **Pratique exercício físico.** Uma caminhada ou a realização de actividades físicas, sobretudo ao ar livre e com exposição solar, contribuem para regular o relógio biológico e os ciclos de sono.

» **Evite comportamentos que podem comprometer a qualidade do sono,** tais como:

- **Fazer sestas ao longo do dia.** No caso de sonolência durante o dia, é útil realizar alguns movimentos e exercícios para estimular a activação do corpo. Em caso de necessidade, as sestas não devem ultrapassar 20-30 minutos, contribuindo assim para uma melhoria nos níveis de atenção, memória e desempenho e não comprometendo o período de descanso nocturno.
- **Deixar de utilizar ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar.** Os ecrãs inibem a produção de melatonina, cuja produção é induzida pela diminuição da luz ao cair do dia, com a finalidade de ajudar e predispor ao repouso. Em caso de insónia, devem a todo o custo ser evitados, porque irão estimular a actividade cerebral e dificultar ainda mais o adormecer.
- **Fazer refeições pesadas, beber bebidas estimulantes ou álcool a partir do final da tarde, assim como fumar uma a duas horas antes de ir para a cama.** O álcool pode transmitir uma falsa sensação de relaxamento,

mas na verdade, perturbará qualidade do sono. O jantar deve ocorrer pelo menos 2-3 horas antes (em caso de ter fome à hora de deitar, pode optar por uma ceia muito leve).

- **Realizar exercício físico intenso perto da hora de se deitar.**
- **Utilizar os momentos antes de adormecer para reflectir sobre preocupações do dia.** É conveniente reservar um momento do dia para o fazer e evitar a hora de deitar.
- **Permanecer deitado/a se não conseguir adormecer.** A cama deve ser utilizada apenas para dormir e, por isso, é aconselhável levantar-se em caso de insónia. O quarto e a cama não devem ser associados à ansiedade de não conseguir adormecer.
- **Usar medicamentos para dormir.** Portugal é um dos países da EU com maior consumo de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos. Vários estudos indicam que os seus resultados diminuem com o tempo, criando habituação. No caso de serem necessários, este tipo de medicação deve ser sempre prescrito pelo/a médico/a que o/a acompanha, respeitando as dosagens e períodos de tratamento.

» **Não se stresse!** Não adianta stressar sobre se vai ou não conseguir adormecer ou dormir bem. Procure não se forçar na dificuldade porque, podendo gerar ansiedade, poderá provocar ainda mais dificuldade em dormir. Em vez disso, é melhor esperar uma boa noite de sono e lembrar-se a si próprio que “hoje vou dormir bem”.

» **Não se stresse!** Não adianta stressar sobre se vai ou não conseguir adormecer ou dormir bem. Procure não se forçar na dificuldade porque, podendo gerar ansiedade, poderá provocar ainda mais dificuldade em dormir. Em vez disso, é melhor esperar uma boa noite de sono e lembrar-se a si próprio que “hoje vou dormir bem”.

» **Prepare a hora de acordar.** Para que a hora de acordar seja o mais prazerosa possível, é importante preparar o momento de acordar, escolhendo uma música agradável como despertador, espreguiçando-se ou esticando os músculos antes de se levantar da cama, abrindo as janelas devagar e tomando um bom pequeno-almoço.

» **Em caso de insónia, levante-se.** E realize actividades tranquilas, tais como ler, ouvir música, **utilizar técnicas de relaxamento** ou quaisquer outras que não estimulem em demasia a sua atenção.

» **Em caso de necessidade, procure ajuda.** Se os problemas de sono forem persistentes e de difícil resolução, será necessário procurar ajuda. No tratamento das perturbações do sono, importa entender as causas de não conseguir dormir. O que resulta com uma pessoa pode não resultar com outra. Um/a Psicólogo/a pode ajudar.

Se está profundamente triste, tem dificuldade em adormecer ou dorme mal ou mais do que é comum em si, come mais ou menos do que o habitual, tem dificuldade em concentrar-se, não consegue manter o seu funcionamento habitual ou ter prazer em actividades de lazer, tem vontade de consumir álcool em excesso, está extremamente irritado ou agressivo ou tem um problema prévio de Saúde Psicológica que sente estar a agravar-se, ligue para a **Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24** ou procure ajuda de um/a psicólogo/a.

Para saber mais sobre a importância de hábitos de sono saudáveis assista:

PROGRAMA EU SINTO.ME  
SOBRE O SONO

DIÁLOGOS DA PSICOLOGIA  
SOBRE O SONO

# RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES/AS EM TELETRABALHO, TRABALHO POR TURNOS E TRABALHO NOCTURNO

- » **Estabeleça um local específico para o teletrabalho**, separado ou demarcado das restantes divisões da casa, se possível evitando que seja no espaço onde dorme. Em caso de partilha da divisão com outros elementos da família, o espaço deve ser organizado por forma a que todos reconheçam que aquele é o local de trabalho.
- » **Minimize variações de horários durante a semana**. Embora o corpo dificilmente se ajuste aos horários por turnos, se possível, trabalhe por turnos em dias seguidos.
- » **Estabeleça horários para o teletrabalho**. Quando a trabalhar em casa, é importante estabelecer a hora de início e fim da actividade profissional, assim como os horários e duração das pausas.
- » **Realize mudança de turnos rotativos** no sentido dos ponteiros do relógio, se possível.
- » **Mantenha os seus horários habituais de sono**, resistindo à tentação de prolongar o horário de teletrabalho após a hora definida, compensando o descanso no outro dia de manhã ou em sextas.
- » **Procure manter períodos de sono com duração de 7-9 horas**, mesmo quando dorme durante o dia, envolvendo os elementos da família no cumprimento dos horários de descanso.

## RECOMENDAÇÕES PARA MÃES, PAIS E CUIDADORES/AS

Tal como acontece com as pessoas adultas, também as crianças e jovens podem ter dificuldades e problemas de sono, especialmente, em períodos de maior agitação, ansiedade ou stresse.

Nessas alturas, as mães, pais ou cuidadores/as podem notar um aumento da frequência dos despertares nocturnos e, em crianças mais pequenas, poderá mesmo verificar-se uma regressão de alguns comportamentos adquiridos anteriormente, nomeadamente ao nível da autonomia na hora de adormecer (por exemplo, medo de adormecer, necessidade de adormecer e/ou dormir acompanhado).

### NO ENTANTO, EXISTEM ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODEM AJUDAR A PROMOVER A REGULAÇÃO COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL, BEM COMO UM SONO DE QUALIDADE:

- » **Lembre-se que a maior parte das crianças em idade escolar e adolescentes precisa entre 8 a 10 horas de sono todas as noites.** E precisam destas horas de sono porque estão num período de grande crescimento físico, intelectual e emocional. É muito importante garantir um período de sono diário de no mínimo 8 horas.
- » **Mantenha um horário de sono regular.** As necessidades de sono variam de acordo com a idade, pelo que deve ser definido um horário de sono de acordo com a idade e estado de desenvolvimento da criança (atendendo igualmente ao retorno às tarefas escolares, caso se aplique). A criança deve ir para a cama e acordar mais ou menos à mesma hora, todos os dias.
- » **Prepare o espaço do sono.** O descanso deve ocorrer no quarto, assegurando o máximo de conforto e uma boa temperatura ambiente. Tal como no caso das pessoas adultas, devem ser evitadas todas as distrações e estímulos visuais e auditivos na hora de dormir. A cama não deve ser utilizada para brincar, estudar ou outras actividades, por forma a promover a associação entre a cama e o sono. Deve ainda evitar-se a associação negativa entre a cama e o sono, utilizando, por exemplo, a indicação de ir dormir como punição/castigo.



- » **Crie, em conjunto com a criança uma rotina de adormecer e acordar.** A criança deve ser envolvida na criação de hábitos para o momento de deitar e acordar, que por sua vez irão promover a manutenção dos horários de sono (por exemplo, tomar um banho quente, ler uma história, vestir o pijama e lavar os dentes antes de dormir; ao acordar, utilizar um despertador com uma música divertida, abrir as janelas, fazer exercício).
- » **Estabeleça horários para acesso a ecrãs.** Estudos recentes apontam para uma correlação entre a exposição aos ecrãs e a deterioração da qualidade do sono em crianças e adolescentes. O uso de tablets e telemóveis não é aconselhado antes da hora de ir dormir (pelo menos 1 hora antes devem ser desligados).
- » **Proporcione oportunidades para a prática de exercício físico.** A realização regular de actividades físicas ao longo do dia promove a qualidade do sono, no entanto, deve ser evitada no período que antecede a hora de dormir, pois irá dificultar o adormecer.

PODE SABER MAIS SOBRE OS HÁBITOS  
DE SONO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

SONHOS  
SONHOS  
SONHOS  
SONHOS  
SONHOS

BONS  
BONS  
BONS  
BONS  
BONS

