

Dia Mundial do Sono

16 de março

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

UTCES

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>