**Dr. Gabriel Melo**
CRM/SP 255320

GUIA PRÁTICO

# Higiene do sono

Hábitos simples, com base em evidências, para noites mais reparadoras.

**Dr. Gabriel Melo**
Médico · Residente em Psiquiatria
Instituto Bairral · CRM/SP 255320

@gabrielgnmd
gnmd.com.br

INTRODUÇÃO

# Por que o sono importa

O sono não é um tempo "desligado". É quando o corpo e o cérebro fazem a sua manutenção: consolidam memórias, regulam hormônios e o humor e fortalecem o sistema imunológico.

Dormir mal de forma persistente está associado a maior risco de hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, além de piorar o humor, a concentração e a produtividade.

Este guia reúne hábitos com base nas evidências científicas atuais, incluindo a revisão sobre o manejo da insônia publicada no *New England Journal of Medicine* em 2024 e a diretriz da Academia Americana de Medicina do Sono (AASM).

> **Antes de começar**
>
> A higiene do sono é a base de um bom sono, mas, sozinha, costuma não ser suficiente para tratar a insônia crônica. Nesses casos, o tratamento de primeira linha é a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I). Veja o capítulo 7.

## Como usar este guia

- Cada orientação traz uma **ação**, o **porquê** de ela funcionar e, às vezes, uma **dica** prática.
- Escolha duas ou três mudanças para começar. Tentar mudar tudo de uma vez costuma não durar.
- Dê tempo ao processo: os efeitos costumam aparecer depois de algumas semanas de constância.
- No fim do guia há um resumo da rotina para consultar no dia a dia.

CAPÍTULO 1

# 01 Um ritmo de sono constante

Nosso corpo tem um relógio biológico interno, o ritmo circadiano, que regula o ciclo sono-vigília. A regularidade é o que mantém esse relógio acertado.

## 1.1 Horário fixo para acordar

**AÇÃO**

Acorde no mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana e feriados, mesmo depois de uma noite ruim.

**POR QUE FUNCIONA**

O horário de despertar é a principal âncora do relógio biológico. Mantê-lo fixo estabiliza o ritmo circadiano e faz a pressão de sono se acumular ao longo do dia para a noite seguinte.

**DICA**

Vá para a cama quando sentir sono (e não apenas cansaço), mas mantenha fixo o horário de levantar. Evite "compensar" dormindo até tarde.

## 1.2 Cochilos na medida certa

**AÇÃO**

Evite cochilos longos ou no fim do dia. Se precisar, faça um cochilo curto, de até 20–30 minutos, no início da tarde, de preferência antes das 15h.

**POR QUE FUNCIONA**

Cochilos longos ou tardios "gastam" a pressão de sono acumulada durante o dia, o que dificulta adormecer à noite.

DICA

Se você tem insônia crônica, prefira evitar os cochilos até o sono noturno se estabilizar.

CAPÍTULO 2

# 02 O ambiente ideal para dormir

O quarto deve ser um lugar dedicado ao descanso. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença.

## 2.1 Cama é para dormir

AÇÃO

Use a cama apenas para dormir e para a atividade sexual. Evite ler, ver TV, usar o celular, comer ou trabalhar na cama.

POR QUE FUNCIONA

Isso fortalece a associação entre a cama e o sono. É um dos pilares do "controle de estímulos", técnica com boa evidência no tratamento da insônia.

## 2.2 Escuro, silencioso e fresco

AÇÃO

Bloqueie a luz (cortina blackout ou máscara de dormir), reduza os ruídos (protetor auricular ou ruído branco) e mantenha o quarto fresco e confortável, em geral entre 18 °C e 22 °C.

POR QUE FUNCIONA

A luz, mesmo fraca, inibe a liberação de melatonina, o hormônio que sinaliza a noite. E a temperatura do corpo precisa cair um pouco para o sono começar: um quarto quente atrapalha esse processo.

DICA

Deixe o relógio e o celular fora do seu campo de visão. Ficar conferindo as horas aumenta a ansiedade e o estado de alerta.

CAPÍTULO 3

# 03 A luz a seu favor

A luz é o principal regulador do ritmo circadiano. Saber quando se expor a ela, e quando evitá-la, é fundamental.

## 3.1 Luz natural pela manhã

AÇÃO

Exponha-se à luz natural logo depois de acordar, por 15 a 30 minutos: abra as cortinas, tome o café perto da janela ou faça uma caminhada curta.

POR QUE FUNCIONA

A luz da manhã é o sinal mais forte para acertar o relógio biológico. Ela marca o início do dia, aumenta o estado de alerta e ajuda o sono a chegar na hora certa à noite.

DICA

Mesmo em dias nublados, a luz ao ar livre é muito mais intensa que a de ambientes internos.

### 3.2 Menos luz e telas à noite

**AÇÃO**

Na última hora antes de deitar (idealmente nas duas últimas), deixe de lado celular, tablet, computador e TV. Se precisar usá-los, diminua o brilho e ative o modo noturno.

**POR QUE FUNCIONA**

Luz intensa, especialmente a de tons azulados, sinaliza "dia" ao cérebro e atrasa a liberação de melatonina. O conteúdo também pesa: mensagens, notícias, redes sociais e jogos mantêm a mente ativa. Por isso, o filtro de luz azul sozinho ajuda pouco.

**DICA**

À noite, prefira luzes indiretas, de baixa intensidade e em tons amarelados.

CAPÍTULO 4

# 04 Alimentação e substâncias

O que você consome ao longo do dia, especialmente nas horas antes de dormir, tem impacto direto na qualidade do sono.

### 4.1 Cafeína

**AÇÃO**

Evite cafeína nas 6 a 8 horas antes de deitar. Para a maioria das pessoas, isso significa nada depois das 14h–15h. Atenção a café, chás preto, verde e mate, refrigerantes de cola, energéticos, pré-treinos e chocolate.

POR QUE FUNCIONA

A cafeína bloqueia os receptores de adenosina, substância que gera a sensação de sono. Seu efeito dura bastante: a meia-vida é de cerca de 5 horas, e mesmo consumida 6 horas antes de deitar ela ainda reduz o tempo de sono.

DICA

Chás de camomila, erva-cidreira e hortelã não têm cafeína e podem entrar no ritual da noite.

## 4.2 Álcool

AÇÃO

Evite bebidas alcoólicas nas horas que antecedem o sono e não use o álcool como "remédio para dormir".

POR QUE FUNCIONA

O álcool pode dar sono no início, mas fragmenta a segunda metade da noite, reduz o sono REM e provoca despertares. Também piora o ronco e a apneia do sono.

## 4.3 Nicotina

AÇÃO

Evite cigarro, vape e outros produtos com nicotina à noite e, se possível, considere parar.

POR QUE FUNCIONA

A nicotina é estimulante: dificulta o início do sono, e a abstinência durante a madrugada pode causar despertares.

### 4.4 Refeições e líquidos à noite

**AÇÃO**

Evite refeições grandes, gordurosas ou muito condimentadas nas 2 a 3 horas antes de deitar. Se tiver fome, prefira um lanche leve. Diminua os líquidos perto da hora de dormir.

**POR QUE FUNCIONA**

A digestão de uma refeição pesada pode causar desconforto e refluxo ao deitar, e o excesso de líquidos aumenta as idas ao banheiro durante a noite.

CAPÍTULO 5

# 05 Quando o sono não vem

É normal ter dificuldade para dormir de vez em quando. O importante é não deixar a cama virar um lugar de frustração.

### 5.1 Não force o sono

**AÇÃO**

Se não conseguir dormir em cerca de 20 minutos, ou se acordar e não voltar a dormir, saia da cama. Não precisa olhar o relógio: uma estimativa basta.

**POR QUE FUNCIONA**

Ficar na cama acordado, ansioso ou frustrado ensina o cérebro a associar a cama à vigília. Levantar quebra essa associação.

### 5.2 Algo calmo, fora da cama

**AÇÃO**

Vá para outro cômodo, com luz baixa, e faça algo tranquilo: leia um livro em papel, ouça música calma ou pratique uma respiração lenta.

**POR QUE FUNCIONA**

Essas atividades tiram o foco da tentativa de dormir. O próprio esforço para pegar no sono é um dos fatores que mantêm a mente acordada.

**DICA**

Volte para a cama só quando sentir sono. Repita quantas vezes for preciso e mantenha o horário de acordar no dia seguinte.

### 5.3 Um horário para as preocupações

**AÇÃO**

No fim da tarde ou início da noite, reserve 10 a 15 minutos para anotar preocupações e pendências, com um próximo passo para cada uma.

**POR QUE FUNCIONA**

Organizar os pensamentos antes de deitar diminui a ruminação na cama, uma das causas mais comuns de dificuldade para adormecer.

CAPÍTULO 6

# 06 Corpo ativo, mente calma

Atividade física regular e técnicas de relaxamento são grandes aliadas de um sono de qualidade.

## 6.1 Exercício regular

**AÇÃO**

Pratique atividade física com regularidade, de preferência durante o dia. À noite, exercícios moderados não costumam atrapalhar; evite apenas treinos intensos na última hora antes de deitar.

**POR QUE FUNCIONA**

O exercício regular melhora a qualidade e a profundidade do sono. Os estudos mostram que treinar à noite só tende a prejudicar o sono quando o exercício é vigoroso e termina menos de 1 hora antes de deitar.

## 6.2 Um ritual para desacelerar

**AÇÃO**

Crie uma rotina de 30 a 60 minutos antes de dormir: luzes baixas, alongamento leve, meditação ou respiração diafragmática. Um banho morno 1 a 2 horas antes de deitar também ajuda.

**POR QUE FUNCIONA**

Essas práticas reduzem a tensão muscular e a agitação mental. Depois do banho morno, o corpo perde calor, o que favorece a queda de temperatura que acompanha o início do sono.

**DICA**

Repita o ritual na mesma ordem todas as noites. Com o tempo, ele vira um sinal para o cérebro de que é hora de dormir.

CAPÍTULO 7

# 07 Quando procurar ajuda

Se os hábitos deste guia não forem suficientes, isso não é falta de esforço. A insônia é uma condição de saúde e tem tratamento eficaz.

### Procure avaliação médica se:

- a dificuldade para dormir acontece **3 ou mais noites por semana, há 3 meses ou mais**, e atrapalha o seu dia a dia;
- há **ronco alto, pausas na respiração** percebidas por outra pessoa ou **sonolência excessiva** durante o dia, que podem indicar apneia do sono;
- há uma sensação desconfortável nas pernas à noite, com necessidade de movimentá-las;
- o sono ruim vem junto com **tristeza persistente, ansiedade intensa** ou perda de interesse pelas coisas;
- você tem usado remédios para dormir, álcool ou melatonina **por conta própria** para conseguir dormir.

> **O tratamento de primeira linha: TCC-I**
>
> A terapia cognitivo-comportamental para insônia é estruturada, tem eficácia comprovada e resultados que se mantêm a longo prazo. Inclui técnicas como o controle de estímulos (capítulo 5) e a restrição do tempo na cama, que devem ser orientadas por um profissional. Medicamentos podem ter papel em alguns casos, sempre com prescrição e acompanhamento.

RESUMO

# Sua rotina em uma página

Ajuste os horários à sua realidade. O que importa é a regularidade.

| | |
|---|---|
| **Manhã**<br>ao acordar | • Levante no mesmo horário, todos os dias<br>• 15–30 min de luz natural |
| **Tarde**<br>até 14h–15h | • Último café ou bebida com cafeína<br>• Cochilo só se necessário: até 30 min, antes das 15h<br>• Bom horário para se exercitar |
| **Noite**<br>2–3 h antes | • Jantar leve; menos líquidos<br>• Evite álcool e nicotina<br>• Anote preocupações e pendências<br>• Banho morno (1–2 h antes) |
| **Antes de deitar**<br>última hora | • Telas de lado, luzes baixas e quentes<br>• Ritual de relaxamento<br>• Deite só quando sentir sono |
| **Na cama**<br>durante a noite | • Quarto escuro, silencioso e fresco<br>• Relógio fora de vista<br>• Sem sono em ~20 min? Saia da cama e volte quando sentir sono |

CONCLUSÃO

# Seu caminho para noites reparadoras

A higiene do sono é um conjunto de hábitos que, aplicados com constância, podem transformar as suas noites e, com elas, os seus dias.

Seja paciente com você e celebre cada pequeno avanço. Se as dificuldades persistirem, procure ajuda profissional: dormir bem é possível.

**Em crise ou emergência?** Se você ou alguém próximo corre risco imediato, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue para o **SAMU (192)**. Para apoio emocional e prevenção do suicídio, ligue gratuitamente para o **CVV (188)**, 24 horas por dia, ou acesse cvv.org.br.

## Referências


1. Morin CM, Buysse DJ. Management of insomnia. *N Engl J Med*. 2024;391(3):247–258. doi:10.1056/NEJMcp2305655
2. Edinger JD, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2021;17(2):255–262. doi:10.5664/jcsm.8986
3. Drake C, et al. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *J Clin Sleep Med*. 2013;9(11):1195–1200. doi:10.5664/jcsm.3170
4. Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2019;49(2):269–287. doi:10.1007/s40279-018-1015-0
5. Haghayegh S, et al. Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2019;46:124–135. doi:10.1016/j.smrv.2019.04.008


Material educativo. Não substitui uma avaliação médica individual.

FALE COMIGO

# O primeiro passo pode ser uma conversa.

Atendo por telemedicina pacientes com ansiedade, depressão e insônia, com tempo para ouvir a sua história.




MÉDICO

**Dr. Gabriel Melo**
Residente em Psiquiatria
Instituto Bairral
CRM/SP 255320

WHATSAPP

(11) 98807-7201

INSTAGRAM

@gabrielgnmd

SITE

gnmd.com.br


O atendimento por telemedicina não é um serviço de urgência. Em caso de risco imediato, procure o pronto-socorro ou ligue 192 (SAMU). Apoio emocional: CVV, 188.