

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

23. INSÔNIA

1. Vá para a cama somente quando estiver com sono.
2. Não fique na cama, deitado, sem fazer nada. Se tiver dormido o suficiente para sentir-se descansado, levante-se.
3. Não use a cama para trabalho, leituras, assistir à televisão ou alimentar-se.
4. A cama deve estar associada aos atos de dormir e de fazer sexo.
5. Evite trazer problemas e angústias para a cama. Estabeleça um ritual de relaxamento antes de se deitar.
6. Se não conseguir dormir em 20 minutos após se deitar: saia da cama e vá para outro lugar calmo com baixa luminosidade. Volte somente quando estiver com sono. Ficar na cama rolando gera estresse e piora a insônia.
7. Procure dormir e acordar sempre no mesmo horário, mesmo nos finais de semana.
8. Evite café, álcool ou muito líquido pelo menos 6 horas antes de se deitar.
9. Evite comidas pesadas antes de dormir.
10. Evite exercício físico pesado à noite, antes de dormir. Faça atividades regulares durante a manhã ou no início da tarde.
11. Evite cochilos após as 14 horas (se inevitáveis, que tenham duração máxima de 30 minutos. Coloque um despertador, se necessário).
12. Aumente o tempo de exposição ao sol.
13. Mantenha o ambiente do quarto agradável: calmo, com luz e temperatura adequadas.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 23 – **Insônia** – autoria de Erika Satomi e Rafael Lyra Rodrigues Alves – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticanaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.