

Desafie-se com 5 passos para dormir melhor



Você tem dormido o suficiente? Os especialistas recomendam que os adultos durmam, pelo menos, 7 horas de sono de qualidade por noite. No entanto, cerca de 1 em cada 3 adultos em todo o mundo não consegue atingir essa meta.*

Ter uma boa qualidade de sono regularmente ajuda você a se sentir melhor e a ter mais disposição durante o dia, além de apoiar sua saúde e bem-estar no longo prazo. O sono é fundamental para a saúde física e a função imunológica. Também é um dos principais aliados do bem-estar emocional e da saúde mental, ajudando a aliviar o estresse, a depressão e a ansiedade.

Aqui está uma planilha para ajudar você a adotar o hábito de dormir bem. Preencha e desafie-se a melhorar a qualidade do seu sono.

Etapa 1: faça um rápido inventário dos seus hábitos atuais de sono.

Responda a cada uma das perguntas a seguir com base no que normalmente é verdade para você na maioria dos dias.

Pergunta	Resposta
1. Em média, quanto tempo você dorme por noite?	
2. A que horas você costuma ir para a cama?	
3. A que horas você acorda?	
4. Você se levanta imediatamente ou costuma demorar para sair da cama?	
5. Seu quarto é fresco e confortável para dormir?	
6. Você considera sua cama e roupa de cama confortáveis?	
7. Você usa sua cama para outras atividades além de dormir e fazer sexo?	

Etapa 2: faça um rápido inventário do seu tempo e compromissos.

Responda a cada uma das perguntas a seguir com base no que normalmente é verdade para você na maioria dos dias.

Pergunta	Resposta
1. Quanto tempo você leva para se arrumar pela manhã?	
2. Quanto tempo você precisa para se preparar para dormir?	
3. Quanto tempo você dedica às suas responsabilidades diárias (por exemplo, trabalho, família, tarefas domésticas)?	
4. Com que frequência você se exercita e em qual horário do dia?	
5. Quanto de cafeína ou álcool você consome ao longo do dia? Quando?	
6. A que horas você faz suas refeições durante o dia?	
7. O que você faz nos 30 minutos antes de ir para a cama?	

Etapa 3: considere estas dicas para garantir uma boa noite de sono.

Sua mente e corpo se ajustam melhor quando seguem uma rotina regular de sono. Estabelecer rotinas diárias pode ajudar, enviando ao seu corpo sinais claros sobre os momentos do dia.

Quantas das seguintes dicas você já implementa para ter uma noite de sono reparadora?

Dica	Sim/Não
1. Crie um ambiente confortável para dormir, incluindo roupas de cama adequadas, mantendo o ambiente fresco e reduzindo ou bloqueando a luz e o ruído	
2. Vá para a cama e acorde no mesmo horário todos os dias	
3. Exponha-se a 30 minutos de luz natural todos os dias, abrindo as cortinas, sentando-se ao ar livre ou usando uma caixa de fototerapia	
4. Faça as refeições no mesmo horário todos os dias	
5. Pratique atividades físicas diariamente	
6. Relaxe por pelo menos 30 minutos antes de dormir, por exemplo, lendo um livro ou fazendo outra atividade relaxante	
7. Limite o consumo de cafeína e álcool, especialmente à noite, pois ambos podem prejudicar a qualidade do sono	

Etapa 4: crie um plano.

Leve em consideração todos os itens acima para elaborar um plano que ajude você a “dormir melhor”.

Meu plano	Minha meta
1. Todos os dias, devo acordar às	
2. Minha rotina na hora de dormir inclui	
3. Todas as noites, devo ir para a cama às	
4. Todas as noites, devo começar a relaxar às	
5. Todos os dias, posso me expôr à luz natural (abrindo as persianas, saindo para caminhar)	
6. Todos os dias, preciso desse tempo para cumprir minhas responsabilidades e compromissos, como trabalho, família e tarefas domésticas	
7. Outras maneiras de me ajudar a dormir melhor incluem	

Etapa 5: desafie-se a melhorar a qualidade do seu sono. Estabeleça metas e acompanhe seu progresso semanal.

Siga seu plano e acompanhe seu progresso. Deixamos um espaço extra para que você adicione mais metas.

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
SEMANA 1	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMANA 2	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMANA 3	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SEMANA 4	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Acordei no horário previsto <input type="checkbox"/> Relaxei antes de dormir <input type="checkbox"/> Fui para a cama no horário previsto <input type="checkbox"/> Desfrutei da luz natural <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Observação: se você sempre sente cansaço durante o dia, apesar de ter dormido o suficiente durante a noite, peça ajuda a um médico ou a um especialista em sono.

Fontes

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 8 de dezembro de 2023.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

