

## HIGIENE DO SONO

A higiene do sono, também conhecida por bons hábitos de sono, pode ser definida como um conjunto de diversos comportamentos e hábitos adequados, associados a condições apropriadas do ambiente, que promovem um sono reparador e previnem a sonolência diurna. Mais um tema fundamental para quem está em isolamento.

### Porquê e Como?

Todas as organizações científicas relativas ao sono recomendam e divulgam informação sobre a higiene do sono, porque **esta promove qualidade e quantidade adequada de sono, contribuindo assim para a sua saúde e bem-estar.**

Existem diversas recomendações que poderá seguir (e consultar nos recursos):

1. Horário regular para dormir e acordar;
2. Evitar o tabaco e álcool à noite;
3. Evitar cafeína depois das 14h;
4. Exercício físico regular, pelo menos 4 horas antes de dormir;
5. Quarto sem luz e sem ruído;
6. Temperatura adequada do quarto;
7. Roupas da cama confortáveis;
8. Usar apenas roupa de dormir;
9. Retirar tecnologia do quarto;
10. Refeições ligeiras à noite;
11. Evitar sestas em caso de dificuldade em adormecer;
12. Libertar-se de preocupações diárias antes de ir dormir;
13. A cama não deve ser utilizada para trabalho intelectual ou de lazer;
14. Rotina pessoal gratificante que antecede o sono;



# #ficaOcupadosaojoao

A higiene do sono também é muito importante para pessoas que estão em recuperação ou internadas em contexto hospitalar.

**Todas as pessoas, desde crianças a idosos beneficiam com higiene do sono.**

## Recursos:

- [Recurso 1](#)
- [Recurso 2](#)
- [Recurso 3](#)
- [Recurso 4](#)
- [10 Recomendações da Sociedade Mundial do Sono](#)
- [10 Recomendações da Social Mundial do Sono \(Língua Gestual\)](#)
- **12 medidas simples para melhorar o sono:**

[Exemplo 1](#)

[Exemplo 2](#)

