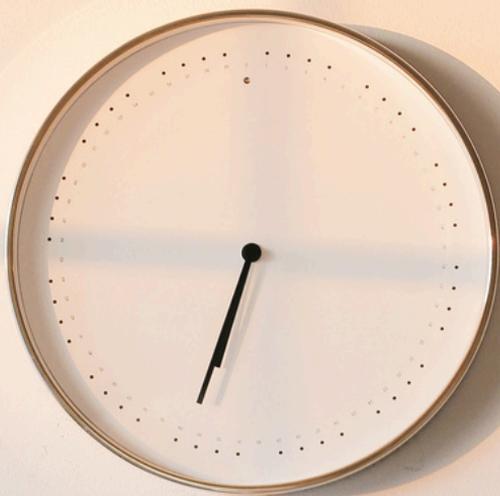


# Técnica de Restrição do Sono

Psicóloga Isabel Monteiro



# Conteúdos

INTRODUÇÃO	3
INSTRUÇÕES	4
PLANILHA PARA A MONITORIZAÇÃO SEMANAL	5
REGRAS E CUIDADOS A TER	6
CONCLUSÃO	7

**A insónia é muitas vezes mantida por passar demasiado tempo na cama sem dormir, o que reduz a eficiência do sono e reforça a associação negativa entre a cama e a insónia.**

### O que é a Restrição do Sono?

A Restrição do Sono é uma técnica comportamental comprovada, utilizada isoladamente ou integrada na Terapia Cognitivo-Comportamental para a Insónia (TCC-I).

O objetivo principal é **aumentar a eficiência do sono** – ou seja, **garantir que o tempo que passa na cama é passado a dormir**, e não acordado.

### Como Funciona?

- A insónia é muitas vezes mantida por passar demasiado tempo na cama sem dormir.
- Isso reduz a eficiência do sono e reforça a associação negativa entre a cama e a insónia.
- A técnica induz ligeira privação de sono, o que **aumenta a pressão natural para dormir e ajuda a consolidar um padrão de sono mais estável e eficaz.**

### Como calcular a Eficiência do Sono?

$$\text{Eficiência do Sono (\%)} = \left( \frac{\text{Horas a dormir}}{\text{Horas na cama}} \right) \times 100$$

Exemplos:

- 6h a dormir / 8h na cama = 75%
- 7h30 a dormir / 8h na cama = 93,75%

Objetivo: **atingir pelo menos 90% de eficiência.**

## INSTRUÇÕES

Aqui estão as orientações de como deve aplicar a técnica de restrição do sono:

### 1. Monitorize o seu sono durante 1 semana

Mantenha um Diário de Sono, com os seguintes dados:

- Hora a que foi para a cama
- Hora a que se levantou
- Horas estimadas de sono real (sem contar com tempo acordado)

### 2. Calcule o seu Tempo Médio Total de Sono (TMTS)

- Some as horas dormidas nos 7 dias (ex., 42 horas)
- Divida o total por 7

Exemplo:

Total de sono = 42 horas ÷ 7 dias → TMTS = 6 horas por noite

### 3. Defina um horário fixo para acordar

Escolha uma hora de acordar e mantenha-a todos os dias (ex: 7h00).

### 4. Defina a hora de deitar com base no TMTS

Subtraia o TMTS à hora de acordar.

Exemplo:

- Hora de acordar: 7h00
- TMTS: 6h → Hora de deitar: 1h00

**Importante: Não se deite antes da hora definida, mesmo que se sinta muito cansado.**

### 5. Acompanhe a eficiência do sono

Continue a preencher o Diário de Sono diariamente, registando:

- Horas dormidas
- Horas na cama
- Eficiência do sono

### 6. Ajuste o horário quando a eficiência melhorar

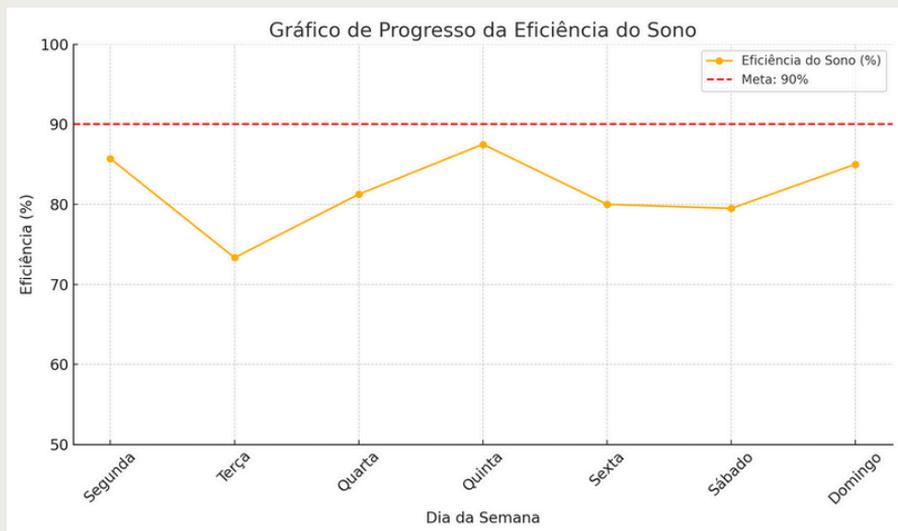
Quando atingir ≥90% de eficiência durante 5 a 7 dias consecutivos, adicione 15 minutos à hora de deitar (deite-se 15 minutos mais cedo).

Continue a fazer ajustes semanais, sempre que mantiver a eficiência ≥90%.

## PLANILHA PARA A MONITORIZAÇÃO SEMANAL

Dia	Hora de deitar	Hora de acordar	Horas a dormir	Horas na cama	Eficiência do Sono
2ª Feira					
3ª Feira					
4ª Feira					
5ª Feira					
6ª Feira					
Sábado					
Domingo					
Depois de 1 semana a monitorizar	Subtraia o TMTS à hora de acordar para definir a <b>hora de deitar:</b>	Definir uma <b>hora fixa para acordar:</b>	Calcular Tempo médio Total de Sono (TMTS)	Calcular o número de horas na cama:	<b>Eficiência do Sono (%) =</b> (Horas a dormir + Horas na cama) × 100

Assinale no gráfico a sua eficiência do sono no gráfico a baixo:



## O que fazer e o que não fazer durante a aplicação da Técnica da Restrição do Sono?

### Regras Importantes

- Siga o plano 7 dias por semana, sem exceções (mesmo ao fim de semana).
- Não tire sestas – isso reduz a eficácia da técnica.
- Nunca reduza o tempo total de sono para menos de 5 horas por noite.
- Não vá para a cama mais cedo sem atingir os critérios para avançar.

### Nota de Segurança

- Nos primeiros dias, poderá sentir-se mais cansado.
- Evite conduzir ou usar máquinas se estiver com sonolência intensa.
- Pode ser mais fácil iniciar esta técnica durante férias ou dias sem grandes exigências.

CONCLUSÃO

## *Dormir Menos* para **Dormir Melhor**

A restrição do sono pode parecer, à primeira vista, contraintuitiva — afinal, como é que dormir menos pode ajudar a dormir melhor?

Mas é precisamente ao recuperar o valor do sono como resposta natural do corpo à fadiga que esta técnica mostra a sua força.

Ao reduzir o tempo passado na cama e criar uma leve pressão de sono, reensinas o teu cérebro a associar a cama ao descanso verdadeiro — e não à frustração, ansiedade ou insónia.

O que começa por ser um desafio, transforma-se rapidamente numa prática poderosa que restaura o ciclo natural do sono, melhora a sua qualidade e devolve a confiança em dormir bem.

Com consistência, paciência e compromisso com o processo, a restrição do sono torna-se uma ferramenta eficaz para quebrar o ciclo da insónia e construir noites mais tranquilas.

Porque dormir melhor não é um acaso — é uma prática. E essa prática começa agora.

Com estima,

**Psicóloga Isabel Monteiro**

**PSICÓLOGA  
ISABEL MONTEIRO**