

## 5 Estratégias Para Uma Boa Noite de Sono



A capacidade de dormir bem é fundamental ao bem-estar do indivíduo. Este “dormir bem” é relativo, até porque podemos falar tanto de quantidade (isto é, número de horas dormidas), como de qualidade do sono (satisfação com a experiência do sono). Para que o sono seja reparador, é essencial que tenha uma duração adequada, ocorra num momento apropriado e tenha qualidade.

Uma má qualidade e insuficiente quantidade de sono representam inúmeros prejuízos para a saúde e para o funcionamento humano. Uma boa qualidade do sono está associada a melhorias para a saúde, produtividade, qualidade de vida e segurança, bem como a uma maior motivação para aprender, no caso dos estudantes.

Quando se fala de quantidade, as frequentemente referidas oito horas de sono **não são uma obrigatoriedade** – as recomendações são de que jovens adultos e adultos durmam entre

sete a nove horas por noite, sendo prejudicial dormir menos do que seis e mais de 11 horas diariamente.

### **Problemas de Sono**

Os problemas de sono são bastante frequentes, sendo que mais de metade das pessoas na idade adulta sofre ou já sofreu com problemas de sono. Os estudantes do ensino superior são particularmente suscetíveis a desenvolver este tipo de perturbação. Isto pode ser atribuído ao estilo de vida que frequentemente os caracteriza: muitas coisas para fazer em pouco tempo, elevados níveis de ansiedade, e, principalmente no caso de estudantes que vivem em residências, a ausência de um local propício ao descanso.

### **Insónia**

De todos os problemas de sono, a insónia é talvez o mais frequente, ou o mais falado. Esta pode surgir em diferentes formas: dificuldade em adormecer, adormecer facilmente, mas acordar muitas vezes durante a noite, ou acordar antes de ter dormido o suficiente e não conseguir adormecer novamente. Consoante a duração deste padrão, a insónia pode ser considerada transitória (apenas algumas noites), de curto prazo (de duas a quatro semanas) ou crónica (durante a maior parte das noites durante pelo menos um mês).

### **Cinco estratégias para uma boa noite de sono**

A boa notícia é que as dificuldades no sono podem estar a ser causadas por fatores que a pessoa pode, de forma autónoma, identificar e alterar.

Estes fatores podem ser **externos** (como o horário, o ambiente e a alimentação) e **internos** (por exemplo, sensações físicas e pensamentos que a pessoa tem ao tentar adormecer). Se tens insónias, o mais provável é que o problema esteja em algum destes fatores ou em ambos. Procura identificar e alterar os teus hábitos de acordo com as seguintes sugestões.

#### **Fatores Externos**

##### **1. Estabelecer um horário de sono**

Se estiveres habituado a ocupar a noite com outras atividades diferentes de dormir, provavelmente acabarás por compensar as horas de sono durante o dia. Desta forma, a

noite fica associada a atividades, e o dia à sensação de sonolência.

- **Sugestão:** Um dos hábitos de higiene de sono que mostra mais resultados favoráveis é adormecer à mesma hora todas as noites e acordar e levantar da cama à mesma hora todas as manhãs. Por isso, tenta escolher um horário de sono que te permita realizar as tuas atividades e responsabilidades, e procura aderir ao mesmo de forma consistente. Assim, estarás a habituar o teu corpo a ter sono sempre por volta daquela hora, para além de associar a noite ao ato de dormir, e deixar de a associar a outras atividades. O objetivo é que, neste período, o sono passe a ocorrer de forma espontânea e natural. Nas noites de fim-de-semana, provavelmente, vais querer deitar-te e acordar mais tarde... o que é compreensível. Contudo, tenta não adiar a hora de deitar (e de acordar) por mais do que uma ou duas horas, já que quanto mais saíres do horário normal de sono, mais difícil será depois regressar a ele.

## 2. Criar um ambiente propício ao sono

Frequentemente, as insónias podem resultar do facto de utilizares a cama e o quarto para atividades que não a de dormir (estudar, ler, ver tv, comer...) e de dormires noutros locais que não a tua cama/quarto (por exemplo, o sofá). Isto faz com que a cama e o quarto fiquem associados a tudo menos dormir, e os outros locais fiquem associados ao sono.

- **Sugestão:** Utiliza a cama (e, se possível, o quarto), apenas para dormir, evitando desempenhar outras atividades. Se precisares de utilizar o quarto para outras atividades, evita o contacto físico com a cama. Da mesma forma, evita dormir noutros locais que não este. O objetivo é fortalecer a associação da cama/quarto com o dormir, para que, neste local, o sono passe a ocorrer de forma espontânea e natural.
- Também incluído nas “outras atividades que não dormir” que não devem ocorrer na cama está aquele período em que tentas, sem sucesso, adormecer. Por isso, deita-te apenas quando tiveres sono; se passados cerca de 30 minutos ainda não estiveres a dormir, sai da cama/ do quarto e procura fazer qualquer coisa relaxante (e.g., ler), com pouca luz, até começares a sentir sono; se quando

voltares para a cama continuares a não conseguir adormecer rapidamente, repete o procedimento até conseguires. Desta forma, acabarás por associar a cama e o quarto ao adormecer rapidamente.

- Além disso, atende também a alguns fatores ambientais que podem estar a afetar a qualidade do teu sono. Procura, sobretudo, criar um ambiente relaxante e propício ao sono, eliminando os aspetos que possam ser distratores e/ou estimulantes.
  - Relativamente ao ruído, algumas pessoas dormem melhor com um ruído de fundo discreto e constante (como o som de uma ventoinha, ou uma música suave); outras dormem melhor no silêncio absoluto (se não for possível consegui-lo de outra forma, podes sempre investir em tampões para os ouvidos);
  - No que diz respeito à luz, é aconselhável reduzir a sua intensidade 1 a 2 horas antes de ir dormir.
  - A temperatura do quarto deve ser relativamente fresca, se possível.

### 3. Comer ou não comer? E o quê?

Para a insónia podem também contribuir aspetos relativos à alimentação. Isto passa quer pelo facto de te deitares com fome, quer pelo facto de o que comes e bebes antes de te deitares ter um efeito estimulante. É o caso das bebidas que contêm cafeína (café, chá, chocolate e coca-cola) e das comidas contendo tirosina (como queijos e carnes fermentados). O álcool também é de evitar, na medida em que até pode ajudar a adormecer, mas o sono que se consegue é superficial e perturbado, com a tendência para se acordar demasiado cedo. A nicotina também não é recomendável.

- **Sugestão:** O jantar é uma refeição importante, mas deve ocorrer suficientemente cedo para que não te deites no auge da digestão. Se te apetecer, faz um lanche ligeiro antes de te deitares. O leite é uma boa opção, dado que contém uma substância (triptofano) que é indutora do sono; se for acompanhado por pão ou outra comida com hidratos de carbono, melhor ainda, estes ajudarão a substância a ser absorvida, potenciando o seu efeito.

## Fatores Internos

### 4. Relaxar o corpo

A pessoa que tem insónias vai, frequentemente, deitar-se num estado de grande ativação fisiológica (e.g., ainda com muita energia, ou ansiosa), que dificulta o sono.

- **Sugestão:** O objetivo principal é o de encontrar uma rotina que seja promotora do relaxamento físico na altura de dormir - e para descobrir o que é que funciona para ti, ninguém será melhor do que tu próprio. De qualquer forma, algumas sugestões poderão ser relevantes:
  - Mantém-te fisicamente ativo durante o dia, e isto é particularmente importante nos dias a seguir às noites em que dormiste mal. Quanto mais ativo o teu corpo se encontrar durante o dia, mais provável é que esteja apto para relaxar durante a noite. Contudo, o exercício físico intenso é de evitar nas últimas 3 a 4 horas antes de te deitares.
  - Cerca de uma hora antes de te ires deitar, implementa um ritual de relaxamento físico. Podes, por exemplo, tomar um banho quente. Algumas pessoas desenvolvem e praticam o seu próprio procedimento de relaxamento muscular, exercícios de alongamentos ou meditação guiada.

### 5. Desligar a mente

Frequentemente, a pessoa que tem insónias tem muitas coisas na cabeça quando se deita, nas quais continua a pensar enquanto está na cama, e isto não lhe permite adormecer.

- **Sugestão:** O objetivo principal é o de promover o “desligar da atividade mental” na altura de dormir. Uma vez mais, tu saberás melhor do que ninguém o que é que funciona para ti, mas algumas sugestões poderão ser úteis:
  - Procura evitar, durante este período, atividades que sejam muito estimulantes, tanto cognitivamente (e.g., estudar), como fisicamente (e.g., fazer exercício físico), e procura outras que te permitam começar a “desativar” e relaxar – como ouvir música ou ler um livro. Podes também experimentar arrumar o quarto (algumas pessoas dormem melhor num ambiente organizado).

- Se és uma daquelas pessoas que assim que se deitam começam a remoer mentalmente sobre os 1001 problemas que terão que resolver no dia seguinte ou na sua vida, aqui vão algumas sugestões a adicionar às anteriores:
  - Se te ocorrer alguma coisa de que te devas lembrar no dia seguinte, levanta-te, escreve-a e deixa o pensamento de lado;
  - Reserva 30 minutos por dia para te preocupares livremente com problemas que tenhas para resolver. Podes até registar todos os teus problemas e possíveis soluções. Quando estás a tentar dormir e esses problemas te ocorrem, lembra-te que poderás debruçar sobre eles durante o “período de preocupação” do dia seguinte.
- Um problema adicional é a própria preocupação relativamente à própria insónia. A contagem decrescente das horas que te restam para dormir... A antecipação do cansaço que vais sentir no dia seguinte... Este tipo de pensamento é um fator adicional para te manter acordado. Em vez disto, procura manter presentes as seguintes ideias:
  - Ainda que possa ser muito exigente e cansativo passar o dia com sono e a meio gás, isto é algo que provavelmente conseguirás lidar e, provavelmente, já conseguiste gerir no passado;
  - O teu rendimento num determinado dia não é diretamente proporcional ao número de horas que dormiste na noite anterior;

PS: Põe o relógio num sítio onde não o possas ver, e evita ir ver as horas durante a noite.

### Se, em determinada noite, dormiste mal...

- Levanta-te à mesma hora a que te levantarias caso isso não tivesse acontecido e não faças sestas durante o dia. Ainda que isso pudesse aliviar o cansaço no próprio dia, faria provavelmente com que nessa noite não conseguisses (uma vez mais) adormecer à hora a que era suposto isso acontecer e, no dia seguinte, voltaria a ser necessário dormir até mais tarde ou fazer uma sesta... ou seja, estarias a contribuir

para este processo de “bola de neve”. Se precisares de descansar a meio da tarde é preferível que o faças através de uma atividade que seja relaxante.

- Provavelmente apetece-te deitar mais cedo esta noite para compensar o sono que perdeste - não o faças! Vai para a cama à hora habitual ou até um pouco mais tarde (ou seja, à hora que terias sono e irias conseguir adormecer). Isto fará com que o tempo que passas na cama seja, efetivamente, tempo em que estás a dormir. Se mesmo assim continuares a ter dificuldade em adormecer, deita-te ainda mais tarde. À medida que o tempo que passas na cama se vai transformando em tempo de sono, podes começar a adiantar progressivamente (15 ou 30 minutos por dia durante aproximadamente uma semana) a tua hora de te deitares.

### **Se tudo o resto falhar...**

Há que colocar a hipótese de existir um outro problema - orgânico ou psicológico - na base das tuas insónias. Neste caso, é recomendável consultares um profissional (médico/a ou psicólogo/a).

**Autora: Catarina Dias**

**Adaptado por Laura Franca Gomes**

**GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico**

**Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa**

**Julho de 2025**