

# Higiene do Sono

A necessidade do tempo de sono é individual, com tendência a diminuição com o avançar da idade. Portanto, o nosso principal parâmetro do sono de qualidade é se você acorda descansado e consegue fazer as suas atividades diárias sem prejuízo.

## DICAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO:

1. Tenha uma rotina, com horário de acordar e dormir todos os dias.

2. O quarto deve ser escuro, silencioso

3. Crie um ritual antes de dormir

Exemplo: fique em ambientes com luz indireta - de preferência luz amarela, brinque com os gatos, tome um banho relaxante (de preferência quente e deixe como sugestão o uso de vela aromática), passe um creme hidratante no corpo (sempre com o mesmo cheiro), leia um livro ou medite antes de se deitar.

4. Se exponha à luz solar de dia



5. Pratique exercícios físicos com regularidade

6. Gerencie preocupações:

Exemplo: faça listas dos afazeres e obrigações do dia seguinte para que não se preocupe com isso pela madrugada

Lembre-se que a produção do nosso hormônio do sono depende da nossa exposição à luz!

## E SE PERDER O SONO DE MADRUGADA?



Levante da cama. Se deite somente quando estiver com sono.

Faça alguma atividade relaxante (meditação, mindfulness, leitura, quebra-cabeças, desenhar).

Não olhe as horas! Isso vai te deixar mais ansioso(a)



# Higiene do Sono

Evite:

Pelo menos 1 hora antes de dormir:

celulares, tablets, televisões e outras luzes artificiais diretas, atividades agitadas (como séries, músicas animadas, volumes altos), comidas pesadas



Após 16h da tarde:

cafeína e outras bebidas estimulantes, além de cigarro



Cochilos durante o dia

Estudar na cama, ter TV no quarto.

Lembre-se: a cama serve somente para dormir e para sexo!



Alguns links úteis:

Meditação guiada

Mindfulness guiado

Técnica de respiração

