



Higiene do Sono

Dez dicas para melhorar a qualidade do sono:

- 1) Procure deitar e se levantar em horários regulares todas as noites;
- 2) Vá para a cama somente quando estiver sonolento, com sono;
- 3) Não use a cama para leitura, ver televisão ou alimentar-se, prefira a sala ou outro ambiente. A cama deve estar relacionada com o ato de dormir;
- 4) Evite ficar na cama sem dormir. Se necessário levante e faça uma atividade calma até ficar sonolento novamente. Ficar na cama rolando de um lado para outro gera estresse e piora a insônia;
- 5) Estabeleça um ritual de relaxamento antes de se deitar; um banho quente, diminuir a luminosidade do quarto enquanto se prepara para deitar;
- 6) Evite uso de álcool e/ou cafeína no período de pelo menos 6 horas antes do seu horário de dormir;
- 7) Não faça refeições pesadas próximo ao horário de dormir;
- 8) Evite cochilos durante o dia;
- 9) Procure se ocupar durante o dia, mantendo uma rotina ativa;
- 10) Faça atividades físicas regularmente, mas evite exercícios fortes ao final do dia; prefira os períodos da manhã ou almoço. No final do dia, os exercícios precisam ser mais leves, como alongamento ou caminhadas, e com intervalo de pelo menos 4 horas antes do horário de dormir.

