

Higiene do Sono

› Defina um horário.

Estabeleça um horário regular para ir dormir todos os dias da semana. Não durma mais do que uma hora além do habitual, mesmo nos seus dias de folga.

› Não se pressione a dormir.

Se você não adormeceu após 20 minutos na cama, levante-se e faça algo relaxante. Leia um livro entediante, desenhe ou escreva em um diário. Evite luzes fortes, telas brilhantes ou qualquer outra coisa que possa estimular seu corpo e despertá-lo ainda mais.

› Evite cafeína, álcool e nicotina.

O consumo de cafeína, álcool e nicotina pode afetar sua capacidade de adormecer e a qualidade do seu sono, mesmo se tiverem sido consumidos muitas horas antes.

› Evite cochilar.

Não cochile durante o dia para garantir que você esteja cansado quando chegar a noite. Cochilos com mais de uma hora de duração, ou mais no final do dia, são especialmente prejudiciais à higiene do sono.

› Use sua cama somente para dormir.

O uso da cama para ler, assistir à TV ou fazer outras atividades levará seu corpo a associar sua cama a essas atividades. Se você reservar seu tempo na cama para dormir, seu corpo passará a associar sua cama ao sono.

› Exercite-se e alimente-se bem.

A alimentação saudável e o exercício físico podem levar a um sono melhor. No entanto, evite exercícios intensos e refeições pesadas duas horas antes de ir para a cama.

› Durma em um ambiente confortável.

É importante adormecer em um ambiente que seja silencioso, confortável e escuro em níveis adequados. Experimente usar máscara de dormir, tampões de ouvido e ventiladores, se tiver dificuldades nesta etapa.