

PARA DORMIR BEM:

(orientações sobre higiene do sono e controle de estímulos)



ORGANIZAÇÃO DO TEMPO:

- Ter um horário relativamente uniforme para deitar e levantar;
- Ir para a cama somente quando estiver com sono. Se não dormir logo (em até 20min), sair da cama e procurar uma atividade relaxante até ficar novamente sonolento;
- Levantar sempre no mesmo horário, independentemente do horário de adormecer;
- Dormir somente o necessário para sentir-se descansado;
- Não dormir mais depois de uma noite ruim.

O AMBIENTE:

- Usar a cama somente para dormir e fazer sexo. Não falar ao telefone, assistir televisão ou fazer refeições na cama;
- O quarto de dormir deve ser silencioso, escuro e com temperatura agradável.

HÁBITOS:

- Organizar as atividades do dia seguinte fora da cama, antes do horário de dormir;
- Evitar os cochilos diurnos (especialmente se durar mais de 20min ou se ocorrer tarde ao longo do dia);
- Exercitar-se pelo menos 20min por dia;
- Não realizar exercícios intensos 6h antes de deitar;
- Evitar atividades estressantes ou tensas e privilegiar atividades relaxantes no período noturno;
- Evitar o uso crônico de medicações para a insônia.

ALIMENTOS E SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS:

- Fazer refeições leves no período noturno;
- Não ingerir bebidas que contenham estimulantes ou cafeína (café, chá preto, chimarrão, chocolate, guaraná, colas) após o anoitecer (ou antes desse horário no caso de uma maior sensibilidade individual);
- Não ingerir bebidas alcoólicas 4-6h antes de deitar;
- Evitar o uso do tabaco no período noturno.