

# 10 Mandamentos para Adultos

## Os dez mandamentos da Higiene do Sono para Adultos

Para além das perturbações do sono clínicas, os maus hábitos de sono também podem conduzir a um sono de má qualidade nos adultos. Para melhorar o sono e bem-estar geral, a WASM criou os dez mandamentos da Higiene do Sono para Adultos:

1. Estabelecer um horário de dormir e acordar regular.
2. Se tem o hábito de fazer sestas, não exceda os 45 minutos de sono durante o dia.
3. Evite a ingestão excessiva de álcool quatro horas antes da hora de dormir, e não fume.
4. Evite o consumo de cafeína seis horas antes da hora de dormir. Isto inclui café, chá e vários refrigerantes, e também o chocolate.
5. Evite comidas pesadas, picantes ou doces, quatro horas antes da hora de dormir. Uma refeição pequena e ligeira antes de se ir deitar é aceitável.
6. Faça exercício regular, mas não imediatamente antes de se ir deitar.
7. Utilize roupa de cama confortável e agradável.
8. Encontre um nível de temperatura agradável e mantenha o quarto bem ventilado.
9. Bloqueie todo o ruído que cause distração e elimine a luminosidade ao máximo.
10. Reserve o seu quarto para dormir e praticar sexo. Evite utilizá-lo para trabalho ou recreação geral.

---

Tradução e revisão para Português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc