



HIGIENE DO SONO

Cansado? Sem energia? Será que você está dormindo bem? Dê uma olhada nas nossas dicas para uma boa higiene do sono. Afinal, um sono reparador é fundamental para a sua saúde física e mental!

DICAS:

- Mantenha horários regulares para deitar e levantar;
- Se estiver com fome, faça um lanche leve antes de deitar;
- Mantenha uma rotina regular de exercício, mas dê-se cerca de uma hora para relaxar antes de ir para a cama;
- Se estiver preocupado com algo na hora de deitar, anote e tente lidar com isso de manhã;
- Procure manter o quarto com temperatura agradável, escuro e silencioso.

EVITE:

- Olhar para o relógio para saber o quão ruim é a insônia;
- Exercitar-se logo antes de deitar;
- Assistir à televisão, ler, alimentar-se, exercitar-se ou falar ao telefone enquanto estiver na cama;
- Fazer refeições pesadas antes de deitar;
- Consumir café e/ou alimentos/bebidas com cafeína à tarde e à noite;
- Fumar cigarros ou ingerir bebidas alcóolicas.

São medidas simples, mas que podem fazer uma grande diferença na qualidade do seu sono.

BOA NOITE E BONS SONHOS!

