



- CARTILHA -

# Como recuperar meu sono?

**Unimed**   
Bauru



Dormir bem é uma das melhores coisas que podemos fazer por nossa saúde. Ao mesmo tempo, pode ser uma das mais difíceis.

Pensando nisso, reunimos algumas dicas para ajudar a recuperar um sono saudável.

*Aproveite...  
e uma boa noite!*

# Definindo seu horário

É necessário que você tenha um horário fixo para dormir e que não faça alterações.

Caso precise fazer ajustes, tente não ultrapassar 2 horas para dormir ou acordar – mesmo aos finais de semana.

Se você trabalha por escala ou no período noturno, reflita sobre qual o seu plano de ação para melhorar o seu sono no futuro.

**Como você espera estar daqui a 5 anos?** Utilize essa reflexão para planejar possíveis mudanças que contribuam para um sono melhor.



*Qual é a sua hora de acordar: \_\_\_\_\_.*

*A partir dessa hora, “volte” 7 horas (mínimo que um adulto comum necessita de sono) e defina a ...*



*... sua hora de dormir: \_\_\_\_\_.*

*(“volte” 30 minutos a mais, que é o tempo necessário para você pegar no sono).*

# Seu quarto é um templo

- » A sua cama deve ser utilizada somente para dormir e fazer sexo; não fique à toa nela.
- » O seu quarto deve ser escuro e silencioso.
- » Temperaturas mais amenas ajudam a dormir. Utilize o ar-condicionado em 23° ou, se for usar o ventilador, não o deixe virado para você e tente manter tudo bem limpo, para não ter problemas com poeira.
- » Não utilize seu quarto para ver séries e televisão, ler, comer, ficar no celular ou fazer outras atividades na cama.





# Organize sua rotina

- » Caso faça cochilos diurnos, não ultrapasse os 30 minutos.
- » Preferencialmente, pratique atividades físicas pela manhã.
- » Cuidado com o café. Também evite outras bebidas estimulantes após às 15 horas.
- » Use o filtro de luz azul da tela do seu celular desde o início da noite.
- » Evite atividades intelectuais e de estudo no período noturno. Caso isso não seja possível, tente encerrá-las 2 horas antes de ir dormir.
- » Não assista coisas que gerem adrenalina (filmes de ação, por exemplo) próximo do horário de dormir. Desligue a TV no máximo 1 hora antes de ir se deitar.



- » Evite bebida alcoólica, apesar da falsa ilusão de que ajuda no sono.
- » Evite discussões e argumentações no início da noite.
- » Atenção ao excesso de ingestão de líquidos no período noturno.
- » Evite luzes diretas e brancas. Prefira as amarelas (a ideia é imitar o pôr do sol ou uma tocha). Se puder, tenha um abajur ou utilize a luz de outro cômodo.
- » Idealmente faça sua refeição noturna/ janta 3 horas antes do horário de ir se deitar. Opte por uma alimentação leve.
- » Banho morno de 2 a 3 horas antes da hora de ir se deitar pode ser benéfico para o seu corpo e relaxamento.

# Crie um ritual para dormir



» Fique longe do celular no mínimo 30 minutos antes de ir deitar-se.



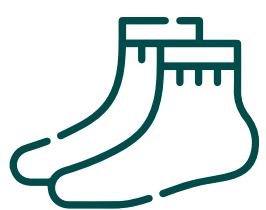
» Aproveite esse tempo para organizar suas coisas para o dia seguinte ou escrever as atividades que irá fazer.



» Se optar por fazer uma leitura, leia algo leve (nada que seja técnico).



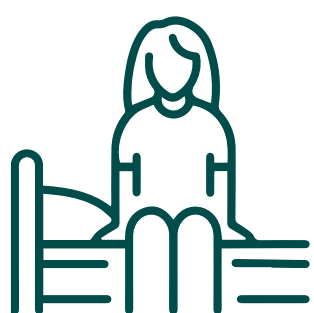
» Identifique a posição na qual se sente mais confortável e prepare o ambiente.



» Use meias se tiver pés frios.



» Vá para a cama somente quando estiver com sono.



» Não fique na cama se você não está sonolento. Saia do quarto se estiver acordado na cama mais tempo do que gostaria (em torno de 30 minutos).

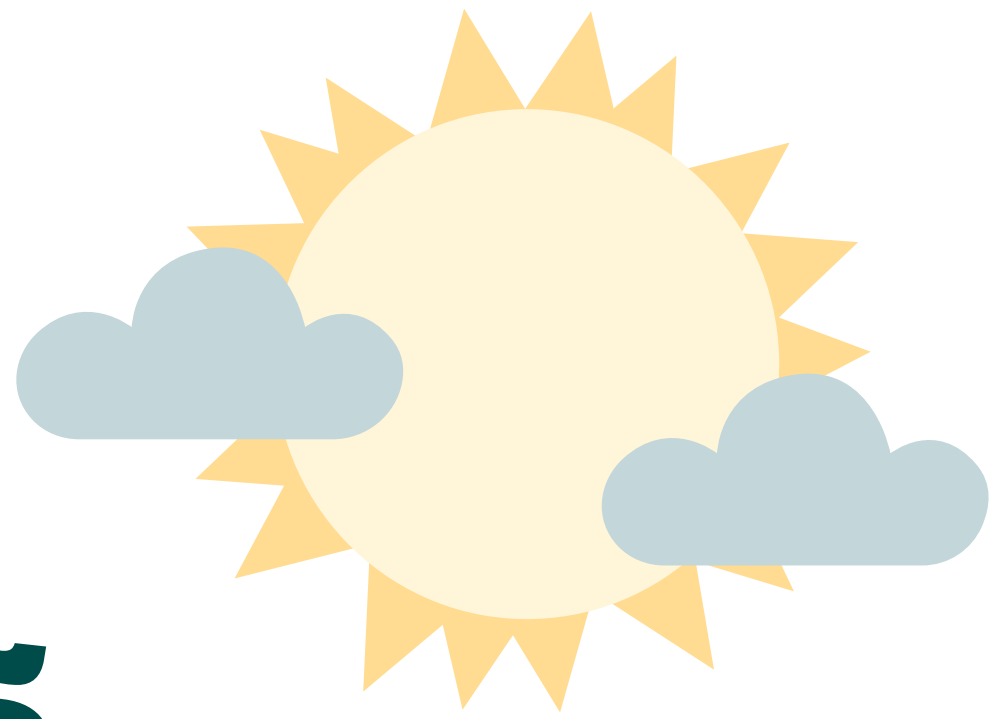
# Despertou no meio da noite?



- » Acordar em torno de 2 vezes na noite (para ir ao banheiro por exemplo) é normal. O importante é que você consiga voltar rápido a dormir (em média 5 minutos).
- » Se sentir dificuldades para voltar a dormir, saia do quarto e vá para um lugar silencioso, onde possa relaxar. Retorne após se sentir sonolento.
- » Não acenda luz direta (do cômodo em que esteja).
- » Não pegue o celular, use Internet ou redes sociais.
- » Evite olhar a hora, pois isso pode gerar ansiedade.
- » Utilize alguma das estratégias de relaxamento da **Caixa de Ferramentas** logo abaixo.
- » Faça uma leitura leve ou alguma atividade manual (algo que seja entediante).



# Acordando pela manhã



- » Levante-se na mesma hora todas as manhãs.
- » Coloque o despertador longe da cama (melhor ainda se não for o celular).
- » Não utilize a função soneca.
- » Deixe a claridade entrar no quarto assim que se levantar.
- » Se costuma sentir muita preocupação a respeito do seu sono, reserve uns 15 minutos pela manhã para se concentrar nos problemas que sente ao se deitar.
- » Cheque sua agenda. Use a manhã também para planejar/listar as suas atividades do dia.
- » Exponha-se a luz natural de 20 a 30 minutos no mínimo, idealmente com 40% do corpo exposto. Você pode tomar café da manhã na sacada ou varanda ou caminhar até o trabalho. Evite óculos escuros.
- » Ouça músicas alegres e que possam te dar bom ânimo.

# Caixa de ferramentas

Os exercícios abaixo podem ser praticados para encorajar o sono, pois tem a finalidade de relaxamento. Pratique o tempo que quiser, porém os benefícios são maiores se praticados durante mais ou menos 15 minutos.

## Tensão dos pés

- » Deite-se em decúbito dorsal (barriga para cima) e feche os olhos.
- » Estique os 10 dedos dos pés em direção ao rosto.
- » Conte lentamente até 10.  
Relaxe os dedos dos pés.
- » Repita o ciclo.

## Exercício de respiração

- » Deite-se em decúbito dorsal e feche os olhos.
- » Coloque uma mão sobre o ventre e a outra sobre o tórax. Perceba como o ventre e o tórax se movem para cima e para baixo quando você inspira e expira.
- » Concentre-se em sua respiração. Se os outros pensamentos entrarem em sua mente, deixe que eles venham e vão e suavemente se concentre outra vez em sua respiração.
- » Reduza sua respiração esperando por 2 segundos para inspirar e depois de ter completado o ciclo de expiração.

## Relaxamento muscular progressivo

Acesse um dos links a seguir e siga as orientações:



[spotify.link/bXBcYitnzyb](https://spotify.link/bXBcYitnzyb)



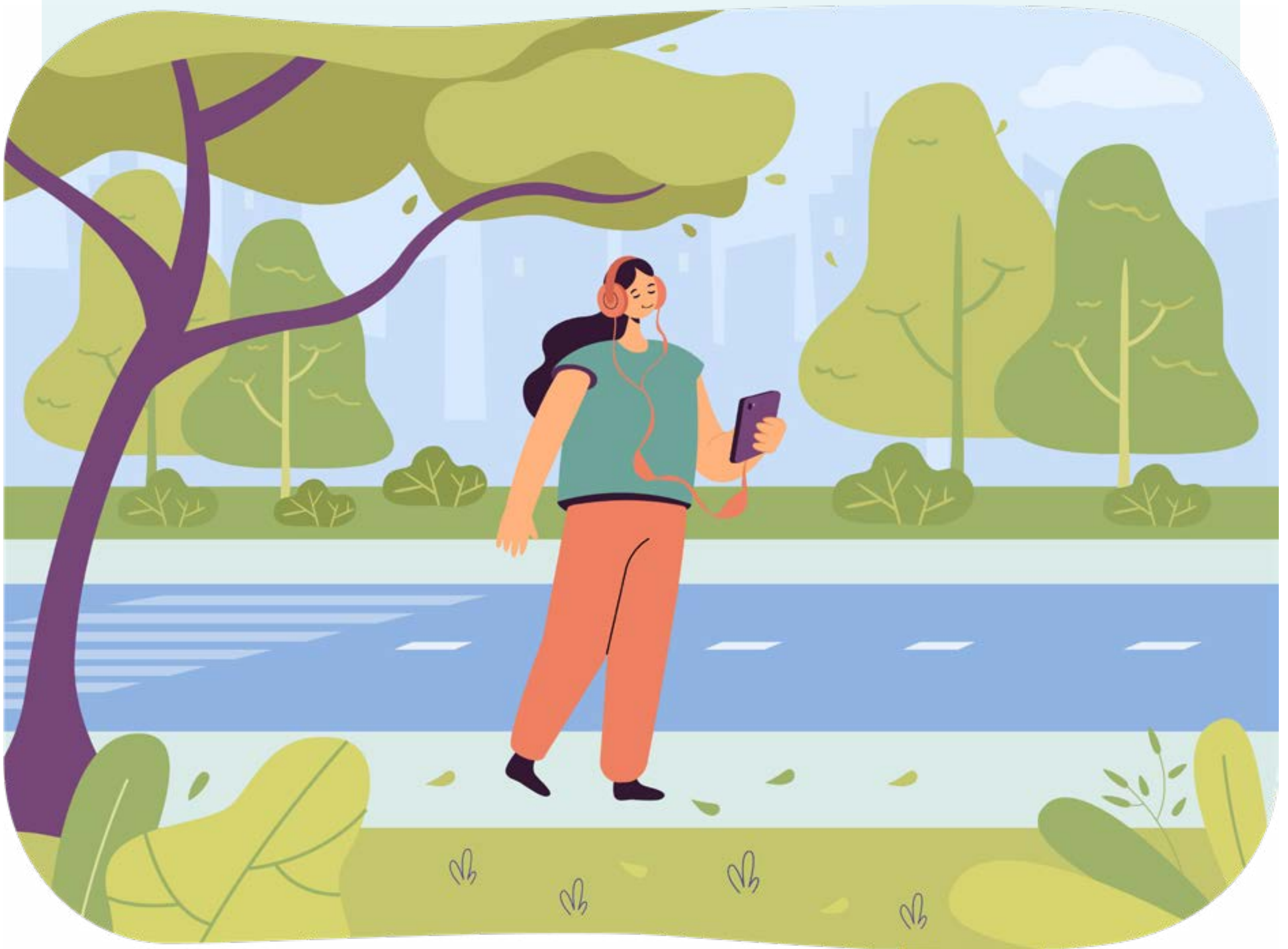
[youtu.be/qEC51in5Yfg](https://youtu.be/qEC51in5Yfg)



[deezer.page.link/ozc16pEuhoLHPr8q9](https://deezer.page.link/ozc16pEuhoLHPr8q9)

## Imagens

- » Deite-se em decúbito dorsal e feche os olhos.
- » Visualize-se em um local tranquilo (p. ex. uma praia, uma floresta, uma montanha)
- » Imagine os sons, os aromas e as vistas nesse local (p. ex. as ondas do mar, os barulhos das folhas das árvores, a brisa fresca da montanha)
- » Essa experiência pode ser intensificada ouvindo uma trilha sonora que inclua sons da natureza.





## Chás

Por ser necessário um tempo para ação no Sistema Nervoso Central, o ideal é que você faça o consumo cerca de 1 hora antes de ir se deitar. Segue dica dos principais:

› **Mulungu** ‹

2 colheres de chá em 150ml de água

› **Melissa** ‹

2 colheres de chá em 250ml de água

› **Maracujá** ‹

1 colher de sopa em 150ml de água

› **Camomila** ‹

1 colher de sopa em 150ml de água

› **Capim Cidreira** ‹

02 colheres de chá em 150ml de água

› **Capim Santo** ‹

1 a 2 colheres de chá em 150ml de água





## Gratidão

- » O momento de dormir é onde nosso cérebro irá processar as memórias do que vivenciamos no dia.
- » Ao deitar-se, faça o exercício de pensar/refletir em 3 coisas pelo que você seja grato ou em 3 situações positivas que ocorreram no seu dia.

## Diário do Sono

- » Essa estratégia é útil quando você perceber que o seu padrão de sono está se alterando, ajudando também caso precise de orientação profissional.
- » Anote a hora que foi dormir, se demorou para pegar no sono, quando acordou, se despertou a noite, como se sentiu no dia seguinte e outros detalhes que achar relevante.
- » Também é importante para você perceber suas preocupações, se o sono te gera ansiedade e os comportamentos que têm atrapalhado seu sono.
- » Relógios inteligentes (smartwatch) também podem ser usados como substitutos.



[unimedbauru.com.br](http://unimedbauru.com.br)

**ANS N° 36965-9**