

PSICÓLOGO CLÍNICO

Terapeuta Comportamental Contextual

1. Entenda a Importância do Sono

- O sono é essencial para:
 - *Consolidação da memória e aprendizado.*
 - *Regulação de emoções.*
 - *Reparação celular e manutenção do sistema imunológico.*
- A privação de sono está associada a riscos aumentados de **doenças cardiovasculares, obesidade, depressão** e outros problemas de saúde.

2. Crie um Ambiente Propício ao Sono

- **Silêncio:** Utilize tampões de ouvido ou ruído branco para mascarar sons perturbadores.
- **Escurecimento:** Blackouts ou máscaras para os olhos ajudam a bloquear a luz, que interfere na produção de melatonina.
- **Temperatura:** O ideal é manter o ambiente entre 18°C e 22°C.
- **Desconexão Eletrônica:** Evite telas ao menos 1-2 horas antes de dormir, pois a luz azul reduz a melatonina.

3. Rotina e Consistência

- **Horário Regular:** Dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias (inclusive nos fins de semana) regula o ritmo circadiano.
- **Atividades Pré-Sono:** Criar uma rotina de desaceleração antes de dormir, como ler ou ouvir música relaxante

4. Hábitos Saudáveis para o Dia

- **Exposição à Luz Natural:** A luz da manhã ajuda a regular o ciclo sono-vigília.
- **Atividade Física:** Exercícios regulares promovem o sono, mas devem ser feitos pelo menos 3 horas antes de dormir.
- **Evite Cafeína e Nicotina:** Substâncias estimulantes devem ser evitadas após o início da tarde.
- **Limite as Sonecas:** Mantenha as sonecas curtas (20-30 minutos) e não ultrapasse o meio da tarde.

5. Alimentação e Sono

- **Jantares Leves:** Evite alimentos gordurosos ou pesados antes de dormir.
- **Evite Bebidas Alcoólicas:** Apesar de parecer relaxante, o álcool interfere nas fases profundas do sono.
- **Bebidas Calmantes:** Chá de camomila ou leite morno podem ser opções reconfortantes.

6. Gerencie o Estresse e a Ansiedade

- **Técnicas de Relaxamento:**
 - Meditação mindfulness.
 - Exercícios de respiração profunda.
 - Relaxamento muscular progressivo.
- **Diário de Pensamentos:**
 - Anote preocupações ou pensamentos antes de dormir para "descarregá-los".
- **Yoga:** Práticas suaves de yoga ajudam a desacelerar a mente e o corpo.

7. Evite Comportamentos que Prejudicam o Sono

- **Uso de Aparelhos Eletrônicos:** Reduza a exposição a telas antes de dormir.
- **Consumo Noturno de Estimulantes:** Além da cafeína e nicotina, evite bebidas energéticas e chocolates.
- **Atividades Estressantes:** Evite discutir problemas ou realizar atividades complexas antes de dormir.

8. Técnicas e Terapias Auxiliares

- **Musicoterapia:** A música relaxante pode reduzir ansiedade e melhorar a qualidade do sono.
- **Aromaterapia:** Óleos essenciais como lavanda podem promover o relaxamento.
- **Apps de Meditação e Relaxamento:** Ferramentas digitais específicas para ajudar na higiene do sono.

9. Identifique Problemas de Sono

- **Insônia:** Dificuldade para iniciar ou manter o sono.
- **Apneia do Sono:** Paradas respiratórias durante o sono. Busque ajuda médica.
- **Hipersônia:** Sono excessivo que interfere no dia a dia.

10. Quando Procurar Ajuda Profissional

Se, após implementar estas estratégias, você continuar enfrentando dificuldades significativas para dormir, procure um médico ou especialista em sono para avaliação e tratamento.

RESUMO DA HIGIENE DO SONO

Faça o seguinte

- Levante na mesma hora todas as manhãs
- Aumente a exposição à luz intensa durante o dia
- Estabeleça uma rotina de atividade diária
- Exercite-se regularmente na parte da manhã e/ou à tarde
- Evite preocupações
- Estabeleça um ambiente confortável para o sono
- Faça algo relaxante antes de deitar-se
- Experimente tomar um banho quente

Evite o seguinte

- Álcool
- Cafeína, nicotina e outros estimulantes
- Exposição à luz intensa durante a noite
- Fazer exercícios 3 horas antes de dormir
- Fazer refeições pesadas ou beber dentro de 3 horas antes de dormir
- Ruídos
- Excesso de calor/frio no quarto
- Usar a cama para outros eventos que não dormir (além da atividade sexual)
- Olhar no relógio
- Tentar dormir

Regras da terapia de controle de estímulos

- Vá para a cama somente quando estiver com sono.
- Use a cama apenas para dormir e para atividades sexuais; evite ver televisão, ler ou comer na cama.
- Se não conseguir dormir em 15 minutos, então saia do quarto logo que começar a se sentir ansioso ou irritado e vá para outro cômodo. Não olhe para o relógio!
- Volte para a cama somente quando estiver com sono.
- ***Repita as táticas anteriores quantas vezes for necessário!***
- Independentemente do tempo total de sono, acorde sempre no mesmo horário.
- Evite cochilos diurnos.