

## **Dez dicas para uma boa noite de sono**

- 1- Fixar um horário certo de ir para a cama e de acordar;
- 2- Ir para a cama só quando estiver com sono;
- 3- Evitar dormir durante o dia;
- 4- Evitar atividades na cama que não sejam a de dormir e ter relações sexuais;
- 5- Evitar passar tempo excessivo na cama tentando dormir. Quando não se consegue dormir, é preferível levantar e sair do quarto até que volte a sentir sono;
- 6- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas por no mínimo 6 horas antes de dormir. O álcool pode alterar a arquitetura do sono e aumentar o número de apnéias nos portadores de apnéia obstrutiva do sono;
- 7- Evitar refeições pesadas antes de dormir e evitar o uso de bebidas estimulantes como café, chá preto, verde ou mate e energéticos por no mínimo 6 horas antes de dormir;
- 8- Praticar exercícios físicos regularmente, evitando fazê-los próximos ao horário de dormir;
- 9- Procurar relaxar física e mentalmente pelo menos 2 horas antes de dormir. Um bom hábito é ter uma agenda para escrever os compromissos e prioridades do dia seguinte para que se possa ir para a cama sem se preocupar com aquilo que não se deve esquecer no dia seguinte;
- 10- Melhorar o ambiente do sono. O quarto em que se dorme deve ser confortável, silencioso, escuro e com temperatura adequada. Para as pessoas que tem alergia, carpetes ou outros materiais que acumulem poeira devem ser evitados.