



CAPÍTULO

6

Higiene do Sono

Jessica F. de O. L. Batista¹
Laércio G. L. Júnior¹
Marcela C. P do Nascimento²
Sérgio S. Silva¹
Sandra Vieira³
Mônica V. Heimer³

1 Doutorandos em Hebiatria
2 Doutoranda em Odontologia
3 Professora Associada da
Universidade de Pernambuco.

Hábitos Saudáveis

A higiene do sono refere-se a uma série de **práticas e comportamentos** que promovem um sono saudável e de qualidade. Essas práticas visam otimizar o **ambiente de sono**, bem como os **hábitos e rotinas** antes de dormir, para melhorar a **quantidade e a qualidade do sono**.



Hábitos Saudáveis

Existem alguns sinais que a **qualidade do sono está prejudicada** e é necessário serem **avaliados por um profissional**:

- Dificuldade em iniciar o sono
- Acordar no meio da noite
- Sonolência excessiva diurna
- Nunca ou raramente se sentir disposto ao acordar



Hábitos Saudáveis

Principais práticas de higiene do sono:



Manter horários regulares de sono



Criar um ambiente propício ao sono



Limitar a exposição à luz antes de dormir



Evitar estimulantes antes de dormir

Hábitos Saudáveis

Principais práticas de higiene do sono:



Manter uma dieta equilibrada



Ir para cama com sono



Evitar sonecas prolongadas durante o dia



Praticar atividade física regularmente

Benefícios

Benefícios de uma boa noite de sono:

- Fortalece o sistema imunológico
- Reduz a ansiedade e irritabilidade
- Melhora o aprendizado e ajuda no controle do peso
- Melhora a disposição ao acordar



Referências

Associação Brasileira do Sono (org.), 2019, 202; Bahia.

Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis*. 2023.

Dietrich SK, Francis-Jimenez CM, Knibbs MD, Umali IL, Truglio-Londrigan M. Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and/or sleep quality in college students: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep*. 2016.

Hale D, Marshall K. Sleep and Sleep Hygiene. *Home Healthc Now*. 2019 Jul/Aug;37(4):227. doi: 10.1097/NHH.0000000000000803. PMID: 31274586.

Rodrigues, CDB. Ritmo Circadiano: Orientações sobre a higiene do sono para uma melhora na qualidade de vida. *Archives of Health Investigation*, 2017.