

# HIGIENE DO SONO

HÁBITOS PARA AJUDÁ-LO A TER UMA BOA NOITE DE SONO

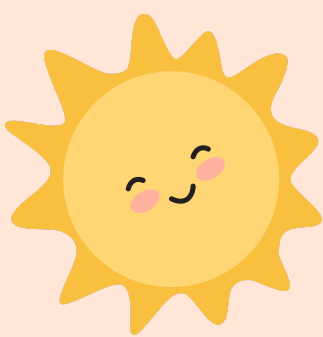


**ALDANA.**  
PSICOLOGIAPELOMUNDO

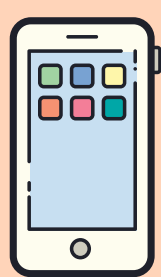
- Acerte o relógio biológico: acorde e durma no mesmo horário todos os dias;
- Você precisa dormir 7h por noite, então programe-se para isso acontecer;
- Fazer uma soneca durante o dia, é saudável, porém que não ultrapasse 20min



- Se exponha bastante a luz natural nas primeiras horas do dia (não precisa ser luz direta);
- De noite apenas luz fraca e indireta (preferencialmente luz amarela);
- Mantenha, no ambiente que for dormir, uma temperatura agradável;



- Exercite-se durante o dia, mas evite atividades intensas 2 horas antes de dormir;
- Envolver-se em atividades relaxantes antes de dormir (Meditação)
- No máximo 1 hora antes de ir dormir, desligue TV e deixe o celular de lado;



- Faça sua última refeição no máximo 2 horas antes de dormir;
- Evite tomar muito líquido antes de ir dormir;
- Lembre-se: nada de álcool! Parece que ajuda, mas atrapalha;
- Não tome cafeína ou qualquer outros estimulantes, hora nenhuma (depois que seu sono se regular, pode-se avaliar essa possibilidade);

