

# ESTOU DORMINDO MAL, O QUE POSSO FAZER?



@alunoscontraocorona

## POR QUE O SONO É IMPORTANTE?

O sono de má qualidade ou aquém da nossa necessidade pode levar ao prejuízo do desempenho intelectual, humor, memória, controle do peso corporal, reduz a imunidade e aumenta o risco de doenças como diabetes, hipertensão (pressão alta), obesidade e depressão.

Confira algumas dicas para melhorar esse aspecto tão importante na vida de todos.

### O que eu devo fazer



- Procurar ambientes calmos e silenciosos, com menos ou nenhuma luz;
- Abuse de travesseiros e cobertas para conforto e ajuste de posição e temperatura
- Realizar técnicas de respiração adequada e meditação;
- Ter uma rotina diária para levantar e se deitar, mantendo-a aos fins de semana;
- Tomar banho morno 2-3h antes de ir se deitar;
- Tentar relaxar antes de dormir, realizando atividades como leitura ou cuidado pessoal;
- Chegar em casa pelo menos 3h antes de se deitar e encerrar sua rotina de trabalho no mínimo 2h antes do sono;
- Ir para cama já com sono;
- Praticar atividades físicas ao longo do dia.

### O que eu NÃO devo fazer



- Assistir televisão ou usar o celular quando já estiver na cama;
- Consumir alimentos pesados, bebidas cafeinadas e alcóolicas próximo ao horário de dormir;
- Fumar;
- Utilizar o ambiente da cama para planejar o dia seguinte ou se preocupar com os problemas;
- Cochilos prolongados diurnos. Limite seus cochilos a 30 minutos;
- Praticar atividades físicas próximas ao horário de dormir;
- Permanecer na cama sem estar com sono;
- Usar lâmpadas brancas ou azuis caso necessite levantar durante a noite;
- Uso de medicações não prescritas.

