

Só o sono: as 3 regras

Três da manhã. Você acorda, com o lençol molhado ou nem isso, só acordada. A cabeça liga: o trabalho, a conta, o filho. Mais uma hora olhando o teto, e amanhã o dia inteiro pesa. O tratamento com melhor evidência pra insônia nessa fase não é remédio. É comportamento. Num estudo da rede MsFLASH (JAMA Internal Medicine, 2016), 70% das mulheres que seguiram esse método saíram da faixa de insônia em 8 semanas, contra 24% do grupo de comparação. Na revista Sleep, em 2019, essas regras venceram a higiene do sono sozinha. São três. Custam zero. Você começa hoje à noite.

1 Hora fixa de levantar

Dormiu mal? Levanta no mesmo horário mesmo assim. É o único ponto do relógio do corpo que você controla.

COMO FAZER

- Escolhe um horário e cumpre os sete dias, fim de semana incluído.
- Coloca o despertador pra amanhã. Esse horário não muda mais.
- Levantou? Luz forte nos primeiros minutos, de preferência do sol.
- Noite ruim não ganha manhã de compensação.

2 A janela de sono

8 horas na cama dormindo 5, e o cérebro aprende que cama é lugar de ficar acordada. Encolhe a janela e o sono junta.

COMO FAZER

- Preenche o diário da página 2 por 7 noites.
- Soma as horas que dormiu de verdade e tira a média. Digamos 5h30.
- Na semana seguinte, fica na cama só esse tempo, nunca menos que 5h30. Levanta às 6h? Só deita à 0h30.
- Antes disso, fora da cama, fazendo algo calmo.
- Uma semana dormindo bem: deita 15 minutos mais cedo. Vai ajustando.

3 Cama é só pra dormir

Celular, trabalho, comida, discussão: nada disso na cama. Em uma ou duas semanas o cérebro reaprende que cama é sono.

COMO FAZER

- 20 minutos deitada sem dormir, ou acordou e não volta: levanta.
- Outro cômodo, luz fraca, algo chato. Revista, música baixa, dobrar roupa.
- Volta só quando o sono vier. Pode repetir duas, três vezes na noite.
- Nada de olhar a hora. Despertador virado pra parede.

Vai dar sono de dia nos primeiros dias. É esperado. Não cochila mais de 20 minutos e nunca depois das 15h. Se dirige ou opera máquina, encolhe menos a janela. Aguenta duas semanas. Ronco alto, pausas na respiração, sonolência forte mesmo dormindo 7 horas: isso é conversa com a sua médica, não com as regras.

Diário de 7 noites

Preenche de manhã, em um minuto, sem julgamento. Na noite 7, soma as horas que dormiu de verdade e tira a média: essa é a sua janela da regra 2.

Noite	Deitei às	Demorei pra dormir	Acordei (vezes)	Levantei às	Como estava de dia
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Média de horas que dormi de verdade: _____

Checklist do quarto frio

- ☐ Quarto mais frio do que parece confortável. Ar condicionado se tiver; se não, ventilador apontado pra cama.
- ☐ Lençol e camisola de algodão ou linho. Nada sintético.
- ☐ Duas camadas de cobertor no lugar de um edredom grosso. Tira uma quando esquenta.
- ☐ Travesseiro extra pra virar pro lado frio.
- ☐ Camisola de troca e toalha pequena ao lado da cama.
- ☐ Garrafa de água gelada na cabeceira.

Antes de deitar

- ☐ Cafeína só até as 14h: café, chá preto, chá verde, mate, cola, energético, chocolate em quantidade.
- ☐ 14 dias sem álcool à noite. Depois compara no diário e decide com dados.
- ☐ Banho morno pra frio antes de deitar. Banho quente sobe a temperatura e dispara calor.
- ☐ Jantar mais leve e mais cedo. Refeição pesada à noite piora calor e refluxo.
- ☐ Luz fraca depois das 20h. Tela longe da cama.
- ☐ Os últimos 30 minutos iguais todo dia: luz baixa, higiene, algo calmo.

Isso é o capítulo 4 de 11 do guia Menopausa Leve, 21 dias, R\$47: <https://menopausa-leve.pages.dev>
Referências citadas: JAMA Internal Medicine 2016 (rede MsFLASH, TCC-I por telefone) · Sleep 2019 (TCC-I e restrição de sono x higiene do sono) · NICE 2024 · The Menopause Society. Material educativo, não substitui consulta.