

RECOMENDAÇÕES

- ★ Durma só o tempo necessário para se sentir descansado. Evite dormir por mais de 8 a 9 horas em uma noite.

- ★ Não tire cochilos maiores que 1 hora durante a tarde.



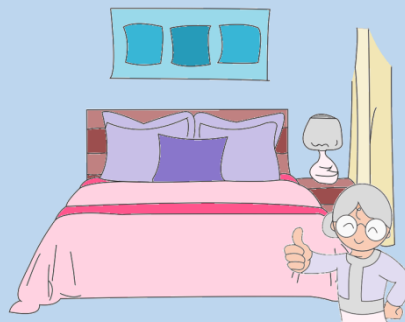
- ★ Tome banho de sol por 15 minutos antes das 10 horas ou após as 16 horas.



- ★ Não use medicamentos para dormir por conta própria.

- ★ Seu travesseiro e seu colchão devem ser confortáveis. O quarto deve ter temperatura

agradável, ter pouca luz e estar livre de barulho.

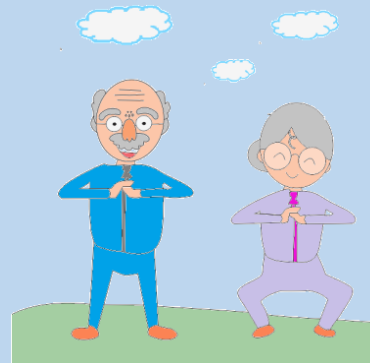


- ★ Deite e levante nos mesmos horários todos os dias. Se você puder, retire o seu relógio de vista.

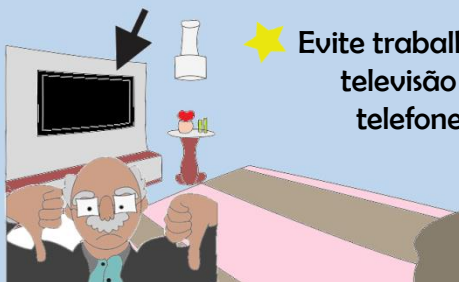


- ★ Evite fumar ou consumir álcool e alimentos que aumentam sua energia antes de dormir, como chocolate, chá preto, café e refrigerante.

- ★ Pratique atividades físicas pelo menos 6 horas antes do horário de dormir. Além de melhorarem sua saúde, elas ajudam a ter uma boa noite de sono.



- ★ Evite trabalhar, comer, ver televisão ou falar ao telefone na cama.



- ★ Faça atividades relaxantes antes de deitar, como ler, pintar, bordar e escutar música.



- ★ Tente ir para cama quando já estiver com sono. Se não conseguir dormir, levante após 20 a 30 minutos de tentativas e só volte quando estiver com sono novamente. Isso diminui o estresse, a preocupação e o nervosismo.



- ★ Evite beber muitos líquidos e fazer refeições pesadas antes de deitar.

- ★ Evite pensar em problemas e na organização do dia seguinte na hora de deitar. Tenha um horário no final da tarde para isso, para que possa esquecer e relaxar quando for deitar.



LEMBRE-SE

Sua qualidade de vida depende muito da sua qualidade do sono!