



## Como melhorar os hábitos de sono durante a pandemia da COVID-19

A pandemia da COVID-19 está afetando todos os nova-iorquinos que estão sofrendo com sentimentos de perda, incerteza, medo do vírus e luto. Como resultado, algumas pessoas podem enfrentar graus mais altos de depressão e ansiedade que, por sua vez, podem causar problemas para dormir, incluindo dificuldade de pegar ou manter o sono ou acordar muito cedo sem intenção. Muitas pessoas também estão lidando com traumas recente e/ou contínuos relacionados ao racismo, discriminação, brutalidade policial ou outras injustiças que possam contribuir com a depressão, ansiedade e problemas relacionados ao sono.

Bons hábitos de sono são importantes para a saúde geral. A maioria dos adultos precisa de sete ou oito horas de sono por noite, mas outras podem precisar de mais ou menos tempo. O sono de má qualidade pode ter um impacto negativo em sua saúde física e mental.

### Dicas para melhorar os hábitos de sono

Confira algumas dicas se você estiver com dificuldade para dormir:

- Estabeleça uma rotina de sono.
- Evite deitar ou tirar cochilos durante o dia.
- Reduza a quantidade de cafeína consumida (como café, chá, refrigerante e energéticos) e evite beber cafeína após o início da tarde.
- Converse com um profissional da saúde se estiver tomando algum medicamento sem receita ou suplementos para a saúde que possam afetar seu sono.
- Minimize a quantidade de álcool ou nicotina consumida.
  - Se você fumar cigarros normais ou eletrônicos, cogite abandonar o consumo. Acesse [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e procure por "[NYC Quits](#)" (Largando o vício em NYC) ou ligue para **311**.
- Aumente a atividade física movimentando-se mais e ficando menos tempo sentado. Se você decidir praticar exercícios ao ar livre, escolha [atividades que permitam o distanciamento físico](#) de pelo menos 6 pés (1,80 m).
- Tente acordar no mesmo horário todos os dias (incluindo finais de semana), mesmo se tiver dormido mal na noite anterior.
- Pratique técnicas de relaxamento antes de se deitar.
- Deite-se quando sentir cansaço e puder dormir.
- Evite usar telas (de smartphones ou tablets, por exemplo) ou assistir à televisão na cama.
- Evite ficar observando as horas e, se for necessário, cubra ou esconda o relógio.

Se você ainda tiver problemas para dormir depois de testar essas dicas, fale com seu médico ou entre em contato com:

- A NYC Well, uma linha de atendimento confidencial, disponível 24 horas por dia, sete dias por semana e que conta com uma equipe treinada de conselheiros responsáveis por oferecer orientações breves e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Ligue para 888-692-9355 ou converse no endereço [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- A Linha de atendimento para apoio emocional durante a COVID-19 do Estado de Nova York, que conta com profissionais voluntários treinados especialmente para ouvir, dar apoio e oferecer indicações de atendimento, se for necessário. Ligue para 844-863-9314, das 8h às 22h, sete dias por semana.

**O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.**

7.31.20