GUIA DA HIGIENE DO SONO

Uma rotina de sono adequada é essencial para qualquer estilo de vida saudável. Use as sugestões a seguir se tiver dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo.

- Evite cafeína por, no mínimo, seis horas antes de se deitar.
- Evite álcool, nicotina e drogas recreativas antes de se deitar e durante toda a noite.
- Evite luzes fortes, inclusive de telas de televisão, celular e computador, antes de se deitar, uma vez que são estimulantes para o cérebro e podem manter você acordado.
- Não pratique atividades físicas nem faça refeições pesadas logo antes de ir dormir.
- Evite tirar cochilos durante o dia, pois isso deixará você menos cansado à noite.
- Torne seu quarto o mais confortável possível. Mantenha a temperatura em um nível fresco e agradável, deixe o quarto o mais escuro que puder (se necessário, use um tapa-olhos) e minimize o máximo de barulho que conseguir (use tampões de ouvido se precisar).
- Use o quarto apenas para dormir e fazer sexo. Não trabalhe, leia ou assista à televisão no cômodo. Assim, seu corpo associará a cama ao sono, e não à atividade.
- Se você tiver dificuldade para adormecer ou se acordar no meio da noite e não conseguir pegar no sono de novo, saia da cama e faça algo calmante até sentir cansaço suficiente para voltar a dormir. Não permaneça deitado pensando em outras coisas, uma vez que isso só o deixará mais aborrecido e tornará mais difícil adormecer novamente.
- Deite-se toda noite e levante-se toda manhã no mesmo horário. Crie um padrão regular para dormir e acordar que seja previsível para seu corpo.
- Use algum método de relaxamento antes de ir dormir para acalmar o corpo e a mente: tome um banho de banheira, medite, reze, escreva seus pensamentos, pratique habilidades de relaxamento, etc.
- Se seus problemas de sono persistirem, se não conseguir se manter acordado ao longo do dia ou se estiver se sentindo deprimido, procure ajuda médica.