

# HIGIENE DO SONO

## ORIENTAÇÕES GERAIS/LEMBRETES.

- Evitar cafeína (refrigerante, café, chá preto, chá verde).
- Procurar sucos e chás calmantes (abacaxi com hortelã, maracujá, camomila, erva cidreira).
- Ir para cama somente quando estiver com sono.
- Se não dormir após 20 a 30 minutos levantar-se, sair do quarto e ficar fazendo algo bem monótono e chato, sem internet ou TV.
- Verificar se o quarto está confortável.
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas.
- Na cama, somente é permitido fazer sexo e dormir.
- Alimentar-se com refeição leve (não ir se deitar com fome, nem com a barriga muito cheia.)
- Praticar atividade físicas (de preferência pela manhã).
- Evitar a auto-medicação com sedativos. .
- Expor-se a luz do sol durante o dia,
- Evitar o uso de equipamentos luminosos à noite (TV, celular, computador).

