VEXORAQ



MATERIAL GRATUITO · PARA IMPRIMIR

Checklist de *higiene do sono*

Os 12 pontos que preparam o terreno para dormir bem, com pontuação, leitura do resultado e um plano de 7 dias para ajustar um ponto por vez.

Parte do Programa Noite Serena

vexoraq.net/programa-noite-serena · Material educativo

Grátis · vexoraq.net

CHECKLIST DE HIGIENE DO SONO

PASSO 1 · MARQUE

Os 12 pontos da higiene do sono

Pense na última semana. Marque **2** se faz quase sempre, **1** se faz às vezes e **0** se faz raramente. Leva 3 minutos.

Ponto	O hábito	0	1	2
1. Horário	Acordo no mesmo horário todos os dias, inclusive no fim de semana (no máximo cerca de 1 hora de diferença).	☐	☐	☐
2. Luz	Pego de 10 a 30 minutos de luz natural nas primeiras horas da manhã (janela aberta, varanda, caminho a pé).	☐	☐	☐
3. Cafeína	Café, chá-mate, chá preto, refrigerante de cola e energético só até o começo da tarde.	☐	☐	☐
4. Álcool	Não uso bebida alcoólica para pegar no sono e evito beber perto da hora de deitar.	☐	☐	☐
5. Nicotina	Não fumo nem uso vape à noite ou nos despertares da madrugada.	☐	☐	☐
6. Refeição	Faço a última refeição grande pelo menos 2 a 3 horas antes de deitar.	☐	☐	☐
7. Movimento	Me movimento na maioria dos dias; treinos intensos ficam longe da hora de deitar.	☐	☐	☐
8. Telas	Na última hora antes de deitar, uso luz baixa e deixo o celular longe da cama.	☐	☐	☐
9. Quarto	Meu quarto fica escuro, silencioso e com temperatura agradável durante a noite.	☐	☐	☐
10. Cama	Uso a cama só para dormir (e para a vida íntima): nada de trabalho, séries ou feed na cama.	☐	☐	☐
11. Cochilo	Não cochilo, ou cochilo no máximo 20 minutos, antes das 15h, fora da cama.	☐	☐	☐
12. Relógio	O relógio fica virado ou fora da vista: não confiro as horas durante a noite.	☐	☐	☐

MINHA PONTUAÇÃO

Some os pontos: _____ **de 24**. Data: ___/___/_____

Parte do Programa Noite Serena — vexoraq.net/programa-noite-serena

CHECKLIST DE HIGIENE DO SONO

PASSO 2 · LEIA O RESULTADO

O que a sua pontuação indica

Instrumento educativo para organizar hábitos: não mede insônia nem substitui avaliação profissional.

Pontos	O que significa
20 a 24	O terreno está bem cuidado. Se mesmo assim você dorme mal na maioria das noites, o problema provavelmente não está nos hábitos de base: leia a última página.
12 a 19	Há ajustes que costumam fazer diferença. Comece pelos pontos com 0, um por dia, no plano de 7 dias.
0 a 11	Muito espaço para melhorar. Não tente mudar tudo de uma vez: escolha 3 pontos para esta semana.

PASSO 3 · AJUSTE

O que fazer em cada ponto

Ponto	Ajuste simples para começar
1. Horário	Escolha um horário de acordar que dê para manter nos 7 dias e programe o despertador hoje.
2. Luz	Tome o café da manhã perto da janela ou faça um trecho do trajeto a pé. Dia nublado também vale.
3. Cafeína	Defina um “horário de corte” da cafeína (por exemplo, 14h) e troque o café da tarde por água ou chá sem cafeína.
4. Álcool	Álcool dá sono no começo, mas deixa a segunda metade da noite mais picada. Se bebe, beba longe da hora de deitar.
5. Nicotina	A nicotina é estimulante. Se fuma, peça ajuda para parar: o SUS oferece tratamento gratuito na UBS.
6. Refeição	Se o jantar sai tarde, deixe a refeição mais leve e guarde o prato principal para o almoço.
7. Movimento	Uma caminhada de 20 a 30 minutos já conta. Movimento de dia ajuda o sono da noite.

CHECKLIST DE HIGIENE DO SONO

Ponto	Ajuste simples para começar (continuação)
8. Telas	Ponha um alarme “hora de desligar” 60 minutos antes de deitar e carregue o celular fora do quarto.
9. Quarto	Teste uma máscara de dormir, cortina mais grossa, fita sobre LEDs e um ventilador. Comece pelo que é grátis.
10. Cama	Sem sono? Fique no sofá ou numa poltrona com luz baixa e só vá para a cama quando os olhos pesarem.
11. Cochilo	Sentiu muito sono à tarde? Levante, pegue luz, beba água, caminhe 5 minutos. Se precisar dormir por segurança, cochilo curto.
12. Relógio	Vire o relógio para a parede hoje. Olhar as horas de madrugada liga o modo alerta.

PASSO 4 · PLANEJE

Meu plano de 7 dias

Um ponto por dia. A cada dia você acrescenta um e mantém os anteriores: some, não troque. O que conta é a tendência da semana, não uma noite isolada.

Dia	Ponto que vou ajustar	Feito?
Dia 1		☐
Dia 2		☐
Dia 3		☐
Dia 4		☐
Dia 5		☐
Dia 6		☐
Dia 7	Refazer o checklist e comparar a pontuação	☐

PONTUAÇÃO DEPOIS DE 7 DIAS

Antes: _____ · Depois: _____ · O ponto que mais fez diferença:
_____

Procure um profissional de saúde se você notar

- Ronco alto com pausas na respiração ou engasgos durante o sono.
- Sonolência forte de dia, principalmente ao dirigir.
- Insônia na maioria das noites há mais de 3 meses.
- Pernas inquietas ao deitar, dor que acorda você, tristeza persistente.
- Uso de álcool ou de doses cada vez maiores de remédio para conseguir dormir.

CHECKLIST DE HIGIENE DO SONO

COM HONESTIDADE

O que a higiene do sono não resolve sozinha

Higiene do sono é o terreno. Ela ajuda todo mundo, mas, sozinha, costuma não ser suficiente para tratar a insônia crônica (dificuldade para dormir em 3 ou mais noites por semana, há 3 meses ou mais, com prejuízo no dia).

As diretrizes de insônia (Associação Brasileira do Sono, 2023; American Academy of Sleep Medicine, 2021) recomendam para esses casos a **terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I)**, que combina cinco ferramentas: controle de estímulos (cama só com sono), janela de sono, técnicas para os pensamentos sobre o sono, relaxamento e, por fim, a higiene do sono.

SE VOCÊ QUER O CAMINHO COMPLETO

O **Programa Noite Serena** organiza essas cinco ferramentas em 21 noites, uma ação por noite, com diário do sono e áudios guiados. Saiba mais em **vexoraq.net/programa-noite-serena**. Este checklist funciona sozinho; o programa é opcional.

AVISO

Material educativo. Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento por profissional de saúde. Não comece, pare ou mude remédios por conta própria. Pelo SUS, procure a sua UBS; dúvidas sobre serviços: Disque Saúde **136**. Em sofrimento emocional, ligue para o **CVV 188** (24h, gratuito) ou acesse cvv.org.br. Em emergência, SAMU 192.

Fontes: Associação Brasileira do Sono, diretriz de insônia em adultos (2023); Edinger JD et al., AASM clinical practice guideline, J Clin Sleep Med 2021; Drake C et al., cafeína 0, 3 ou 6 horas antes de deitar, J Clin Sleep Med 2013; Ministério da Saúde (gov.br/saude).

© 2026 Vexoraq. Pode imprimir e compartilhar este checklist gratuitamente, sem alterar o conteúdo.

Parte do Programa Noite Serena — vexoraq.net/programa-noite-serena