



### USF Arandis

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha, s/n  
2560-253 Torres Vedras

Telefone 261 336 373 /371

E-mail arandis.usf@gmail.com

Facebook USF ARANDIS Torres Vedras

Site <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>

Realizado por:  
Maria José Martins Barroso (IFEMGF)  
Nuno Castro (IFG)  
Atualizado por:  
João Lima (IFG)



# A Importância do Sono



2022

## Qual a importância do sono?

O sono tem várias funções:

- » Restauro e conservação de energia
- » Restabelecimento dos vários sistemas orgânicos
- » Regulação da temperatura corporal e da imunidade
- » Promoção de funções cognitivas: aprendizagem e memória
- » Desenvolvimento e maturação do cérebro
- » Renovação neuronal e plasticidade cerebral

## Alteração do sono ao longo da vida

Ao longo da vida o número de horas de sono por dia vai-se modificando como mostra a figura no verso.

Também a estrutura do sono se vai alterando, sendo que na pessoa idosa, verifica-se:

- » Redução do tempo total de sono noturno
- » Aumento do número de despertares
- » Sonolência diurna

## Higiene do sono —o que é?

Conjunto de medidas que visam promover hábitos de sono saudáveis através da modificação do ambiente e dos estilos de vida.

## Quais são as medidas de higiene do sono?



**Garantir um ambiente relaxante e tranquilo.** Tornar o quarto num ambiente familiar, confortável, fresco, escuro e calmo. Não ter relógios de cabeceira com horas visíveis e evitar verificar as horas.

**Associar a cama ao dormir.** Evitar qualquer outra atividade na cama – ver televisão, ler, comer, utilizar o telemóvel ou computador. Ir para a cama apenas quando estiver cansado e evitar estar deitado sem dormir.



**Estabelecer um horário regular de sono.** Manter horários de deitar e acordar regulares e dormir o necessário.

**Utilizar luz natural.** Especialmente importante para idosos, crianças e jovens adultos.



**Evitar estimulantes.** Evitar o consumo de bebidas estimulantes no final do dia – refrigerantes, café, chá preto. Evitar o consumo de álcool ou tabaco antes de ir dormir.

**Evitar sestas.** As sestas durante o dia podem perturbar o normal padrão do sono e despertar.



**Exercício** — Todas as práticas de exercício podem ajudar a um sono tranquilo. Evitar a prática tardia de atividades vigorosas.

**Cuidados alimentares adequados.** Evitar refeições tardias copiosas, assim como ir para a cama com fome. Evitar chocolate.



**Preocupações e relaxamento**— pensar nas preocupações fora da cama – escrever num papel para resolver no dia seguinte. Relaxar durante cerca de uma hora antes de ir para a cama – minimizar o tempo de exposição a ecrãs emissores de luz.

**Relógios de cabeceira** — não ter relógios de cabeceira com as horas visíveis e evitar ver as horas.

**»»Em caso de dificuldade no sono, deverá contactar o seu médico de família.**

Fontes: Esteves P, Nogueira V. Perturbação do sono. IN:Firmino H, et al. Psiquiatria Básica em Medicina Familiar. 2018. 1ª Edição, Lidel, Lisboa. p. 239-260

Sorscher A. Insónia: encontrar a causa, conseguir o alívio. Postgraduate Medicine. 2019; 48 (3): 50-58