Dr. BRUNO LUCCI
MÉDICO NEUROLOGISTA
CRM-SC 28998 | RQE 29068

Higiene do sono

Hábitos que favorecem um sono regular e reparador

PACIENTE _____ IDADE _____ DATA _____

EM RESUMO

O sono depende de dois sistemas: o relógio biológico, que marca a hora de dormir e de acordar, e a "pressão de sono", que se acumula durante as horas acordado. Os hábitos deste guia protegem esses dois sistemas. Isoladamente, têm efeito modesto; quando a insônia é persistente, fazem parte de um tratamento mais amplo.[1–3]

- **Levante-se no mesmo horário todos os dias,** inclusive nos fins de semana. É a medida que mais organiza o relógio biológico.[3]
- **Use a cama só para dormir** e para a vida sexual. Se o sono não vier, saia do quarto e volte quando sentir sono.[1]
- **Luz natural pela manhã,** luz baixa e menos telas nas horas antes de deitar.[3,4]
- **Cafeína só até o início da tarde.** Álcool não é remédio para dormir: fragmenta o sono da madrugada.[5,6]
- **Cochilos curtos ou nenhum:** até 30 minutos e antes das 15 h. Com insônia, prefira evitá-los.[1,3]
- **Remédios para dormir são decididos na consulta.** Não inicie nem suspenda nenhum por conta própria.[2]

O QUE SE SABE

QUANTO DORMIR

Adultos: em geral, 7 a 9 horas por noite; acima de 65 anos, 7 a 8 horas.[7] A necessidade varia de pessoa para pessoa. O melhor sinal de sono suficiente é sentir-se descansado durante o dia.

COM A IDADE

O sono fica mais leve e mais interrompido, e o horário tende a se adiantar. Acordar algumas vezes à noite é comum e, por si só, não significa doença.

INSÔNIA CRÔNICA

Dificuldade para iniciar ou manter o sono, com prejuízo durante o dia, em pelo menos 3 noites por semana, por 3 meses ou mais. O tratamento de primeira escolha é a **terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I).**[1,2]

AVISE NA CONSULTA SE HOUVER

Ronco alto com pausas na respiração; sonolência ao dirigir ou em situações calmas; desconforto nas pernas que obriga a movê-las à noite; falar, gritar ou se debater durante os sonhos. Esses quadros têm investigação própria.

ROTINA E HORÁRIOS

O horário de acordar e a luz da manhã acertam o relógio biológico. A pressão de sono cresce com as horas acordado e diminui com cochilos e com tempo excessivo na cama. Por isso, um horário regular para levantar vale mais do que insistir em um horário fixo para deitar.[1,3]

HÁBITO	POR QUÊ	COMO FAZER
Horário fixo para levantar	Sincroniza o relógio biológico. Dormir até mais tarde na folga atrasa o sono da noite seguinte	Mesmo horário todos os dias, com variação de no máximo 1 hora, inclusive em fins de semana e férias
Deitar só com sono	Ficar na cama tentando dormir aumenta a tensão e associa a cama a ficar acordado[1]	Tenha um horário de referência, mas deite-se quando estiver com sono (pálpebras pesando, cochilando), não apenas cansado
Tempo na cama	Passar mais horas na cama do que se consegue dormir torna o sono mais leve e interrompido[1]	Não vá para a cama muito cedo "para compensar" nem fique deitado depois de acordar. Ajustes maiores são feitos com orientação médica
Luz durante o dia	A luz é o principal sinal que acerta o relógio biológico	Abra as janelas ao acordar e passe algum tempo ao ar livre pela manhã. Dias inteiros na penumbra enfraquecem o ritmo
Cochilos	Gastam parte da pressão de sono que seria usada à noite[3]	Se precisar, até 30 minutos e antes das 15 h. Com insônia, evite. Cuidado com cochilos sem querer em frente à TV

O QUARTO

ESCURO

Cortinas que bloqueiem a luz ou máscara de dormir. Para ir ao banheiro, uma luz fraca e amarelada no caminho evita quedas sem despertar demais.

SILENCIOSO E FRESCO

Protetores auriculares, se houver barulho. Temperatura agradável, um pouco mais fresca que a da casa durante o dia, e roupa de cama confortável.[3]

RELÓGIO FORA DA VISTA

Olhar as horas durante a noite leva a calcular quanto falta para levantar, o que aumenta a ansiedade e afasta o sono. Vire o despertador e deixe o celular longe da cama.

CAMA É PARA DORMIR

Evite assistir TV, usar o celular, trabalhar, estudar ou comer na cama. Essas atividades ensinam o corpo a ficar alerta naquele lugar.[1]

POR ONDE COMEÇAR

Se for escolher uma única medida, comece pelo horário fixo para levantar. As demais ficam mais fáceis depois dela.

SUBSTÂNCIAS, ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO

O que se consome e o que se faz ao longo do dia, e não só na hora de deitar, interfere no sono da noite.

CAFEÍNA

Café, chimarrão, chá mate, preto e verde, refrigerantes de cola, energéticos e chocolate. Em estudo, 400 mg tomados 6 horas antes de deitar reduziram o sono em mais de 1 hora, sem que os participantes percebessem.[5] Última dose até o início da tarde.

ÁLCOOL

Ajuda a adormecer, mas torna o sono da segunda metade da noite mais leve e interrompido.[6] Também piora o ronco. Evite nas horas antes de deitar e não use como "remédio para dormir".

CIGARRO

A nicotina é estimulante, e a falta dela durante a madrugada provoca despertares. Evite fumar à noite e ao acordar no meio da noite.[3]

JANTAR

Refeição leve, 2 a 3 horas antes de deitar. Nem ir para a cama com fome, nem logo após uma refeição pesada. Reduza líquidos perto da hora de dormir se acorda para urinar.

EXERCÍCIO

Atividade física regular favorece o sono. Exercício à noite não costuma atrapalhar; a exceção é o exercício intenso que termina menos de 1 hora antes de deitar.[9]

BANHO MORNO

Um banho morno 1 a 2 horas antes de deitar ajuda a adormecer mais rápido: o resfriamento do corpo que vem depois facilita o início do sono.[8]

TELAS E LUZ À NOITE

Em comparação com um livro impresso, ler em um tablet nas horas antes de dormir atrasou o sono, reduziu a melatonina e deixou as pessoas mais sonolentas na manhã seguinte.[4] Além da luz, o conteúdo (mensagens, notícias, trabalho, redes sociais) mantém o cérebro em alerta.

- **Nas últimas 1 a 2 horas,** prefira luzes baixas e amareladas na casa.
- **Defina um horário para largar as telas** e deixe o celular carregando fora do quarto.
- **Se usar,** reduza o brilho e ative o modo noturno, mas lembre que isso não resolve o efeito do conteúdo.

REMÉDIOS PARA DORMIR

Indutores do sono, inclusive os vendidos sem receita, como os antialérgicos que dão sono, podem causar sonolência no dia seguinte, desequilíbrio, quedas e confusão, principalmente em idosos.[2] Remédios usados há muito tempo não devem ser interrompidos de repente: a retirada, quando indicada, é planejada na consulta. Informe também o uso de melatonina, chás e fitoterápicos.

QUANDO O SONO NÃO VEM

Na insônia, a cama passa a ser associada a ficar acordado, preocupado e frustrado. O **controle de estímulos** refaz a ligação entre cama e sono e é uma das técnicas recomendadas no tratamento da insônia.[1] Funciona quando os passos são seguidos juntos e todos os dias.

1. **Deite-se apenas quando estiver com sono.**
2. **Use a cama só para dormir** e para a vida sexual: nada de TV, celular, leitura longa, trabalho ou refeições na cama.
3. **Se não adormecer em cerca de 15 a 20 minutos** (estime, sem olhar o relógio), levante-se, vá para outro cômodo e faça algo calmo, com luz baixa. Volte só quando o sono vier. Repita quantas vezes for preciso, inclusive se acordar no meio da noite.
4. **Levante-se no mesmo horário todas as manhãs,** não importa quanto tenha dormido.
5. **Não cochile durante o dia.**[1]

DESACELERAR ANTES DE DEITAR

Reserve 30 a 60 minutos para atividades tranquilas: leitura em papel, música, banho morno, alongamento leve. O sono não pode ser forçado; quanto mais esforço para dormir, mais alerta o cérebro fica.

PREOCUPAÇÕES

No início da noite, reserve 15 minutos para anotar o que preocupa e o próximo passo de cada item. Na cama, se a mente acelerar, levante-se, como no passo 3.

COM SEGURANÇA

Levantar à noite exige cuidado: luz fraca no caminho, calçado firme e apoio. Quem tem risco de quedas, dificuldade para andar ou usa remédios para dormir pode adaptar o passo 3, por exemplo sentando-se na cama com luz baixa; combine isso na consulta.[1] Nas primeiras semanas pode haver mais sono durante o dia: redobre a atenção ao dirigir.

SE A INSÔNIA CONTINUAR

Os resultados aparecem ao longo de semanas de prática regular, não na primeira noite. Quando a insônia persiste, o tratamento de escolha é a TCC-I completa, que reúne estas medidas a outras técnicas, como a restrição do tempo na cama e a reestruturação de pensamentos sobre o sono.[1,2] A restrição do tempo na cama é sempre orientada e acompanhada, porque não é indicada para todos.[1]

EM TERMOS PRÁTICOS

Preencha o diário do sono da próxima página por 1 a 2 semanas. Ele mostra o padrão real do seu sono e orienta os próximos ajustes.[1,2]

SUAS ORIENTAÇÕES

HORÁRIO PARA LEVANTAR

HORÁRIO DE REFERÊNCIA PARA DEITAR

CAFEÍNA ATÉ

COCHILO

MEDICAMENTOS E OUTRAS ORIENTAÇÕES

DIÁRIO DO SONO

Preencha todas as manhãs, por 1 a 2 semanas. Use estimativas aproximadas e não olhe o relógio durante a noite para isso. Na última coluna, anote cochilos e horário de café, álcool ou remédios para dormir. Traga este registro no retorno.

DATA	DEITOU (HORA)	DEMOROU P/ DORMIR	ACORDOU À NOITE VEZES · TEMPO	ACORDOU (HORA)	LEVANTOU (HORA)	DESCANSADO? 1 A 5	COCHILO · CAFÉ ÁLCOOL · REMÉDIO

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS

Dr. Bruno Lucci

CRM-SC 28998 | RQE 29068

REFERÊNCIAS

1. Edinger JD, et al. J Clin Sleep Med. 2021;17(2):255-62.
2. Riemann D, et al. J Sleep Res. 2023;32(6):e14035.
3. Irish LA, et al. Sleep Med Rev. 2015;22:23-36.
4. Chang AM, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015;112(4):1232-7.
5. Drake C, et al. J Clin Sleep Med. 2013;9(11):1195-200.
6. Ebrahim IO, et al. Alcohol Clin Exp Res. 2013;37(4):539-49.
7. Hirshkowitz M, et al. Sleep Health. 2015;1(1):40-3.
8. Haghayegh S, et al. Sleep Med Rev. 2019;46:124-35.
9. Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Sports Med. 2019;49(2):269-87.