

DESCANSAR BEM:

OS PASSOS PARA UMA BOA NOITE DE SONO



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas, para ajudar a superar as dificuldades em dormir

BEM-VINDO(A)!

Parabéns por dar o primeiro passo para melhorar o seu sono. Procurar ajuda pode ser um dos passos mais difíceis de dar!

O *guia prático* Descansar bem: os passos para uma boa noite de sono baseia-se num tratamento psicológico chamado terapia cognitivo-comportamental (ou "CBT" na sigla em inglês). Ajudá-lo(a)-á a compreender o que faz uma boa noite de sono e reconhecer as possíveis dificuldades com que se esteja a deparar, orientando-o(a) para técnicas específicas úteis. Já foi demonstrado que esta abordagem é eficaz para muitas pessoas que têm dificuldades a dormir que afetam significativamente as suas vidas.

Este guia prático foi concebido para ser apoiado por um profissional de saúde mental com formação, para ajudar as pessoas a tirarem o máximo benefício do mesmo. Na Inglaterra, poderá tratar-se de um Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner, "PWP" na sigla em inglês), a trabalhar no programa de Melhoria de Acesso às Terapias Psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies, "IAPT" na sigla em inglês). Contudo, se não tiver apoio mas achar que este guia prático lhe seja útil, sintá-se à vontade para o usar sozinho(a).

Se decidir utilizar este guia prático, você é que decide a rapidez com que irá completar. Contudo, há provas que sugerem que a abordagem tem uma maior probabilidade de ser bem-sucedida quando as pessoas experimental totalmente as técnicas incluídas e tentam fazer um pouco todos os dias.

O QUE É A DIFICULDADE EM DORMIR?

As dificuldades em dormir referem-se a problemas persistentes com o sono que fazem com que seja difícil fazermos as coisas que necessitamos ou queremos fazer. Quando essas coisas não são abordadas, podem deixá-lo(a) em baixo e infeliz, cansado(a) ou frustrado(a).

Podem ocorrer antes ou depois de dificuldades de saúde mental, em conjunto com condições médicas. Se for o caso, agravam essas outras condições. Por conseguinte, melhorar o nosso sono pode-nos ajudar com outros problemas que tenhamos. Quer esteja à procura especificamente de ajuda com dificuldades em dormir ou esteja a sentir essas dificuldades em conjunto com outras coisas que se estejam a passar na sua vida, este guia prático poderá ajudá-lo(a) a normalizar o seu sono.



ESTE GUIA PRÁTICO É PARA SI?

Antes de continuar, poderá ser útil determinar se o guia prático será útil para si, ou se as suas dificuldades em dormir poderão ser causadas por outras coisas.

Assinale as caixas para indicar se já sentiu alguma das seguintes dificuldades em mais do que duas noites por semana durante, pelo menos, um mês.



Dificuldade em adormecer naturalmente.	
Acordar durante a noite e ter dificuldade em voltar a adormecer.	
Acordar cedo de madrugada e ter dificuldade em voltar a adormecer.	
Não se sentir refrescado(a) ao acordar.	
Sentir-se muito cansado(a) e querer dormir uma sesta durante o dia.	



Se tiver assinalado uma ou mais das caixas acima, este guia prático poderá ser útil para si.

Contudo, antes de continuar, considere também se as suas dificuldades em dormir poderão ter outra causa. Por exemplo, tem um bebé pequeno ou vizinhos que fazem muito barulho e que o mantêm acordado(a)? Fica acordado à noite a pensar nas preocupações? Mudou recentemente de medicação?

Se houver outra coisa que lhe possa estar a causar dificuldades, considere se há outra pessoa que o(a) possa ajudar. Se estiver a receber apoio a usar este guia prático, também poderá considerar discutir as suas outras dificuldades com a pessoa que lhe está a prestar apoio.

A pessoa poderá recomendar se este guia prático poderá ser útil para si. Se não o for, poderá falar consigo sobre outras abordagens ou encaminhamento para outras fontes de aconselhamento ou ajuda disponível.

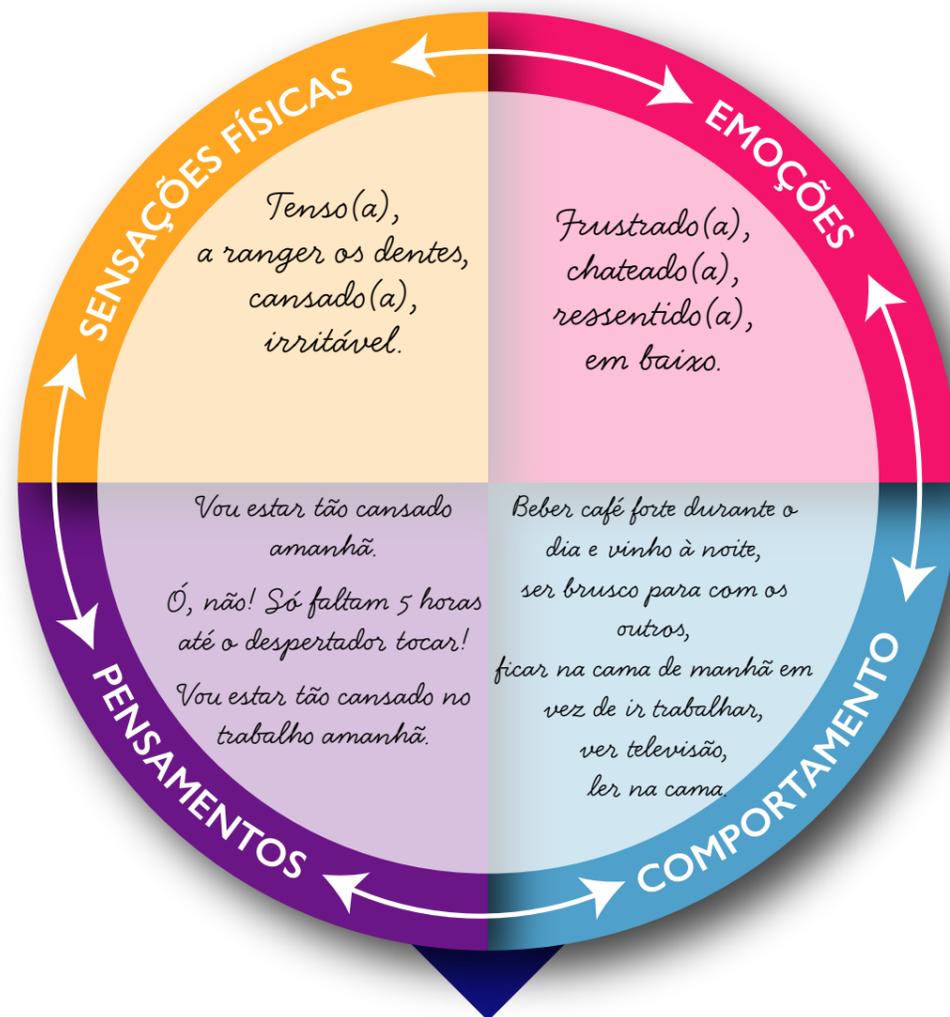


COMPREENDER AS DIFICULDADES EM DORMIR

A terapia cognitivo-comportamental (CBT) é um tratamento com base em provas que nos pode ajudar a compreender as dificuldades que estamos a sentir e identificar quatro áreas onde podemos fazer mudanças úteis. Estas áreas estão todas associadas umas às outras podem criar um **ciclo vicioso** em que prolongam as nossas dificuldades. Olhemos para um exemplo de um ciclo vicioso.

A MINHA SITUAÇÃO

Estou com dificuldade a dormir bem à noite



IMPACTO

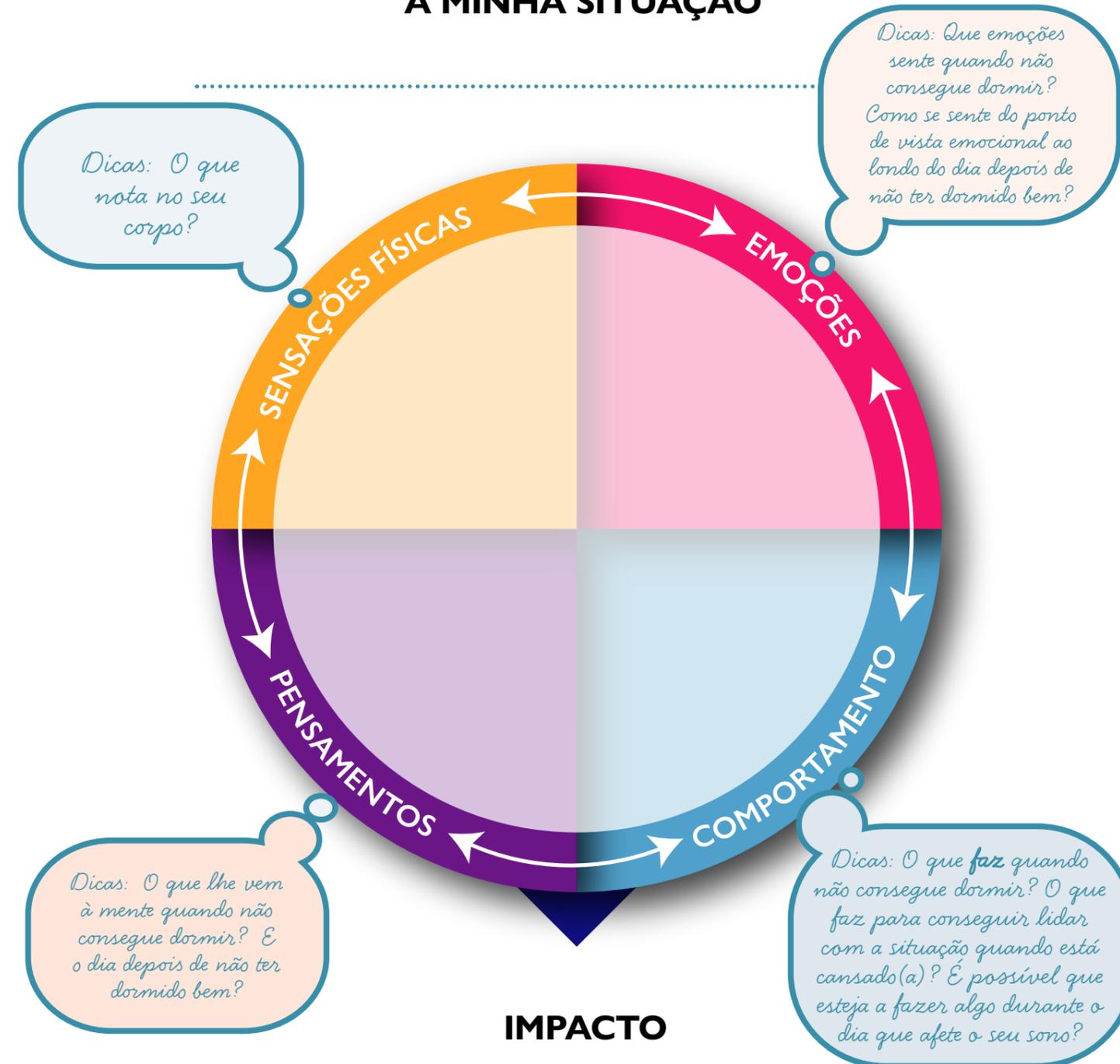
Estou a sentir dificuldades no trabalho, em casa e nos meus relacionamentos.

PARECE FAMILIAR?

Este ciclo vicioso parece-lhe familiar? Se for o caso, tente preencher o **ciclo vicioso** você mesmo(a), com base na sua própria experiência.

Peça a um ente querido ou amigo que o(a) ajude, se o achar útil. Lembre-se também de que, caso esteja a receber apoio a completar o guia prático e sentir dificuldades, deve mencioná-lo à pessoa a prestar-lhe apoio.

A MINHA SITUAÇÃO



IMPACTO

JÁ REPAROU COMO TODAS AS ÁREAS INTERAGEM UMAS COM AS OUTRAS?

Isto faz com que as dificuldades que tem tido a dormir fiquem descontroladas e afetem significativamente a sua vida.

Contudo, as boas notícias são que, ao mudar uma destas áreas, pode melhorar as restantes.

Ao tomar os passos descritos neste guia prático, pode começar a lidar com as suas dificuldades em dormir e ajudar a sair do ciclo vicioso.

Antes de continuar...

Poderá ser útil para si compreender melhor o que é o sono "normal".

Isso pode ajudar a contestar os **mitos sobre o sono** comuns e compreender as diferenças entre **sentir-se cansado(a) e com sono**.



MITOS SOBRE O SONO

"Devo dormir sempre 8 horas à noite."

Na verdade, a quantidade de sono de que as pessoas necessitam varia. A National Sleep Foundation (Fundação Nacional para o Sono) sugere que, embora se recomende que as pessoas adultas entre os 18 e 64 anos durmam entre sete e oito horas por noite, para certas pessoas seis a dez horas é apropriado.

"Deveria conseguir dormir a noite toda sem interrupções."

Na verdade, é bastante normal acordar várias vezes durante a noite! Consoante a idade, as pessoas sem dificuldades em dormir podem continuar a acordar entre duas e oito vezes por noite.

"Deveria conseguir adormecer imediatamente."

É pouco habitual que as pessoas adormeçam logo! É normal que chegue a levar 30 minutos, o que pode ser considerado um indicador de bom sono.

"Se não dormir o suficiente, não conseguirei funcionar."

O tipo de sono associado com a restauração cerebral e do nosso corpo acontece na fase inicial do sono. Mesmo que não durma a noite toda, certas partes importantes do sono já deverão ter sido realizadas.

CANSADO(A) OU COM SONO?

Para dormir melhor à noite, pode ser útil reconhecer as diferenças entre estar cansado(a) e com sono.

Quando uma pessoa está cansada, fica com uma falta generalizada de energia e sensação de fadiga, o que a pode afetar a qualquer altura durante o dia. Por exemplo, depois de um dia difícil no trabalho, de fazer jardinagem ou exercício.

Contudo, as pessoas sentem-se **com sono** logo antes de adormecer e poderão ter dificuldade em acordar. Quando as pessoas com sono descrevem frequentemente:

- *Os olhos a começarem a fechar-se e com dificuldade em mantê-los abertos.*
- *Dificuldade em segurar a cabeça direita.*
- *A mente a vaguear, fazendo com que seja difícil manter a concentração.*

Reconhecer a diferença entre o **cansaço** e o **sono** é importante para seguir em frente. Se for para a cama quando estiver cansado(a) em vez de com sono, poderá levar bastante tempo até que adormeça. Isso pode ser algo que desencadeia o seu **ciclo vicioso do sono**.





TOMAR PASSOS PARA DORMIR MELHOR

O guia prático orientá-lo(a)-á pelos passos para uma boa noite de sono.

Poderá ser útil seguir os passos por ordem, um de cada vez. Contudo, talvez venha a constatar que as suas dificuldades tenham melhorado ao completar qualquer uma das etapas. Às vezes, o simples facto de compreendermos um pouco mais sobre o sono pode ser útil.

ANTES DE COMEÇAR

Mudar os hábitos pode ser difícil e requer esforço e persistência. Talvez seja útil ter algumas coisas em mente antes de começar.

- *Nos primeiros dias após fazer uma mudança, a sua qualidade de sono poderá parecer-lhe temporariamente pior. Isso é normal e deverá transformar-se rapidamente em melhores padrões de sono.*
- *No início, há a possibilidade de sentir temporariamente mais cansaço. Sugerimos que comece a fazer as mudanças nos dias em que tenha menos para fazer ou em que tenha apoio adicional com as tarefas do dia-a-dia.*
- *Faça uma mudança de cada vez. Deixe mais ou menos uma semana de intervalo entre cada nova mudança.*

A única coisa que pode pedir a si próprio(a) é que faça o seu melhor por experimentar os passos para uma boa noite de sono. Estes passos não vão criar resultados do dia para a noite mas, se perseverar, deverá começar a dormir melhor à noite!

1.º passo

Higiene de sono



2.º passo

Diário de sono



3.º passo

Técnicas específicas: controlo de estímulos e restrição do sono



Só precisa de passar para a etapa seguinte se ainda estiver com dificuldades em dormir, ou se o quiser fazer.



APOIO DISPONÍVEL



Lembre-se de que, caso esteja a receber apoio ao usar este guia prático, certifique-se de que fala com a pessoa a prestar-lhe apoio sobre eventuais desafios. Alternativamente, se passar para a Restrição do sono, incluímos um breve estudo de caso para o(a) apoiar por cada etapa.

1.º PASSO

COMO É A SUA HIGIENE DE SONO?

Muitas vezes, há mudanças simples que podem ser feitas para melhorar o seu sono. Pode ser que seguir simplesmente uma **higiene de sono** geral por si só lhe possa ajudar a ter uma melhor noite de sono.

Para compreender melhor os fatores que contribuem para uma má higiene de sono, pode seguir a tabela abaixo. À medida que lê os fatores, assinale "Sim" em todas as áreas que lhe dizem respeito.



Leia estas áreas e pense nas mudanças que poderá fazer para melhorar a sua higiene de sono.

Comece da forma mais específica possível, escreva-os na coluna **Com vou fazer a mudança** e tente fazer as mudanças.

Como acontece com qualquer mudança, é melhor não tentar mudar demasiadas coisas de uma só vez. Pense sobre quais serão as mais fáceis para começar e depois volte a acrescentar outras quando estiver pronto(a).



FICHA DA MINHA HIGIENE DE SONO

Fatores de higiene de sono		Sim	Como vou fazer a mudança
Fatores relacionados com a alimentação	Bebe cafeína à tarde ou à noite?		
	Bebe álcool perto da hora de ir dormir?		
	Fuma/usa nicotina perto da hora de ir dormir?		
	Come muito açúcar ou doces com muito açúcar perto da hora de ir dormir?		
Ambiente do quarto	O seu quarto é demasiado frio ou demasiado quente (16°C a 18°C é uma boa temperatura para dormir)?		
	As suas cortinas deixam entrar demasiada luz ou tem luzes brilhantes no quarto?		
	Há ruídos durante a noite que o(a) acordam?		
	Tem um quarto muito desarrumado, fazendo-o(a) ficar stressado?		
Atividade diária	Tem um baixo nível de atividade ou faz exercício intenso muito perto da hora de ir dormir?		
Ver o relógio	Quando acorda durante a noite, olha para o relógio e calcula o tempo que ainda tem para dormir?		
Tempo a olhar para ecrãs	Usa uma televisão, computador, tablete ou telefone muito perto da hora de ir dormir?		
Rotina à noite	Vai logo para a cama depois de fazer tarefas/trabalho/ver televisão sem ter uma rotina para "relaxar" primeiro?		

2.º PASSO

COMPLETE UM DIÁRIO DE SONO

Esperamos que compreender a sua própria **higiene de sono** tenha sido útil e, se tiver identificado áreas para melhorias, que as tenha começado a implementar. Para algumas pessoas, isto será suficiente para as ajudar a dormir melhor à noite.

Se pensar sobre a sua higiene de sono o(a) ajudou, considere se quer fazer agora o seu próprio diário de sono. Se quiser continuar, ao completá-lo terá uma melhor ideia sobre como está a dormir e talvez o(a) ajude a identificar alguns dos motivos por detrás das suas dificuldades com o sono.

- Ao longo da próxima semana, tente preencher o seu próprio diário de sono.
- Tente preenchê-lo todos os dias.
- Converta as horas que dormiu em minutos, o que será útil se continuar com os passos seguintes.
- Uma vez que tenha completado o diário de sono, reveja-o. Reveja a sua ficha de higiene de sono. O diário assinalou mais alguma mudança que possa valer a pena fazer? Alternativamente, reparou em algum outro padrão ou problema que possa estar a afetar o seu sono?

Como indicado nas **Recomendações sobre a higiene de sono**, não é bom olhar para o relógio durante a noite e, por isso, recomendamos que estime simplesmente as horas no seu diário.

HISTÓRIA DO YUSUF

Estava com dificuldade para dormir há muito tempo.

Acordava muitas vezes durante a noite e acabava por ficar na cama até tarde a tentar recuperar o sono perdido. No fim, decidi que precisava de ajuda e marquei uma consulta com uma Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner) chamada Antonia. Depois da nossa avaliação, a Antonia explicou que poderíamos trabalhar numa intervenção juntos para me ajudar com o meu sono.

Disse à Antonia que tinha lido informação sobre algo chamado restrição de sono, que é suposto ser muito útil para as pessoas com insónia. Depois de tentar algumas outras abordagens para me ajudar com o sono e de continuar com dificuldades, discutimos as opções a seguir.

Concordamos que, uma vez que eu tinha uma forte preferência pela restrição do sono, poderíamos trabalhar nisso. O primeiro passo que tomei foi completar um diário de sono.



À medida que for completando o guia prático, poderá ver exemplos de fichas preenchidas. Isto poderá ajudá-lo(a), se ficar "encravado(a)" entre as sessões de apoio ou se o estiver a usa sozinho(a).



DIÁRIO DE SONO DO YUSUF

	1.º dia quinta-feira	2.º dia sexta-feira	3.º dia sábado	4.º dia domingo	5.º dia segunda-feira	6.º dia terça-feira	7.º dia quarta-feira	
Hora a que foi para a cama a noite passada	22h00	23h00	22h30	21h45	22h00	21h00	22h00	
Hora a que adormeceu a noite passada	00h30	Meia noite	23h30	23h00	Meia noite	23h30	Meia noite	
Hora a que acordou	6h00	6h30	6h30	6h00	6h00	6h45	6h15	
Hora a que se levantou da cama	10h30	10h00	11h15	9h00	11h30	10h45	12h00	
Número de vezes que acordou durante a noite e duração (aproximada)	1 x 30m	1 x 60m	1 x 30m	1 x 45m	1 x 60m	2 x 30m	1x45m	
Tempo de sono por noite (minutos)	Calcule quanto tempo passou a dormir durante a noite. Considere a hora a que adormeceu e a que acordou. Lembre-se de deduzir qualquer período em que tenha estado acordado(a) durante a noite. Depois de fazer isto durante 7 dias, some estes valores, divida o valor resultante por 7 e escreva resultado na caixa "tempo médio de sono por semana".							Tempo médio de sono por semana
	5h (300m)	5h 30m (330m)	6h 30m (390m)	6h 15m (375m)	5h (300m)	5h 15m (315m)	5h 30m (330m)	5h 34m (334m)
Número de bebidas com cafeína	1 chávena de chá	2 chávenas de chá	1 chávena de chá	Nenhuma	1 chávena de chá	Nenhuma	2 chávenas de chá	
Número de bebidas alcoólicas	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	
Tipo de exercício e duração, se algum	Fui correr com o cão durante 30 minutos	Passeei o cão durante 1 hora	Passeei o cão durante 1 hora, pratiquei ioga durante 1 hora	Caminhei o cão durante 1 hora	Fui correr com o cão durante 30 minutos	Percurso de bicicleta de 2 horas, fui caminhar o cão durante 30 minutos	Passeei o cão durante 1 hora	
Número de cestas ao longo do dia e duração	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	nenhuma	
Atividade logo antes de ir para a cama	Livro áudio, 20m de mindfulness	20m mindfulness, escrevi no diário	Falei com um amigo ao telefone	Livro áudio, escrevi no diário	Livro áudio	Escovei o cão, 20m de mindfulness	Livro áudio, escrevi no diário	
Comentários		Extremamente cansado hoje	Sinto-me bem hoje			Gostei de ver o meu amigo, mas senti dificuldade		



DIÁRIO DE SONO

	1.º dia quinta-feira	2.º dia sexta-feira	3.º dia sábado	4.º dia domingo	5.º dia segunda-feira	6.º dia terça-feira	7.º dia quarta-feira	
Hora a que foi para a cama a noite passada								
Hora a que adormeceu a noite passada								
Hora a que acordou								
Hora a que se levantou da cama								
Número de vezes que acordou durante a noite e duração (aproximada)								
Tempo de sono por noite (minutos)	<p>Calcule quanto tempo passou a dormir durante a noite. Considere a hora a que adormeceu e a que acordou. Lembre-se de deduzir qualquer período em que tenha estado acordado(a) durante a noite. Depois de fazer isto durante 7 dias, some estes valores, divida-o o valor resultante por 7 e escreva resultado na caixa "tempo médio de sono por semana".</p>							Tempo médio de sono por semana
Número de bebidas com cafeína								
Número de bebidas alcoólicas								
Tipo de exercício e duração, se algum								
Número de cestas ao longo do dia e duração								
Atividade logo antes de ir para a cama								
Comentários								

COMO ESTÁ A CORRER?

Se as mudanças que fez melhoraram o seu sono, então excelente! Mantenha essas mudanças e poderá decidir que já não precisa de continuar com este guia prático.

Já deverá compreender melhor agora a sua **higiene de sono** e de estar mais ciente dos motivos relacionados com a sua dificuldade em dormir, ao completar o **diário de sono**.

Sabemos como é frustrante ter dificuldades a dormir. Contudo, ainda há mais coisas que podemos fazer no 3.º passo que podem ajudar. Olhe para as duas abordagens abaixo e veja qual delas lhe parece mais relevante para si.

**ESTÍMULO
CONTROLO**

OU

**SONO
RESTRICÇÃO**

Faz coisas na cama que não promovem o sono? Isso poderá ser coisas como ler, verificar e-mails, ver televisão ou poderá ser simplesmente ficar deitado(a) na cama sentindo-se frustrado ou a preocupar-se.

A seguir algumas regras simples e reduzir os comportamentos negativos, o **controlo de estímulos** tem por objetivo reforçar a associação entre a cama e o sono.

Vai frequentemente para a cama cedo ou fica na cama até tarde para recuperar o sono perdido? Dorme frequentemente sestas ou adormece durante o dia?

A **restrição de sono** tem por objetivo reduzir o tempo passado na cama, para criar um déficit de sono menor para tornar o seu sono mais eficiente.

Ambas estas opções poderão ser-lhe úteis. Embora seja a sua decisão, muitas pessoas dizem-nos que o **controlo de estímulos** é um bom sítio para começar e constataram que funcionou suficientemente bem para não terem de passar à **restrição de sono**.

Contudo, a escolha é totalmente sua e pode escolher tentar ambas as abordagens, naturalmente. Se estiver a receber apoio através deste guia prático, poderá ser útil ter uma conversa com a pessoa a prestar-lhe apoio.

3.º PASSO

CONTROLO DE ESTÍMULOS

Como é que o controlo de estímulos melhora o sono?

As pessoas que dormem bem adormecem facilmente depois de ir para a cama e voltam a adormecer rapidamente quando acordam durante a noite. Se perguntar a uma pessoa que dorme bem como é que o fez, muitas vezes ficam perplexas. As pessoas que dormem bem não **tentam** dormir, não se esforçam em adormecer ou em voltar a adormecer. O motivo por que isso acontece nas pessoas que dormem bem, é **porque o cérebro tem uma forte associação aprendida entre a cama e o sono**. Quando na cama, as pessoas que dormem bem reconhecem o quarto como local associado com o sono e descanso. Isso desencadeia uma cadeia de respostas hormonais e cerebrais que desencadeiam e mantêm o sono... e adormecem.

Contudo, as pessoas que dormem mal costumam ter uma associação mais fraca entre a cama e o sono e uma **forte associação aprendida entre a cama e o estado de alerta**. A cama tornou-se num local ligado a falta de descanso e relaxamento. Devido a isso, quando na cama, uma cadeia de respostas hormonais e cerebrais resultam no **estado de alerta**, um estado de maior tensão e estado de vigília. Para certas pessoas, a cama também se pode tornar num local associado à leitura, trabalho, ver televisão ou preocupações. Por conseguinte, o quarto deixa de ser um local associado ao sono.

As boas notícias

são que há muitas coisas que pode fazer para enfraquecer a associação entre a cama e o estado de vigília e reforçar a associação entre a cama e o sono.

O **controlo de estímulos** tem a ver com reduzir a associação entre a cama e o estado de vigília e reforçar a associação entre a cama e o sono. Depois de isso acontecer, deverá ser possível voltar a ter uma boa noite de sono.

COMO É QUE POSSO UTILIZAR O CONTROLO DE ESTÍMULOS?

O CONTROLO DE ESTÍMULOS BASEIA-SE EM TRÊS ETAPAS.

- Identificar as mudanças a fazer.
- Agendar e começar a sua primeira mudança.
- Fazer mais mudanças.



1.º PASSO IDENTIFICAR AS MUDANÇAS A FAZER.

Depois de olhar para as **Recomendações sobre a higiene de sono** e de completar o seu próprio **Diário de sono**, poderá compreender melhor as coisas que o(a) possam estar a impedir de ter uma boa noite de sono. Se for o caso, excelente, mas também pode ser útil compreender algumas mudanças que pode fazer para melhorar o seu sono.

- Complete a **Ficha de mudanças comportamentais a fazer**.
- Assinale **Necessidade de mudança** em que o comportamento indicado é um que quer mudar.



Lembre-se...

Se sentir dificuldades a este respeito, fale com a pessoa que lhe está a prestar apoio sobre isso. Alternativamente, se estiver a usar o livro sozinho(a), peça ajuda a uma pessoa da sua confiança, como um familiar ou amigo que o(a) possa ajudar.



MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS A FAZER

Comportamento	Porquê?	Solução	Necessidade de mudança
Hora fixa de acordar todos os dias	Acordar a horas diferentes, incluindo aos fins-de-semana, evita estabelecer um ciclo de sono regular. Acordar à mesma hora todos os dias permite ao seu cérebro e corpo aprender quando devem ficar com sono à noite, para lhe permitir ter a quantidade "certa" de sono para si.	Acordar à mesma hora todos os dias (incluindo nos dias de folga). Escolher cuidadosamente uma hora para acordar, certificando-se de que é uma hora a que pode dar continuidade. É difícil sair da cama quando se está cansado(a), por isso considere colocar o seu despertador num local onde precisa de sair da cama para o desligar. Depois de se levantar, evite voltar para a cama e faça algo que "o(a) faça voltar a si" gradualmente. Nos primeiros dias, poderá sentir-se ainda mais cansado(a), por isso considere a possibilidade de começar num dia em que tenha menos coisas para fazer ou quando possa ter ajuda com as suas tarefas do dia-a-dia. Contudo, este cansaço desaparecerá quando um padrão regular de sono emergir.	
Regra dos 15 minutos	Ficar na cama quando sente dificuldade em dormir reforça a associação entre a cama e estado de vigília . Se estivermos acordados na cama quando queremos dormir, começamos a entrar nesse ciclo vicioso, o que nos impede ainda mais de dormir. Sair da cama para fazer algo relaxante é mais repousante do que ficar acordado(a) a stressar e serve de distração de não conseguir dormir.	Por isso, saia da cama se não tiver adormecido após cerca de 15 minutos, incluindo no caso de acordar durante a noite. Se possível, vá para outra divisão ou, se isso não for possível, sente-se numa poltrona ou cadeira confortável. Mantenha a iluminação pouco intensa, mantenha-se quente e faça algo que ache calmante (embora deva evitar usar ecrãs). Quando começar a sentir os sintomas físicos associados a ficar com sono, volte para a cama. Repita se regressar à cama mas não conseguir dormir dentro de, aproximadamente, 15 minutos. Lembre-se, estamos a tentar evitar ficar a olhar para o relógio! Por isso, os 15 minutos podem ser uma estimativa.	
A cama é apenas para dormir e para fazer sexo.	Outras atividades para além de dormir e sexo podem reforçar a associação entre a cama e o estado de vigília.	Não use a cama para nada que possa alertar a sua atenção, como trabalho, estudar ver televisão ou comer. Se tiver de trabalhar ou estudar no mesmo quarto do que a sua cama, considere ter uma disposição diferente durante o dia e a noite . Por exemplo, durante o dia, talvez possa cobrir a cama com uma colcha e almofadas e remova-as quando quiser usar a cama para dormir. Isto cria uma distinção clara entre estar acordado(a) e a dormir.	
Não durma sestas.	A necessidade de dormir acumula-se ao longo das horas que estamos acordados e, idealmente, chega ao máximo quando quiser ir dormir. As sestas a adiam a necessidade de dormir, fazendo com que seja mais improvável que adormeça à hora de ir dormir.	Evite dormir sestas quando se sente cansado(a). Isto inclui adormecer no sofá a ver televisão, etc. Contudo, poderá ter uma condição médica ou a responsabilidade de cuidar de terceiros que signifique que necessita de dormir sestas por motivos de segurança ou bem-estar. Se for o caso, ligue um despertador para que as sestas não tenham uma duração superior a 30 minutos e tente limitá-las à parte inicial do seu dia.	
Só vá para a cama quando ficar com sono.	Ir para a cama quando temos sono significa que temos uma probabilidade maior de adormecermos mais rapidamente, reforçando a associação entre cama e sono. Se formos para a cama somente quando estamos cansados, podemos levar algum tempo a adormecer e entramos nesse ciclo viciosos, reforçando a associação entre a cama e o estado de vigília .	Espere até sentir os sintomas físicos do sono , ao invés de se sentir apenas cansado(a) . Não marque uma hora arbitrária de ir para a cama, bem vá para a cama apenas porque o(a) seu(sua) parceiro(a) o está a fazer, fique a pé até se sentir com sono.	

2.º PASSO

PROGRAME E COMECE A SUA PRIMEIRA MUDANÇA



Chegou a hora de programar e começar a sua mudança. Terá de dar continuidade às mudanças, mesmo que isso reduza temporariamente a qualidade ou quantidade do seu sono.

Identifique uma mudança a fazer e programe-a como 1.º mudança, na **Ficha de controlo de estímulos**. Pense em maneiras de realizar a mudança durante, pelo menos, uma semana. Seja o mais específico possível e escreva-a em **Como posso aplicar isto**:

- Considere as barreiras que o(a) possam impedir e como superá-las. Escreva-as também na ficha.
- Se se sentir mais cansado inicialmente, não se tente a utilizar estratégias negativas para lidar com a situação, como beber mais cafeína ou dormir uma sesta, que desencadeariam o **Ciclo negativo do sono**. Em vez disso, tente-se descontraír, mude a sua atenção para outra coisa e espere que passe, o que deverá acontecer rapidamente.
- Depois de mais ou menos uma semana, use a caixa Como correu na **Ficha de controlo de estímulos** para rever as mudanças e os seus efeitos.
- Continue a manter um diário de sono, para poder verificar os efeitos das suas mudanças.
- Se se sentir particularmente cansado(a), evite conduzir ou qualquer outra atividade que requira muita concentração.



FICHA DE CONTROLO DE ESTÍMULOS

Colocar as mudanças de sono em ação: controlo de estímulos	
1.^a mudança	<p>Início da semana: Mudança comportamental específica a por em ação: Como posso aplicá-la:</p> <p>O que poderá criar obstáculos: Como poderei superá-los:</p>
	<i>Como correu? (O que correu bem? O que não correu bem? O que criou obstáculos? Como vou manter isto?)</i>
2.^a mudança	<p>Início da semana: Mudança comportamental específica a por em ação: Como posso aplicá-la:</p> <p>O que poderá criar obstáculos: Como poderei superá-los:</p>
	<i>Como correu? (O que correu bem? O que não correu bem? O que criou obstáculos? Como vou manter isto?)</i>
3.^a mudança	<p>Início da semana: Mudança comportamental específica a por em ação: Como posso aplicá-la:</p> <p>O que poderá impedir de a aplicar: Como poderei superá-la:</p>
	<i>Como correu? (O que correu bem? O que não correu bem? O que criou obstáculos? Como vou manter isto?)</i>

3.^a ETAPA – FAZER MAIS MUDANÇAS



PLANEIE A SUA SEGUNDA MUDANÇA

Depois de se ter habituado à primeira mudança, use a **Ficha de controlo de estímulos** para programar uma data para começar com a segunda mudança. Certifique-se de que mantém a primeira mudança.

Novamente, idealmente continue a usar o diário de sono para registar os efeitos das mudanças e depois de mais ou menos uma semana use a **Ficha de controlo de estímulos** para rever esta nova mudança.

CONTINUE A ACRESCENTAR AS SUAS MUDANÇAS

Continue a acrescentar mais mudanças conforme necessário, certificando-me de que dá continuidade às primeiras, até ter feito todas as mudanças relevantes e/ou o seu sono ter voltado ao "normal" para si – consoante o que ocorrer primeiro! Lembre-se, mudar hábitos é uma maratona e não um sprint – é melhor ir acumulando estas mudanças lenta e continuamente para garantir que as consegue manter. Não é invulgar que leve algumas semanas antes de começar a ver mudanças no seu sono. Mas continue a perseverar!

RESTRIÇÃO DE SONO

COMO É QUE A RESTRIÇÃO DO SONO MELHORA O SONO?

Embora possa parecer que estamos a ter mais oportunidades para descansar quando estamos na cama, ir para a cama cedo de mais e quando não é necessário pode reforçar uma associação negativa entre **a cama e o estado de vigília**. Muitas vezes, as pessoas que dormem mal dizem que passam muito tempo na cama, mas pouco tempo a dormir, o que significa que o seu sono não é muito eficiente. A restrição de sono reduz a quantidade de tempo que passa na cama para ligeiramente mais do que a média de tempo que passa a dormir. Deitar e levantar-se à mesma hora todos os dias ajudará o seu corpo a habituar-se a estas horas e a começar a adaptar-se.

Quando for para a cama, começará a adormecer mais rapidamente, dormirá mais profundamente e acordará menos vezes. Isto significa que passará mais tempo na cama a dormir do que acordado(a), por isso o seu sono será mais eficiente. Uma vez que a eficiência de sono atinja um certo nível, o seu tempo na cama irá estabilizar no nível certo para si.

A sua oportunidade de dormir será temporariamente reduzida, o que causará uma ligeira privação de sono, causando cansaço e sonolência durante o dia.

Contudo, com o passar do tempo, a privação temporária de sono significará que a sua necessidade de dormir aumenta, e essa necessidade começará a tornar-se muito forte à volta da sua hora de se ir deitar.

ATENÇÃO!

A restrição de sono não é adequada a todas as pessoas, por isso veja se alguma das seguintes se aplica a si:

- Tem alterações de humor extremas ou períodos de energia intensa ou pensamentos acelerados? Um profissional de saúde alguma vez lhe disse que pode estar a ter episódios de mania?
- Tem quedas?
- Tem pouca oportunidade de dormir durante a noite (p. ex. tem um bebé ou responsabilidade por uma pessoa que necessite de cuidados durante a noite)?
- Opera maquinaria pesada ou tem um trabalho que o(a) obriga a estar alerta (p. ex. camionista, piloto(a))?

Se qualquer uma das opções acima se aplicar a si, considere mencioná-lo à pessoa a prestar-lhe apoio ou a outra pessoa que o(a) possa ajudar, como o seu médico de família ou outro profissional de saúde.



COMO POSSO UTILIZAR A RESTRIÇÃO DE SONO?

A restrição de sono envolve vários cálculos e, por conseguinte, pode parecer difícil de fazer. Esperemos que estas instruções o tornem um pouco mais claro. Contudo, se tiver dificuldades, considere falar com a pessoa a prestar-lhe apoio (se relevante), amigos ou familiares.

COMECEMOS!



1.º etapa – Diário de sono

Se já preencheu recentemente um **diário de sono**, pode utilizá-lo. Caso contrário, passe uma ou duas semanas a criar um **diário de sono**. Como parte do seu diário de sono, calculou o seu **tempo de sono por noite** (em minutos). Lembre-se, se tiver dificuldades, a pessoa a prestar-lhe apoio talvez o(a) possa ajudar.

2.ª etapa – Calcule o seu tempo médio de sono

Use o seu tempo de sono por noite para calcular o seu **tempo médio de sono** para a semana. Faça-o ao somar cada tempo de sono por noite (em minutos) e dividir o valor resultante pelo número de noites que tem no diário.

Exemplo do Yusuf – Tempo médio de sono

Se somarmos os tempos de sono por noite do Yusuf ao longo da semana em que ele manteve o diário de sono, chegamos a um total de 2340 minutos. Se dividirmos este valor por 7 (uma vez que ele manteve o diário durante 7 noites), temos uma média de sono de 334 minutos (ou 5 horas e 34 minutos)

1.º dia quinta- feira	2.º dia sexta- feira	3.º dia sábado	4.º dia domingo	5.º dia segunda- feira	6.º dia terça- feira	7.º dia quarta- feira	Total	Total ÷ 7
300m	330m	390m	375m	300m	315m	330m	340m	334m

3.^a ETAPA: CALCULE O SEU TEMPO PRESCRITO NA CAMA

O seu **Tempo prescrito na cama** é a quantidade de tempo que deve passar na cama todas as noites entre agora e a sua próxima verificação. Pode calcular o seu **Tempo prescrito na cama** ao acrescentar 30 minutos ao seu **Tempo médio de sono**. Depois de o fazer, escreva o valor na **Ficha de restrição de sono**. É útil registar este valor tanto em minutos como horas. Use o seu **Tempo prescrito na cama** para decidir uma hora fixa para se ir deitar e levantar, e tome nota dessas horas na ficha. Ao decidir quais são as suas horas de deitar e levantar, pense sobre como poderá combiná-las com o seu estilo de vida.

ATENÇÃO!

O seu tempo na cama calculado nunca deve ser menos do que 5 horas (300 minutos).



EXEMPLO DO YUSUF

O **Tempo total de sono** do Yusuf era 334 minutos (5 horas e 34 minutos). Para calcular o seu **Tempo prescrito na cama**, acrescentou 30 minutos.

Por conseguinte, o tempo prescrito na cama do Yusuf é 364 minutos (6 horas e 4 minutos).

Poderá pensar que isso não lhe parece ser muito tempo para passar na cama a cada noite, especialmente se passar atualmente muito tempo na cama. Contudo, o seu **Tempo prescrito na cama** permite-lhe passar mais tempo na cama a cada noite do que a quantidade de sono que tem atualmente em média.

4.^a ETAPA: IMPLEMENTAR O SEU TEMPO PRESCRITO NA CAMA

Agora implemente o seu **tempo prescrito na cama** ao por a sua hora de se ir deitar e de levantar em ação. Isto poderá parecer-lhe difícil, porque poderá dar consigo a encontrar algumas barreiras que o(a) podem impedir de seguir o plano. Considere as eventuais barreiras e como as poderá superar na **Ficha de restrição de sono**. Poderá querer discuti-las com qualquer pessoa a prestar-lhe apoio, um amigo ou familiar. Continue a usar o seu **Diário de sono** à medida que poe o seu **Tempo prescrito na cama** em ação.



Por mudanças de sono em ação: restrição de sono

Início da semana:

Terá de utilizar o seu diário de sono preenchido para o(a) ajudar a preencher esta ficha.

Calcule o seu Tempo total de sono médio semanal ao somar o número de horas que dormiu nos últimos sete dias e dividir o valor resultante por sete, e escreva-o na caixa abaixo. A seguir, calcule a sua Prescrição de tempo na cama ao acrescentar 30 minutos ao seu Tempo total de sono médio semanal, e escreva o resultado na seguinte caixa.

Tempo médio total de sono semanal:		Prescrição de tempo na cama:	
---	--	-------------------------------------	--

A sua Prescrição de tempo na cama é a quantidade de tempo que precisará de passar na cama ao longo da próxima semana. Registe a que horas quer acordar (mantenha o valor consistente) e depois deduza a sua Prescrição de tempo na cama deste valor para calcular a que horas precisa de ir para a cama.

Hora de acordar:		Hora de ir deitar:	
-------------------------	--	---------------------------	--

Ao longo da semana seguinte, siga a hora de ir deitar e de acordar como indicou acima, e continue a preencher o diário de sono, certificando-se de que rastreia o seu Tempo total de sono. Use esta ficha para pensar se poderá haver alguma coisa que o(a) impeça de cumprir estas horas de se deitar e acordar e como poderá superar tais obstáculos.

Possíveis obstáculos às minhas horas de me ir deitar e de acordar:	O que me poderá ajudar a superar estas barreiras?

Depois de uma semana a ir para a cama e acordar às suas novas horas de deitar e levantar, calcule a sua eficiência de sono para ver se deve ajustar a sua Prescrição de tempo na cama. Em primeiro lugar, precisa de calcular novamente o seu Tempo total de sono médio semanal com base no seu diário de sono mais recente e depois calcule a eficiência através da seguinte fórmula:

$$(\text{Tempo total de sono médio semanal} + \text{Prescrição de tempo na cama}) \times 100$$

Tempo total de sono médio semanal	÷	Prescrição de tempo na cama	=	x100

Isto deverá dar-lhe uma percentagem. Se a percentagem for inferior a 85%, reduza a prescrição de tempo na cama original em 15 minutos. Se a percentagem for entre 85% e 89%, não altere a prescrição de tempo na cama inicial. Se a percentagem for igual ou superior a 90%, acrescente 15 minutos à Prescrição de tempo na cama inicial.

5.ª ETAPA – CALCULE A SUA EFICIÊNCIA DE SONO

Depois de passar uma ou duas semanas a usar a sua **Prescrição de tempo na cama**, calcule a sua **eficiência de sono** usando a **Ficha de restrição de sono**. A sua **eficiência de sono** é a percentagem de tempo na cama que passa a dormir.

Usando o seu **Diário de sono mais recente**, precisará de calcular o seu **Tempo médio de sono** para o período de tempo em que esteve a usar a **Prescrição de tempo na cama**.

A seguir, pode então calcular a sua **eficiência de sono** ao usar o seu **Tempo médio de sono** (em minutos) e dividi-lo pela sua **Prescrição de tempo na cama** (em minutos). Multiplique este número por 100 e depois arredonde este número para cima, até à casa das unidades.

EFICIÊNCIA DE SONO DO YUSUF

O Yusuf aplicou a sua **Prescrição de tempo na cama** de 364 minutos durante 7 dias. Manteve um novo diário de sono durante este período e calculou que o seu tempo médio de sono era 295 minutos.

PARA CALCULAR A SUA EFICIÊNCIA DE SONO:

Tempo médio de sono do Yusuf = 295 minutos

Prescrição de tempo na cama do Yusuf = 364 minutos

$(\text{Tempo médio de sono} \div \text{prescrição de tempo na cama}) \times 100$

$$(295 \div 364) \times 100 = 81\%$$



6.^a ETAPA

USE A SUA EFICIÊNCIA DE SONO PARA CRIAR UMA NOVA PRESCRIÇÃO DE TEMPO NA CAMA

Use a sua **eficiência de sono** para criar uma nova **Prescrição de tempo na cama** (e, por conseguinte, horas de se ir deitar e levantar) para a próxima semana, ou duas semanas. Se a sua eficiência de sono for:

- Inferior a 85%: reduza a **prescrição de tempo na cama** original em 15 minutos.
- Entre 85% e 89%: não altere a **prescrição de tempo na cama** inicial.
- Igual ou superior a 90%: acrescente 15 minutos à **prescrição de tempo na cama**.

CRIAR UMA NOVA PRESCRIÇÃO DE TEMPO NA CAMA PARA O YUSUF.

- O Yusuf teve uma **eficiência de sono** de 81% ao longo da última semana. Por conseguinte, estava a dormir 81% do tempo que passou na cama.
- Uma vez que a eficiência de sono é inferior a 85%, a prescrição de tempo na cama do Yusuf é reduzida em 15 minutos, para 351 minutos (5 horas e 51 minutos).
- Novas horas de se ir deitar e acordar foram definidas para cada dia e registadas numa nova **Ficha de restrição de sono**.

7.^a ETAPA – APLIQUE A NOVA PRESCRIÇÃO DE TEMPO NA CAMA E CONTINUE COM O DIÁRIO DE SONO

Ponha a sua nova **Prescrição de tempo na cama** em ação e comece um **Diário de sono** novo para identificar qualquer progresso e registar os seus tempos médios de sono por noite.

8.^a ETAPA – REFLETIR E REPETIR

O que é que reparou ao olhar para o seu novo **Diário de sono**? Se o seu sono melhorou - continue a fazê-lo! Se ainda não tiver chegado aos resultados desejados, continue com a restrição de sono, certificando-se de que calcula a sua **eficiência de sono** e ajusta a sua **Prescrição de tempo na cama** todas as semanas, ou de duas em duas semanas.

DICAS PARA O(A) AJUDAR A CUMPRIR A SUA PRESCRIÇÃO DE TEMPO NA CAMA.

- Lembre-se de como a restrição de sono funciona.
- Lembre-se de que, apesar de que este método lhe possa parecer desconfortável a curto prazo, pode ser muito eficaz e ajudá-lo(a) a dormir melhor a longo prazo.
- Certifique-se de que fala com qualquer pessoa com quem partilhe a cama sobre as soas novas horas de se ir deitar e de acordar, porque poderão afetar essa pessoa. Explicar o motivo e tranquilizar a pessoa de que as mudanças não são permanentes poderá ajudar.
- Se a sua hora de se ir deitar significa que tem de ficar a pé mais tarde do que o habitual, pense sobre o que poderá fazer durante esse período, para o(a) impedir de adormecer no sofá.
- Pense em algo que o(a) possa ajudar a levantar-se de manhã se a sua hora de acordar for mais cedo do que o habitual. Por exemplo, planear um pequeno-almoço delicioso ou ir dar um passeio matinal.
- Lembre-se de que o fundamental é que continue. Precisa de cumprir as horas de se ir deitar e de levantar todas as noites, para que a **restrição de sono** seja o mais eficaz possível.

PARABÉNS POR TER CHEGADO ATÉ AQUI!

Esperamos que já tenha começado a colher os benefícios na forma de uma melhor noite de sono. Se continuar a aplicar as mudanças, continuará a manter os benefícios que já viu, embora saibamos que, às vezes, estas mudanças poderão começar a desaparecer.

Para se manter no controlo do seu sono, poderá querer ficar atento ao regresso dos antigos hábitos negativos. Leve algum tempo para rever o seu **ciclo vicioso** que já preencheu no guia prático. Preencha a coluna "Linha de base" na **Ficha para verificar como estou** abaixo, indicando os seus hábitos de sono negativos e as mudanças que fez desde que começou a utilizar este guia prático. Defina uma data de revisão (p. ex. uma vez por mês) para verificar como o seu sono está e para identificar o regresso de quaisquer hábitos de sono negativos. Se qualquer uma das mudanças que tenha feito tenham começado a desaparecer, considere como as poderá voltar a implementar.

VERIFICAR COMO ESTÁ

You rever o meu progresso a cada _____ semanas.

You verificar como estou pela primeira vez a : _____



Data da linha de base:	1.ª data em que verifiquei como estou:	2.ª data em que verifiquei como estou:	3.ª data em que verifiquei como estou:
Como está o meu sono de 0 (terrível) até 10 (excelente)?	Como está o meu sono de 0 (terrível) até 10 (excelente)?	Como está o meu sono de 0 (terrível) até 10 (excelente)?	Como está o meu sono de 0 (terrível) até 10 (excelente)?
Os meus hábitos de sono negativos eram:	Notou algum destes hábitos recentemente?	Notou algum destes hábitos recentemente?	Notou algum destes hábitos recentemente?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
As mudanças úteis que fiz foram:	Estas mudanças ainda continuam?	Estas mudanças ainda continuam?	Estas mudanças ainda continuam?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

E AGORA?

Se já estiver a dormir muito melhor e de forma repousante, excelente. Dê os parabéns a si próprio(a), uma vez que conseguiu fazê-lo sozinho(a) ao usar este guia prático.

Contudo, sabemos com pode ser frustrante para si se as mudanças que fez tiverem começado a desaparecer e estiver novamente a dormir mal. Se isso acontecer, considere procurar mais apoio.

MAIS APOIO

Há várias fontes de apoio que pode contactar, se este guia prático não tiver sido útil. Se quiser apoio, certifique-se de que menciona que completou este guia prático, porque certas partes do mesmo poderão ajudá-lo(a) a identificar eventuais causas subjacentes.

- Contacte o seu médico de família, o qual poderá considerar se há outras possíveis causas ou soluções para as suas dificuldades com o sono.
- Se estiver a receber tratamento para uma condição de saúde física a longo prazo, informe a sua equipa de cuidados de saúde das suas dificuldades em dormir na sua próxima revisão. As suas dificuldades em dormir poderão ser causadas por algo relacionado com a sua condição de saúde ou o seu tratamento e a sua equipa de cuidados de saúde talvez possa fazer algo a esse respeito.
- Pode consultar o seguinte site para informação fiável do NHS com fontes de mais informação: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

AUTORES

Sophie Brooks era professora no certificado de pós-graduação em prática de terapias psicológicas (LICBT) do Clinical Education Development and Research (CEDAR); psicologia, da Universidade de Exeter, ao criar este guia prático. É a autora do capítulo "Passos para uma boa noite de sono" em "Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual." (Competências e intervenções de CBT de baixa intensidade: um manual para profissionais). Sophie trabalhou como profissional de bem-estar psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner - PWP) no serviço IAPT e voltou a exercer o cargo de PWP num serviço de IAPT em Devon desde que completou este livro.

Elaine Norton é professora no Certificado de pós-graduação em práticas de terapias psicológicas (LICBT) no CEDAR; psicologia. Elaine trabalhou como PWP num serviço IAPT antes de se juntar à equipa a apoiar os programas de formação dos PWP.

O professor catedrático Paul Farrand é o diretor do portfólio de terapia cognitivo-comportamental de baixa intensidade (Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy - LICBT) no CEDAR, psicóloga. Os seus principais interesses clínicos e de investigação são a LICBT, especialmente num formato escrito e em aplicações móveis. Com base na sua pesquisa e prática clínica de pessoas com problemas de saúde física, Paul criou uma vasto leque de intervenções escritas de CBT de autoajuda para a depressão e ansiedade e é o editor de Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual (2020). Também relacionado com estas áreas, é Assessor Perito do programa Melhorar o acesso a terapias psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies - IAPT) e Prática psicológica me cuidados de saúde física do Ministério da Saúde, e é membro de vários comités a nível nacional, desenvolvendo uma força de trabalhadores de psicologia mais ampla e a nível internacional, relativamente aos desenvolvimentos mundiais no campo da LICBT.

Copyright © University of Exeter [2021] (através do CEDAR; departamento de psicologia). Todos os direitos reservados.

Exceto conforme indicado abaixo, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, traduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou não, sem a autorização escrita do titular. Pode descarregar uma cópia da publicação somente para o seu uso pessoal e/ou para o seu uso clínico individual, desde que reconheça a fonte. Tenha em mente que necessitará de uma licença separada se a sua organização necessitar desta publicação no serviço inteiro. Esta publicação não substitui a terapia e tem por objetivo ser utilizada por profissionais habilitados, para suplementar o tratamento e não serve de substituto de formação apropriada. Nem o titular dos direitos de autor nem qualquer outra parte envolvida na preparação ou publicação desta publicação garante que a informação contida na presente seja de algum modo precisa ou completa e não são responsáveis por eventuais erros ou omissões ou pelos resultados resultantes do uso de tal informação.

Reconhecimentos

Este guia prático baseia-se no protocolo de CBT de baixa intensidade desenvolvido por Sophie Brooks (2020) Sleep Management: Steps to a Good Night's Sleep (Gestão de sono, passos para uma boa noite de sono). In P. Farrand, (ed.) Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual, Sage. O protocolo foi informado por protocolos de sono derivados no trabalho do Professor Doutor Richard Bootzin e dos Doutores Michael Perlis, Arthur Spielman, Lauren Caruso e Paul Glovinsky.

As ilustrações usadas ao longo deste guia foram fornecidas por Paul Dowling (Dowling Design).