



## 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.

