

ORIENTAÇÕES SOBRE HIGIENE DO SONO E HÁBITOS

A relação entre sono e dor é bidirecional: a dor perturba o sono, e o sono precário exacerba a dor. Portanto, uma boa noite de sono, além de ser revigorante, é importante para o tratamento das dores crônicas. Acordamos mais dispostos, preparados, sem aquele cansaço que às vezes bate no dia a dia. Mas mesmo sabendo disso, muitas pessoas têm dificuldade para dormir. A insônia pode ser um dos motivos, mas também existem outros que atrapalham o descanso. Para evitar isso, a **higiene do sono** é essencial.

Mas afinal, o que é a higiene do sono? De forma simples, a higiene do sono representa um grupo de mudanças na rotina com o objetivo de **criar um ambiente mais favorável** para o descanso. Isso porque as atividades antes de deitar podem impactar diretamente na qualidade do sono, então a ideia é evitar hábitos que diminuam sua qualidade. Seguem abaixo algumas orientações importantes:

1. Tente dormir sempre no mesmo horário e apenas pelo tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.
2. Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, policie-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta de insônia na noite anterior (p.ex. 4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).
3. Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.
4. A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.
5. Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar à insônia. Certifique-se de que o local em que você dorme não tenha muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.
6. Além do silêncio, a baixa luminosidade e temperatura confortável são importantes para a qualidade do sono. Utilize cortinas blackouts, tire tomadas de televisão, DVD’s ou qualquer outro aparelho que emita luzes. Controle de temperatura ambiente com ar condicionado é uma boa opção. Se possível, evite uso de ventiladores ou opte pelos mais silenciosos.
7. Evite ingerir qualquer tipo de estimulante depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, Coca-Cola, guaraná, chimarrão, alguns tipos de chá, cigarros e bebidas alcóolicas.
8. Evite fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (por ex: assistir TV; manipular smartphones ou tablets; games no computador/online).
9. Antes de dormir, escolha atividades mais relaxantes, como ler um livro. Tomar um banho morno antes de ir para a cama também pode ajudar, assim como ouvir uma música suave. Algumas gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou em um difusor são interessantes, pois, além do cheiro agradável, a fragrância pode ajudar no relaxamento.
10. Preferencialmente, use a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama).
11. Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente. Se tiver tentado dormir por duas vezes sem sucesso, recomenda-se que vá para a cama e fique lá sem tentar dormir por 20 minutos. Se acabar dormindo, não tem problema, mas a ideia é ir para a cama sem o objetivo de dormir.
12. Caso sua qualidade de sono não melhore com as recomendações acima, uma consulta com o médico especialista em sono pode ser necessária.