



HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

A necessidade de sono diário depende de cada pessoa e fase da vida, variando de 7 a 9 horas por noite para adultos. O importante é que cada pessoa respeite sua necessidade e seu limite.

1.

Tenha uma rotina de sono com horários regulares para acordar e dormir;



2.

Evite cochilos durante o dia. Se for necessário, no máximo 30 minutos depois do almoço;



3.

Evite alimentos “pesados”, bebidas alcoólicas e cafeinadas perto do horário de dormir;



4.

Tenha uma rotina de atividade física durante o dia e evite exercícios físicos intensos no período noturno;



5.

Tenha uma rotina relaxante perto do horário de dormir: banho morno, música relaxante, exercícios de respiração e meditação, oração, massagem e uso de óleos essenciais;



6.

Prepare o ambiente antes de dormir: arrume a cama, reduza a luz e o barulho, mantenha a temperatura do quarto confortável;



7.

Vá para a cama apenas quando estiver com sono;



8.

Evite levar o celular para a cama e realizar atividades como ver televisão, acessar redes sociais e ler email na cama;



9.

Mantenha um bloco de anotações ao lado da cama para evitar ficar pensando sobre tarefas a fazer no dia seguinte;



10.

Quando acordar, abra a cortina e a janela do quarto, deixe que seu corpo perceba a luz solar e que já é dia.



(Fonte: Associação Brasileira do Sono, com adaptações do TST em Movimento)