



Dia Mundial do Sono

14 de março de 2014

Dormir é essencial à vida! Será que está a fazer tudo para dormir bem?

- Deite-se apenas quando tiver sono e procure não levar as suas preocupações para a cama;
- Tome um banho morno antes de ir dormir e relaxe;
- Evite o tabaco e a ingestão de álcool, café, chá preto e chá verde e de refrigerantes com cafeína até 2 horas antes de ir dormir;
- Não se deite com fome ou sede, mas evite alimentos de difícil digestão ao jantar e não vá para a cama logo a seguir à refeição;
- Seja ativo durante o dia e passe alguns momentos ao ar livre.

**Ao acordar alongue-se
antes de se levantar.**

**Retome a fórmula
diária para uma boa
noite de sono!**



**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**