

## FICHA HIGIENE DO SONO

- 1) Mantenha uma rotina de sono:** É importante criar uma rotina de sono. Procure deitar-se e levantar-se sempre no mesmo horário todos os dias, incluindo finais de semana, feriados e férias. Criar esse hábito permite que seu organismo reconheça o relógio interno e espere pelo momento de dormir.
- 2) Evite o consumo de bebidas com cafeína:** Bebidas com cafeína, tal como café, chás ou refrigerantes à base de cola são estimulantes e por isso podem mantê-lo acordado, evite consumir este tipo de produto por pelo menos 4 horas antes de se deitar.
- 3) Evite o consumo de bebidas alcoólicas:** Logo após consumidas, as bebidas alcoólicas podem ajudá-lo a dormir; no entanto, algumas horas depois, agem como estimulantes, aumentando a frequência de despertares durante a noite e piorando a qualidade do sono em geral.
- 4) Não vá para cama a não ser que esteja com sono:** Espere estar com sono para deitar-se. Se você não adormecer após 20 minutos deitado, saia da cama, vá até a sala, leia um livro e ocupe-se até sentir-se sonolento o suficiente para dormir.
- 5) Crie no seu quarto um ambiente que induza ao sono:** Faça do seu quarto um ambiente relaxante e adequado ao sono: mantenha-o escuro, em silêncio, com temperatura agradável e roupas de cama confortáveis. Para isso, use cortinas escuras, tampões de ouvido e mantenha uma boa ventilação. É importante também que o quarto seja um ambiente destinado apenas ao descanso; sendo assim, deixe em outro ambiente TV, computador e materiais relacionados ao trabalho.
- 6) Não fique monitorando o relógio:** O hábito de checar as horas a todo momento pode influenciar negativamente na sua tentativa de adormecer, aumentando o estresse, mantenha os relógios longe de você e de sua cama.
- 7) Evite tirar sonecas:** Evitar as sonecas ao longo do dia permitirá que esteja cansado e durma melhor durante a noite. Reduza o consumo de alimentos pesados e gordurosos antes de se deitar, pois pode ser indigesto e ocasionar insônia. Tente jantar algumas horas antes de dormir e dê preferência a alimentos leves. Ficar sem alimentar-se antes de dormir também pode ser prejudicial para o sono.
- 8) Crie uma rotina antes de dormir:** Atividades relaxantes que precedem o momento de dormir podem ser benéficas para a qualidade do sono. Tente tomar um banho, ler um livro, tomar um chá, assistir à sua série favorita ou praticar exercícios relaxantes antes de se deitar. Mas permaneça longe de aparelhos eletrônicos por pelo menos 30 minutos antes de se deitar.
- 9) Controle a ingestão de líquido:** O consumo adequado de líquido evitará que você desperte por sede ou para ir ao banheiro.
- 10) Evite praticar atividades físicas intensas antes de dormir:** prática de atividades físicas é importante para manter o corpo e a mente em alerta, porém quando realizadas antes de dormir podem atrapalhar o processo de adormecimento. Tente treinar pela manhã ou finalizar a prática de atividades físicas NO MÁXIMO 3 horas antes de se deitar. Essa rotina te ajudará a adormecer e a melhorar a qualidade do sono
- 11) Tente dormir no mínimo 7 horas:** Permita-se dormir pelo menos 7 horas por noite todos os dias, adquirir o costume de dormir bem levará a um sono melhor.
- 12) Abuse da luz natural:** A luz natural é um aliado do seu relógio biológico, por isso deixe que a luz da manhã entre no seu quarto, E faça pequenas pausas no trabalho para se expor a ela. Em contrapartida, evite se expor a ambientes muito iluminados à noite.
- 13) Aromaterapia:** Conhecida pelos óleos essenciais, possui propriedades calmantes, esse método tem a capacidade de aliviar sintomas de ansiedade, insônia, depressão, e até mesmo melhorar a qualidade do sono. Dentre os melhores óleos essenciais utilizados para dormir melhor, estão:  
- Lavanda; Ylang Ylang; Bergamota; Pimenta – hortelã
- 14) Meditação Mindfulness:** vídeo no Youtube e Série Headspace no Netflix.