



Higiene do Sono

Doze sugestões de Matthew Walker, autor do livro *Por que nós dormimos*

Horário de sono

Durma e acorde sempre nos mesmos horários. Temos dificuldades de nos ajustarmos a mudança nos padrões de sono.

Prática de exercícios

Evite se exercitar mais tarde do que duas ou três horas antes de se deitar.

Evite cafeína

Café, refrigerante de cola, alguns chás e chocolate contêm o estimulante cafeína e seus efeitos podem levar até 8 horas para serem eliminados por completo.

Evite álcool

Beber antes de dormir pode até ajudar a relaxar, mas seu consumo pode privar o sono REM, e mantendo-o nos estágios mais leves de sono.

Coma e beba menos

Um refeição mais pesada pode causar indigestão e atrapalhar o sono. Já o grande consumo de líquidos à noite pode levar a muito despertares para ir ao banheiro.

Remédios

SE POSSÍVEL evite medicamentos que adiem ou perturbem o sono. Se você possui dificuldade para dormir, consulte seu médico acerca dos medicamentos que consome e se pode alterar os horários.

Evite sonecas

Sonecas após as três da tarde podem dificultar adormecer à noite.

Busque Relaxar

Organize seus compromissos para ter um tempo para relaxar. Busque um ritual para a hora de dormir. Ler pode ser uma boa atividade.

Banho à noite

A queda na temperatura do corpo após sair do banho pode ajudá-lo a relaxar e a se acalmar, ficando mais propenso a dormir.

Iluminação do quarto

Mantenha o quarto escuro, fresco e livre de aparelhos eletrônicos. Quem tem insônia costuma ficar olhando o relógio, deixe o mostrador virado para outro lado para não se preocupar com a hora.

Exposição ao sol

Procure ficar exposto à luz natural pelo menos 30 minutos por dia. Se possível na primeira hora após acordar.

Não fique deitado

Não fique deitado na cama acordado. Se permanecer acordado por mais de 20min. após deitar ou se sentir ansioso ou preocupado, levante-se e busque algo para relaxar até se sentir sonolento.

