

Rotina Diária para um Sono Reparador

Psicóloga Isabel Monteiro



Conteúdos

| | |
|-----------------|---|
| INTRODUÇÃO | 3 |
| INSTRUÇÕES | 4 |
| PLANO DE ROTINA | 5 |
| PLANO DE ROTINA | 6 |
| CONCLUSÃO | 7 |

O sono é influenciado por tudo o que fazemos ao longo do dia.

Dormir bem não é apenas deitar-se e esperar que o sono aconteça.

O sono começa a ser preparado desde o momento em que acordamos — e é profundamente influenciado por tudo o que fazemos ao longo do dia: os nossos hábitos, pensamentos, horários, alimentação, exposição à luz, atividade física e até a forma como lidamos com o stress e as preocupações.

Se está a tentar recuperar um sono reparador, regular e natural, é fundamental reorganizar a sua rotina diária de forma a respeitar o funcionamento do seu corpo e da sua mente.

Este guia foi criado com esse objetivo: ajudá-lo(a) a alinhar o seu dia com o seu ritmo biológico natural — promovendo condições reais e consistentes para voltar a dormir bem, sem esforço forçado e sem depender de soluções temporárias.

Porque é importante seguir estas orientações?

Seguir estas recomendações desde guia não é apenas uma questão de rotina — é uma forma eficaz de reeducar o seu corpo e mente para recuperar o sono natural e reparador.

- Reforça a associação saudável entre o ato de dormir e o momento certo para o fazer, ajudando o organismo a reconhecer novamente os sinais de sono.
- Reduz comportamentos que perpetuam a insónia, como ficar na cama acordado(a) por longos períodos ou tentar “compensar” o sono perdido com sestas durante o dia.
- Cria um ambiente de previsibilidade, segurança e relaxamento, condições fundamentais para que o cérebro se desligue e permita adormecer de forma natural.
- Alinha o seu ritmo de vida com o seu ritmo biológico (ritmo circadiano), trabalhando em harmonia com o seu corpo — em vez de lutar contra ele — e promovendo um sono mais equilibrado, consistente e reparador ao longo do tempo.

Este guia não é uma receita mágica nem um conjunto de regras rígidas. É um roteiro flexível.

Como utilizar este material

As orientações estão organizadas por faixas horárias ao longo do dia (manhã, tarde, noite e madrugada), para que possa compreender quando e como adotar cada comportamento favorável ao sono.

Recomenda-se que:

- Imprima este guia ou mantenha-o facilmente acessível no seu telemóvel/tablet.
- Consulte-o ao longo do dia, especialmente nas primeiras semanas.
- Vá integrando os comportamentos aos poucos — não precisa de fazer tudo de uma vez. Comece por 2 ou 3 mudanças por período do dia.
- Utilize os materiais complementares assinalados com (*) — como o Diário de Sono, o Registo de Pensamentos e o formulário de Preocupação Construtiva, se estiver a fazer algum tratamento para a insónia — para reforçar a consciência e o autocuidado.
- Mantenha este plano como referência durante o seu processo de recuperação do sono.

Nota importante:

Este guia não é uma receita mágica nem um conjunto de regras rígidas. É um roteiro flexível, com base em evidência científica e prática clínica, que pode (e deve) ser adaptado à sua realidade. Mesmo que não consiga cumprir tudo à risca, cada pequena mudança consistente faz diferença. O mais importante é começar — e persistir.

PLANO DE ROTINA

Rotina Diária para um Sono Reparador

| HORÁRIO | ORIENTAÇÕES |
|--|---|
|  MANHÃ (06:00 – 12:00) | <p>Ao acordar:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mantenha uma hora exata para levantar/sair da cama.● Levante-se da cama na hora definida e desligue do despertador.● Tenha um robe próximo para vestir, se o frio dificultar a saída da cama.● Evite dormir mais para recuperar, eventualmente, o sono perdido na noite anterior. <p>Logo após levantar-se:</p> <ul style="list-style-type: none">● Aproveite para expor-se à luz natural/sol (abra os cortinados ou as janelas). Nos primeiros 30 a 60 minutos da manhã:● Preencha o Diário de sono*, nos primeiros 30 a 60 minutos após levantar da cama. <p>Durante a manhã:</p> <ul style="list-style-type: none">● Faça refeições regulares, equilibradas e nutritivas. Beba água ao longo da manhã. Pratique exercício físico.● Se surgirem pensamentos negativos sobre o sono, lide com eles utilizando o Registo de Pensamentos*. |
|  TARDE (12:00 – 18:00) | <p>Início da tarde (logo após o almoço):</p> <ul style="list-style-type: none">● Evite fazer sesta. <p>Durante a tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">● Faça refeições regulares, equilibradas e nutritivas.● Beba água ao longo da tarde.● Evite o consumo de cafeína (chá, café, coca-cola). <p>Final da tarde (antes do anoitecer):</p> <ul style="list-style-type: none">● Pratique exercício físico (evitando horários muito próximos da hora de dormir).● Se surgirem pensamentos negativos sobre o sono, lide com eles utilizando o Registo de Pensamentos*. |
|  NOITE (18:00 – 00:00) | <p>Antes do anoitecer (final da tarde/início da noite):</p> <ul style="list-style-type: none">● Prepare tudo o que precisa para o dia seguinte.● Deixe o despertador longe da cama para obrigar a levantar da cama na hora definida, no dia seguinte.● Escolha um local seguro e privado (fora do quarto de dormir) para dar atenção às suas preocupações/problemas atuais, recorrendo ao formulário Preocupação Construtiva*.● Mantenha o quarto limpo, organizado, silencioso, escuro ou com luzes reduzidas.● Faça uma refeição equilibrada e leve à noite.● Evite refeições pesadas e picantes antes de ir dormir.● Evite o consumo de álcool antes de ir dormir. <p>Cerca de 2 horas antes de dormir:</p> <ul style="list-style-type: none">● Evite fazer exercício físico, trabalhar, estudar ou resolver problemas antes de ir dormir.● Desligue os dispositivos eletrónicos (TV, Tablet, Telemóvel, Computador). |

PLANO DE ROTINA

Continuação do plano de Rotina Diária para um Sono Reparador

| HORÁRIO | ORIENTAÇÕES |
|---|---|
|  NOITE (18:00 – 00:00) | <p>1 a 2 horas antes de dormir – Rotina de Relaxamento:</p> <ul style="list-style-type: none">● Inicie uma rotina de relaxamento progressivo (banho quente, pijama confortável, cuidados de pele e cabelo, massagem, leitura leve, música suave, respiração diafragmática, ler um livro).● Coloque gotas de óleo essencial ou perfume que aprecie na sua almofada● Faça um lanche leve antes de ir dormir.● Evite ir com fome para a cama. <p>Logo antes de ir para a cama:</p> <ul style="list-style-type: none">● Certifique-se de que está suficientemente relaxado(a) e pronto(a) para dormir antes de ir para a cama. <p>Ao deitar-se:</p> <ul style="list-style-type: none">● Vá para a cama na hora definida.● Evite ir para a cama se estiver estimulado e alerta.● Utilize a cama exclusivamente para dormir ou ter relações sexuais.● Evite ver TV, comer, trabalhar, estudar, ler, usar o telemóvel ou computador na cama. <p>Se tiver dificuldades para dormir:</p> <ul style="list-style-type: none">● Evite ir deitar-se mais cedo para recuperar o sono perdido na noite anterior.● Evite estar acordado por longos períodos na cama (+ do que 20 minutos).● Se não conseguir adormecer em 20 minutos ou mais, saia da cama e vá para outro cômodo da casa. Tenha um robe próximo para vestir, se o frio dificultar a saída da cama. Faça algo relaxante (ler, música relaxante, respiração diafragmática, palavras cruzadas). Utilize o Registo de Pensamentos* para lidar com pensamentos negativos sobre o sono, se surjirem. Evite envolver-se em tarefas estimulantes (ver TV, navegar na internet, falar com alguém, redes sociais, estudar). Evite olhar para o relógio ou para as horas.● Volte ao quarto e à cama quando estiver sonolento, isto é, na iminência de adormecer.● Se acordar durante a noite devido a um pesadelo, lembre-se de que está seguro no seu quarto. Respire calmamente e imagine um fim agradável para o pesadelo. |
|  MADRUGADA (00:00 – 06:00) | <p>Se tiver dificuldades voltar a adormecer após ter acordado durante a noite:</p> <ul style="list-style-type: none">● Se acordar durante a noite e não conseguir adormecer em 20 minutos ou mais, saia da cama e vá para outro cômodo da casa.● Tenha um robe próximo para vestir, se o frio dificultar a saída da cama.● Faça algo relaxante (ler, música relaxante, respiração diafragmática, palavras cruzadas).● Utilize o Registo de Pensamentos* para lidar com pensamentos negativos sobre o sono, se surjirem.● Volte ao quarto e à cama quando estiver sonolento, isto é, na iminência de adormecer.● Evite envolver-se em tarefas estimulantes (ver TV, navegar na internet, falar com alguém, redes sociais, estudar).● Evite olhar para o relógio ou para as horas. |

CONCLUSÃO

A Rotina Diária para um sono Reparador é um convite à prática, à escuta do seu corpo e à reconexão com o seu ritmo natural.

Recuperar o sono não acontece de um dia para o outro — mas é absolutamente possível. Cada pequena mudança, quando feita com consistência, é um passo firme na direção de noites mais tranquilas e dias com mais energia, clareza e bem-estar.

O que aprendeu neste guia não é uma solução mágica. É um convite à prática, à escuta do seu corpo e à reconexão com o seu ritmo natural. Dormir bem não é um privilégio — é um direito. E merece ser cuidado com atenção, respeito e perseverança.

Este é apenas o começo.

Ao aplicar estas orientações no seu dia a dia, estará a criar, de forma ativa, o terreno fértil para que o sono volte — com naturalidade e equilíbrio.

Estou aqui para o(a) acompanhar neste caminho.

Desejo-lhe, com sinceridade, boas noites... e dias ainda melhores.

Com estima,

Psicóloga Isabel Monteiro

**PSICÓLOGA
ISABEL MONTEIRO**