



PROTOCOLO 01

Higiene do Sono

O sono de qualidade é fundamental para a saúde do idoso. Durante o sono, o corpo se recupera, a memória se consolida e o sistema imunológico se fortalece. Dormir bem é tão importante quanto se alimentar bem.

♥ Por que é importante?

A privação de sono no idoso está associada a maior risco de quedas, confusão mental, irritabilidade, problemas de memória e piora de doenças crônicas como hipertensão e diabetes.

Passo a Passo para uma Boa Noite de Sono

1 Estabeleça horários fixos

Deitar e levantar sempre no mesmo horário, inclusive nos finais de semana. O corpo funciona melhor com rotina e previsibilidade.

2 Evite cafeína após as 14h

Café, chá preto, chá verde, refrigerantes de cola e chocolate contêm cafeína. Prefira chás calmantes como camomila ou erva-cidreira.

3 Prepare o ambiente ideal

O quarto deve ser escuro, silencioso e com temperatura agradável (18-22°C). Evite televisão e celular no quarto.

4 Crie um ritual de relaxamento

30 minutos antes de dormir, desligue as telas. Tome um banho morno, leia um livro físico ou ouça música calma.

5 Evite líquidos em excesso à noite

Reduza a ingestão de líquidos 2 horas antes de dormir para evitar idas frequentes ao banheiro durante a noite.

■ Atenção: Evite Estes Erros

- Nunca use medicamentos para dormir sem prescrição médica
- Álcool NÃO ajuda a dormir — ele piora a qualidade do sono
- Não fique na cama acordado por mais de 20 minutos — levante e faça algo relaxante

◆ Dicas para Melhorar seu Sono

- Exponha-se à luz solar pela manhã para regular o relógio biológico
- Cochilos devem ser curtos (máximo 30 minutos) e antes das 15h
- Pratique exercícios físicos, mas não próximo ao horário de dormir

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*