



TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO

Nem sempre o tratamento dos distúrbios do sono (sono inadequado) é feito com remédios. Algumas vezes, por exemplo, quando for diagnosticada a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), pode ser necessário o uso de aparelho CPAP (*Continuous Positive Airway Pressure*, em inglês). E em muitos outros casos, a terapia cognitiva comportamental para insônia será a conduta inicial adequada.

Atitudes que podem ajudar a dormir melhor:

- Aprenda a descansar e a relaxar corpo e mente.
- Termine suas atividades de trabalho algumas horas antes de dormir para dar tempo de relaxar antes de se deitar.
- Evite festas que contribuam para diminuir o horário disponível para dormir.
- Analise sua quantidade de horas de sono e faça um planejamento.
- Procure dormir, regularmente, de 6 a 8 horas por noite.
- Verifique se você fica descansado no dia seguinte.
- Mantenha uma dieta leve no período noturno.
- Antes de se deitar, evite alimentos que prejudicam o sono, como café, pimenta e doces.
- Não realize atividades estimulantes perto da hora de se deitar: exercícios intensos, programas de televisão, aplicativos no celular etc.
- Interrompa o tabagismo e o etilismo.
- Crie uma rotina regular e fixe um horário para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana e feriados.
- Não faça períodos longos de sono durante o dia.
- Mantenha um ambiente adequado, o mais escuro e silencioso possível.
- Procure manter a cama confortável com travesseiros adequados.
- Evite pensar em problemas ou preocupações do dia a dia.
- Tente manter uma temperatura agradável no local em que estiver.