

MANUAL HIGIENE DO SONO

Aqui vão algumas dicas de higiene do sono que podem ajudar você a dormir!



Tenha horários regulares para dormir e despertar, mesmo aos finais de semana.



Tenha um ambiente relaxante e adequado: limpo, escuro, sem ruídos e confortável.



Evite exercícios intensos 3h antes de dormir
Exercícios devem ser leves à tardinha.



Vá para a cama somente na hora de dormir, ou seja, não vá para a cama sem estar com sono.



Realize atividades reposastes e relaxantes, preparatórias para o sono.



Evite refeições pesadas próximo ao horário de dormir.



Caso não consiga dormir dentro de 15-30 minutos após se deitar, levante-se da cama e vá para outro local e tente fazer atividades, como ler.



Mantenha-se ativo fisicamente e mentalmente.



Desligue ou se afaste de aparelhos eletrônicos ao menos 30 minutos antes de ir para a cama.



Não beba café, chás estimulantes ou bebidas que contenham cafeína próximo ao horário de dormir; o ideal é não os consumir nas 4 a 6 horas que antecedem o sono.



Não use a cama para planejar o dia seguinte, use a cama apenas para dormir e para atividade sexual.



Evite assistir TV na cama.



Ao acordar, deixe a luz do sol entrar em seu quarto.



Todas essas dicas devem ser mantidas mesmo aos finais de semana.



Atividade física é um hábito que melhora a qualidade do sono, mas não se deve realizar exercícios intensos próximo ao horário de dormir.



Deixe bem claro para você mesmo que seu dia de trabalho acabou pelo menos duas horas antes de dormir, quando deverá tomar banho, ler e relaxar.



Apesar de o álcool aumentar a sonolência, ele altera a estrutura normal do sono, portanto evite uso de álcool próximo da hora de dormir ou para induzir o sono.

