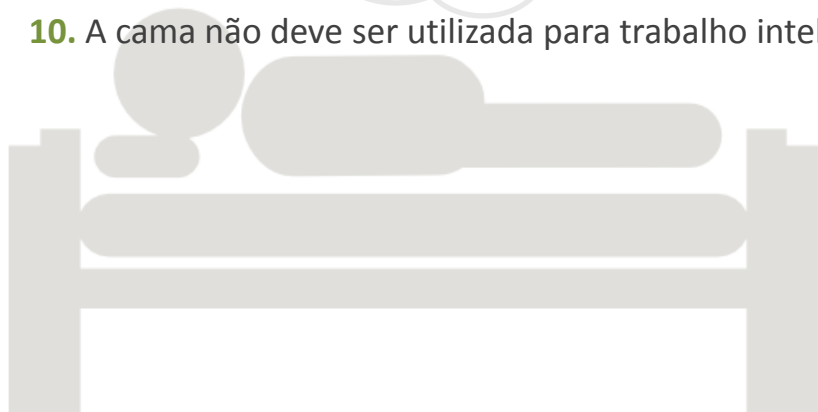


10

Mandamentos da higiene do sono

para adultos

1. Estabelecer um horário regular de deitar e acordar;
2. No caso de efectuar a sesta, não exceder os 45 minutos e deve ocorrer antes do meio da tarde;
3. Evitar fumar e ingerir bebidas alcoólicas, sobretudo nas 4 horas anteriores ao início do sono;
4. Evitar a ingestão de cafeína (café, chás, refrigerantes e chocolate) antes de dormir;
5. Evitar refeições pesadas, picantes e ricas em açúcar, 4 horas antes de dormir. Preferir uma refeição ligeira;
6. Praticar actividade física regular, mas esta deve ser evitada nas horas próximas do horário do início do sono;
7. Utilizar uma cama confortável;
8. A temperatura no quarto deve ser confortável e estável durante a noite;
9. O ambiente deve ser silencioso e com a menor luminosidade possível (desligar televisão, relógios, telemóveis);
10. A cama não deve ser utilizada para trabalho intelectual ou lazer, nomeadamente quando implica trabalho no computador.



Fonte: *World Association of Sleep Medicine. 10 Commandments of Sleep Hygiene for Adults.*

Disponível em: <http://worldsleepday.org/274/>

Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono.

Disponível em: <http://www.apcms.pt/>