

MEDIDAS GERAIS PARA UMA BOA HIGIENE DO SONO

- Ir para a cama apenas quando sentir sono.
- Dormir apenas o necessário para se sentir bem disposto(a) e ativo(a) no dia seguinte.
- Tentar manter uma hora habitual de despertar.
- Evitar dormir sestas superiores a 15-20 minutos.
- Procurar apanhar luz solar de manhã e reduzir substancialmente a luminosidade da sua casa 2 horas antes de dormir.
- Reduzir o consumo de cafeína ou bebidas estimulantes, evitando o seu consumo entre 4 a 6 horas antes de adormecer.
- Evitar o consumo de tabaco ao adormecer ou em caso de despertar noturno.
- O consumo de álcool também prejudica a arquitetura do sono, favorecendo despertares precoces.
- Eventuais refeições antes de adormecer deverão ser leves.
- Praticar exercício regular apenas durante o dia, porque se realizado próximo da hora de deitar pode dificultar o sono.
- Procurar relaxar antes de ir para a cama. Não faça esforços mentais ou físicos, como estudar ou ler textos complexos, 90 minutos antes de se ir deitar.
- Em termos ambientais, minimizar luz e ruído no quarto, adequando a temperatura ambiente.
- Certifique-se que o seu colchão é confortável
- Retirar os relógios visíveis caso se tornem fatores de distração. Televisores e outras fontes de estimulação no quarto não são recomendáveis.
- Em caso de dificuldade em adormecer ou despertar noturno, sair da cama caso decorram mais de 15 a 30 minutos sem conciliar o sono.

