

Um guia para melhorar a qualidade do sono: Estratégias para controle de estímulos e higiene do sono



CONTROLE DE ESTÍMULOS

A terapia de controle de estímulos é fundamentada na ideia de que a insônia surge do condicionamento, quando a cama, a hora de dormir e o quarto perdem suas associações com o sono. O objetivo principal é restabelecer ou fortalecer essas associações, promovendo comportamentos e condições propícias ao sono. As recomendações específicas, juntamente com sugestões para sua implementação, são essenciais para o sucesso dessa abordagem.

SÓ VÁ PARA A CAMA QUANDO ESTIVER COM SONO



O momento em que você vai para a cama pode ter um impacto significativo na qualidade do seu sono. É essencial criar uma associação positiva entre sua cama e o sono para garantir que, ao se deitar, o dormir seja iminente.

Esperre até estar sonolento, não apenas cansado:

- A diferença entre estar cansado e sonolento pode ser sutil. Sonolência é a sensação de que o sono está próximo. Portanto, antes de se deitar, comprove-se de estar nesse estado sonolento.

SAIA DA CAMA SE NÃO CONSEGUIR DORMIR EM 15 A 20 MINUTOS

O que fazer quando se levantar:

- Escolha um ambiente tranquilo: Vá para outro lugar, de preferência um local tranquilo e relaxante. Isso ajuda a quebrar a associação negativa entre a cama e o tempo acordado.
- Atividades calmas e relaxantes: Envolver-se em atividades que promovam a calma, como ler um livro, ouvir música suave, fazer palavras cruzadas ou qualquer coisa que não seja estimulante. Evite atividades excitantes, como assistir a programas agitados ou navegar na internet.



O momento de voltar para a cama:

- Apenas quando estiver sonolento: Retorne à cama apenas quando começar a sentir sono. Isso ajuda a estabelecer uma ligação positiva entre a cama e o adormecido.
- Repetir se necessário: Este processo pode ser repetido quantas vezes for necessário durante uma noite. Se acordar e ficar acordado por mais de 20 minutos, repita a etapa de sair da cama.

Persistência e paciência:

- Implementar essa rotina pode levar um tempo para surtir efeito. Seja paciente consigo mesmo e continue praticando. Com o tempo, sua cama será novamente associada a ao sono.

Mantenha um ambiente relaxante:

- Certifique-se de que seu quarto seja um espaço tranquilo, escuro e confortável para apoiar seu processo de dormir.

RESERVE O QUARTO PARA DORMIR E INTIMIDADE

Ao reservar o quarto exclusivamente para dormir e atividades íntimas, estamos estabelecendo uma associação positiva entre esse espaço e o descanso. Elimine distrações desnecessárias e concentre-se nas necessidades primárias fortalecendo essa conexão.

Eliminando atividades incompatíveis:

- Afaste-se de atividades que não se alinham com o propósito do quarto. Conversas perturbadoras, estudos prolongados e assistir televisão podem desviar a atenção do sono. Redefinir o quarto como um local exclusivo para descanso ajuda a consolidar uma associação mais forte entre o ambiente e o sono reparador.

Desmistificando o Hábito de Ir para a Cama Cedo:

- Muitos tendem a ir para a cama mais cedo, buscando refúgio na leitura ou assistindo TV para induzir o sono. No entanto, o tempo prolongado acordado na cama pode diluir a associação natural entre a cama e o ato de dormir. Concentrar-se em atividades tranquilas antes de dormir pode ser mais eficaz.

DESENCORAJE TIRAR COCHILOS

Muitos de nós somos tentados a tirar aquele cochilo durante o dia, pensando que será uma recarga rápida de energia. No entanto, é essencial entender como esses cochilos podem impactar as qualidades do nosso sono noturno. Aqui estão algumas razões para desencorajar os cochilos e como isso pode beneficiar o seu descanso noturno:

Compensação da pressão homeostática:

- Cochilar pode aliviar temporariamente a sensação de sonolência, compensando a chamada "pressão homeostática do sono". Essa pressão é um acúmulo gradual da necessidade de sono ao longo do dia. Entretanto, essa compensação pode dificultar o sono noturno. O corpo tem seu próprio relógio biológico, e os cochilos podem confundir esse relógio, resultando em dificuldades para adormecer à noite.

Alternativas para cochilos programados:

- Se você é adepto de cochilos regularmente, considere substituí-los por atividades relaxantes. A prática de técnicas de relaxamento, como meditação ou leitura tranquila, pode oferecer benefícios sem interferir nos padrões de sono noturno.

HIGIENE DO SONO

A prática de uma boa higiene do sono é essencial para garantir um sono reparador e promover o bem-estar geral. Aqui estão alguns componentes fundamentais da higiene do sono, baseados em intervenções comportamentais direcionadas:

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE EFEITOS PREJUDICIAIS

- Abstenha-se de ingerir álcool, tabaco e cafeína durante a noite, uma vez que essas substâncias têm o potencial de perturbar seu padrão de sono e comprometer a qualidade do seu descanso.



ALIMENTAÇÃO ADEQUADA ANTES DE DORMIR

- Faça um pequeno lanche leve antes de dormir para evitar a fome noturna, mas evite refeições pesadas.
- Refeições volumosas antes de dormir podem causar desconforto e perturbar o sono.



EXERCÍCIOS PARA UM SONO DE QUALIDADE



- Reconheça os benefícios do exercício para a continuidade e qualidade do sono.
- Programe atividades físicas regularmente, mas evite exercícios intensos algumas horas antes de dormir para não atrasar o início do sono.

AMBIENTE PROPÍCIO PARA O SONO

- Mantenha o quarto silencioso, escuro e fresco para criar um ambiente propício para o sono.
- Considere o uso de cortinas blackout, tampões de ouvido e ajuste de temperatura do quarto para otimização do conforto.

