

RECOMENDAÇÕES PARA MELHORAR  
A QUALIDADE DO **SONO** EM  
TEMPOS DE **PANDEMIA**



O sono é uma necessidade fisiológica que proporciona sensação de bem-estar, descanso físico e mental, favorecendo a restauração e recuperação energética do nosso corpo, a consolidação do aprendizado, o aumento da defesa imunológica, a eliminação de radicais livres e a saúde mental.

Os padrões de sono variam de acordo com características individuais (idade, gênero, ocupações etc) e preferências individuais: capacidade para tolerar a sonolência, necessidade do sono (pequenos, intermediários e grandes dormidores), predisposição para os cochilos (cochiladores e não cochiladores) e cronotipo (matutino, indiferente e vespertino).

Em 2015, a Fundação Nacional do Sono divulgou as recomendações de duração do sono segundo a faixa etária. Entretanto, em situações de estresse e alteração da rotina, mudamos também nosso comportamento em relação ao sono e passamos a ter hábitos, muitas vezes, incompatíveis ou que prejudicam o início e a qualidade do sono.

A privação, diminuição ou fragmentação do sono produz impacto negativo na saúde física e mental do indivíduo, causando prejuízos à qualidade de vida, ao trabalho, ao estudo, às relações familiares e sociais, além de afetar o desempenho intelectual, o humor, a memória, o controle do peso corporal, redução da imunidade e aumento do risco de diabetes, obesidade, hipertensão, depressão, ansiedade, irritabilidade, tensão, raiva, instabilidade emocional e uso abusivo de álcool e drogas.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DO  
**SONO?**



1. Mantenha horários regulares para deitar e acordar.
2. Descubra o melhor horário para dormir.
3. Evite cochilar durante o dia; se necessário, limite o tempo de sono para um único cochilo com duração menor que 30 minutos, e não cochile depois das 15 horas.
4. Use seu quarto somente para dormir.
5. Mantenha o quarto com temperatura agradável, ambiente silencioso, iluminação adequada (evite lâmpada com grande intensidade luminosa e da cor branca ou azul), limpo e sem umidade.
6. Mantenha tranquilidade no ambiente em que se dorme (evite TV, rádio, computador etc.).
7. Antes de dormir, evite leitura ou filmes com conteúdo estimulante (suspense ou terror).
8. Evite ir dormir com fome ou alimentado em excesso; procure fazer uma refeição leve antes de dormir, contendo leite e seus derivados.
9. Evite tomar café, chá preto, refrigerantes, chocolates e medicamentos que contenham cafeína quatro (4) horas antes de ir dormir.
10. Evite o consumo de bebidas alcoólicas à noite, de quatro (4) a seis (6) horas antes de ir dormir (pode prejudicar a qualidade do sono e piorar sintomas de depressão na manhã seguinte).
11. Evite fumar no quarto ou durante a noite.
12. Durma apenas o tempo suficiente para sentir-se bem (ou quanto você puder). Vá deitar-se apenas no momento em que estiver com sono; se não conseguir sentir sono ou dormir, saia do quarto e dedique-se a uma atividade tranquila. Retorne ao quarto quando, e somente quando, estiver com sono. Repita esse processo frequentemente; se necessário, durante todas as noites.
13. Antes de se deitar, faça sempre a mesma preparação, como: ir ao banheiro, tomar banho morno, alimentar-se de forma leve, escovar os dentes, colocar uma roupa adequada para dormir e preparar a cama (com o(s) travesseiros, lençóis e cobertores que achar necessário), até identificar a posição para dormir mais



14. Atividades relaxantes em torno do horário de dormir podem diminuir a tensão e facilitar o sono. Ex: exercícios relaxantes, respiração profunda, meditação etc.
15. Para auxiliar a redução do estresse e a ansiedade durante a noite, anote pensamentos e ideias antes de ir para a cama.
16. Pratique exercícios físicos regularmente até seis (6) horas antes de ir dormir.
17. Mantenha-se física e mentalmente ativo.
18. Evite que seus parentes o acordem por qualquer motivo.
19. Se for acordar mais tarde no final de semana, levante-se no máximo uma ou duas horas após o habitual; caso contrário, a sonolência será maior quando precisar retomar seu horário habitual.
20. Evite luz intensa durante a noite. Entretanto, exponha-se à luz do dia pela manhã, pois ela pode ajudar a regular seu início do sono à noite.
21. Diminua o uso de aparelhos eletrônicos duas (2) horas antes de dormir.
22. Se levantar durante a noite, procure usar lâmpadas de baixa intensidade luminosa, evitando luz branca ou azul.
23. Se após quatro (4) a seis (6) semanas, os problemas de sono persistirem, não use medicações para o sono, e sim procure orientação médica.





**Liliane Teixeira**

Grupo de Pesquisa “Cronobiologia aplicada à saúde coletiva”

Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana

Rua Leopoldo Bulhões 1.480 – Prédio Primeiro de Maio (LABSONO) – Manginhos – RJ

[lilianeteixeira@ensp.fiocruz.br](mailto:lilianeteixeira@ensp.fiocruz.br) – (21) 2598-2475