



DIFICULDADES PARA DORMIR?

As dicas abaixo podem te ajudar.

ROTINA. Mantenha horários e rotinas relativamente constantes para dormir e acordar, assim condicionará o corpo a reconhecer o momento de começar a desligar sua mente.

DORMIR O NECESSÁRIO. Observe quantas horas são necessárias para se sentir bem durante o dia. Dormir a mais ou a menos, faz com que não fique bem. Não adianta “compensar” o número de horas não dormidas na noite anterior, dormindo a mais na noite seguinte.

COCHILOS. durante o dia devem ser evitados, entretanto siestas habituais não atrapalham o sono.

MENOS CAFÉINA. Não tomar café, chá preto, chá mate, chá verde, chocolate ou qualquer bebida estimulante após as 17 horas. Evite o consumo em excesso durante o dia.

BEBIDA ALCOÓLICA AJUDA? Embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois pode haver piora do ronco e das pausas respiratórias, devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória.

MENOS ESTÍMULOS. Exercícios físicos ajudam, mas devem ser evitados algumas horas antes de ir para a cama. A nicotina é estimulante, favorece a insônia e um sono não reparador. O uso de telas (celular, tablet, notebook e PC) que emitem “luz azul” prejudicam intensamente o sono, evite seu uso 3-4 horas antes de dormir (e não adianta o uso de “filtros” de luz). Duas horas antes, já diminua os estímulos sonoros e visuais.

PREPARANDO PARA DORMIR

QUARTO. Invista em uma cama e um colchão confortáveis e de boa qualidade. Calor e frio excessivos alteram bastante o sono, portanto utilize cobertas adequadas e tentar manter o quarto em uma temperatura agradável. Iluminação excessiva e/ou ruídos atrapalham o sono. **ORGANIZE** seu quarto, para que lhe convide ao sono e **EVITE** trabalhar, estudar ou comer na cama. Utilize a cama para dormir ou namorar!

RELAXE. o corpo e a mente de 60 a 90 minutos antes de ir para a cama. Nunca tentar resolver problemas antes de dormir ou desempenhe atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar. Leia livros ou veja filmes tranquilos, ou que já conhece para evitar “empolgar-se”.

Procure fazer refeições mais leves à noite e vá para a cama quando sentir-se sonolento. Ir antes pode provocar ansiedade por não conseguir dormir e ir para a cama depois que “pegou” no sono no sofá pode interromper o sono.

JÁ NA CAMA

Muito importante: Se você não adormecer em 15-30 minutos, não adianta insistir. Você vai se irritar e aí mesmo que o sono não vem. Se não adormecer, levante, vá para outro quarto ou sala, leia um livro monótono ou faça uma atividade monótona (NÃO trabalhe e NÃO estude) e volte para a cama quando o sono voltar. Mesmo que você só volte à cama às 3 horas da manhã, depois de 3 dias fazendo este ritual (e não dormindo durante o dia), o corpo estará cansado e a chance de você dormir será muito maior.

Se você acordar no meio da noite e notar que não consegue mais adormecer após 15-20 minutos, repita o passo acima.

