

COMO PREPARAR UMA BOA NOITE DE SONO

- **DEVE** dormir num ambiente que conduza ao sono: uma temperatura amena, silencioso, com ausência de luz e colchão adequado.
- **DEVE** abrandar o ritmo de atividade 30 minutos antes de se deitar.
- **DEVE** estabelecer rituais antes de se deitar, tais como: os de higiene, um banho quente, uma merenda leve, 10 minutos de leitura, etc.
- **DEVE** tomar um copo de leite ao deitar (se não houver contra-indicações para tal).
- **DEVE** manter uma hora constante para se deitar e levantar.
- **DEVE** levantar-se ao nascer do sol ou usar luzes fortes e claras de manhã, o que ajuda a acertar o nosso relógio biológico.
- **DEVE** fazer exercício regularmente, pelo menos 30 minutos por dia.
- **DEVE** ficar na cama unicamente enquanto estiver a dormir.

- **NÃO DEVE** ficar na cama mais de 20 minutos se não consegue dormir. Nesse caso levante-se e faça outra coisa qualquer - como ver televisão, ouvir música ou ler - e volte para a cama só quando se sentir cansado(a).
- **NÃO DEVE** usar a cama ou o quarto para ver televisão, ler, trabalhar ou estudar.
- **NÃO DEVE** fazer sesta se tem dificuldade em dormir à noite.
- **NÃO DEVE** ingerir café, chás estimulantes, chocolate ou refrigerantes que contenham cafeína nas 4-6 horas antes de se deitar.
- **NÃO DEVE** fumar antes de dormir ou se acordar durante a noite. A nicotina provoca um sono superficial e os fumadores tendem a acordar 3 a 4 horas depois, devido à diminuição da nicotina no sangue.
- **NÃO DEVE** beber álcool à noite. O álcool torna o sono superficial, fragmentado e pouco reparador.
- **NÃO DEVE** comer refeições pesadas à noite.
- **NÃO DEVE** fazer exercício físico nas 3 horas antes de se deitar
- **NÃO DEVE** dormir até tarde aos fins-de-semana. Isso vai atrasar-lhe o seu relógio biológico e tornará mais difícil o acordar segunda-feira de manhã.

- **SE** tiver problemas em dormir noite após noite ou,
- **SE** sentir sistematicamente cansado(a) ou sonolento(a) no dia seguinte,
 - consulte o seu médico.
 - pergunte-lhe se algum dos medicamentos que toma está a interferir com o sono.
 - evite tomar comprimidos para dormir, ou tome-os por períodos curtos de tempo (no máximo 8 dias). Este tipo de medicamentos, mais tarde, pode agravar a sua dificuldade em dormir.

...e tenha uma muito boa noite!