Dicas para melhor qualidade do SONO

Dia Mundial do Sono 2013 - 15 de março

Mudanças simples no seu estilo de vida podem fazer uma grande diferença na qualidade do seu sono

Mantenha horários regulares

Deitar-se e levantar-se aproximadamente no mesmo horário do dia, ajuda o seu corpo a programar o seu sono. Escolha o momento em que se sente mais sonolento para ir para a cama. Evite adormecer no sofá… logo que sentir sono procure se deitar.

Crie um ambiente de sono repousante

O quarto deve ser para descansar e dormir. Mantenha o quarto o mais silencioso e escuro possível e com uma temperatura adequada. A temperatura, a iluminação e o ruído devem ser controlados para que o ambiente do quarto ajude a dormir.

faça exercício físico regularmente

O exercício físico moderado e regular, como nadar ou caminhar, pode ajudar a aliviar a tensão acumulada ao longo do dia. Evite exercícios vigorosos muito perto da hora de dormir, pois podem ter o efeito adverso de estimula-lo e mantê-lo acordado.

Evite a cafeína

A cafeína presente no café e no chá (preto e verde), especialmente ao final do dia e à noite, pode ter um efeito estimulante. A mesma interfere com o processo de adormecer e impede o sono profundo. O seu efeito pode-se fazer sentir por um longo período de tempo (até 24 horas).

Não coma nem beba em excesso

Grandes quantidades de comida e bebidas alcoólicas podem interferir no seu padrão de sono.

Não fume

Os fumadores demoram mais tempo a adormecer, acordam mais frequentemente durante a noite e têm um sono mais instável.

Tente relaxar antes de ir para a cama

Tome um banho/duche com água quente, ou pratique alguns alongamentos ou exercícios de ioga. Também pode ouvir músicas que ajudam a relaxar. Beba uma bebida quente, leite ou chá de ervas.

Não leve preocupações para a cama

Se não consegue adormecer, levante-se e faça alguma coisa que ajude a relaxar até sentir novamente sono e então volte para a cama. Se lida com preocupações, faça uma lista das coisas a resolver no dia seguinte.

In: www.nhs.uk NHS choices – 10 tips to beat insomnia

SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM