

INFORMATIVO



Essa cartilha contém algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono, sem o uso de medicamentos.

Isadora Montoaneli Bichara
João Victor Loreto Nalon
Luisa Gallo Vilar
Marcos Antonio Anacleto Jr.
Priscilla Ferreira Zadra
Rafaela Oliveira Lima

Prof. Dra. Ana Cristina Pimentel
Prof. Dr. André Baldoni

Referências da cartilha:

1. Hasan R. A higiene do sono [Internet]. Brasil: Associação Brasileira do Sono; [acesso em 2016 Nov 25]. Disponível em: http://www.absono.com.br/leigos/a_higiene_do_sono/
2. Passos para higiene do sono [Internet]. Brasil: Universidade Federal de Santa Maria; [acesso em 2016 Nov 25]. Disponível em: http://coral.ufsm.br/docsie/acolhimento/Higiene_do_sono.pdf

HIGIENE DO SONO



Você sabe como melhorar a qualidade do seu sono?

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.

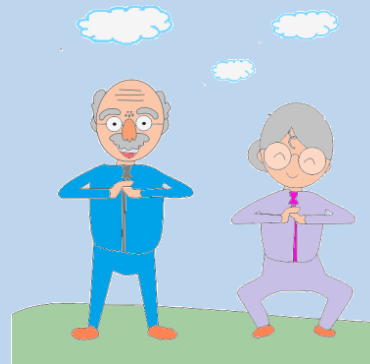


- ★ Deite e levante nos mesmos horários todos os dias. Se você puder, retire o seu relógio de vista.

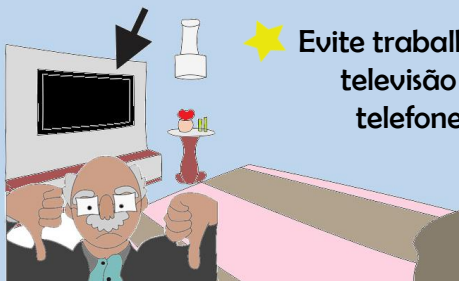


- ★ Evite fumar ou consumir álcool e alimentos que aumentam sua energia antes de dormir, como chocolate, chá preto, café e refrigerante.

- ★ 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!