



A insônia tem uma alta prevalência nos dias atuais e possui um impacto considerável para a saúde física e psicológica. E, ao contrário do que se diz, ela pode envolver tanto dificuldades para adormecer, quanto para permanecer dormindo ou, o despertar muito precoce. É ideal que um indivíduo adulto tenha, aproximadamente, cerca de 8h de sono por dia.

A higiene do sono é uma das estratégias que você poderá executar para melhorar sua qualidade e/ou manejar eventuais problemas com o sono.

CHECK-LIST

- ✓ **Tenha um horário “fixo” para dormir e acordar**
Ainda que no final de semana você possa, por exemplo, dormir algumas horas a mais;
- ✓ **Evite fazer atividades do dia a dia na cama**
Estudar, assistir TV, falar ao telefone, comer, planejar tarefas para o dia seguinte;
- ✓ **Faça exercício físico preferencialmente pela manhã;**
- ✓ **Quando acordar exponha-se ao sol**
Por pelo menos 10 min., ajuda a regular seu ciclo circadiano;
- ✓ **Evite o uso de eletrônicos na cama**
São fontes de estímulos capazes de te deixá-lo mais em alerta;
- ✓ **Deixe o ambiente o mais confortável possível na hora de dormir:**
Quarto sempre escuro e silencioso, temperaturas amenas, luzes amarelas;
- ✓ **6 horas antes de dormir: não faça uso de bebidas alcoólicas ou com cafeína**
Isso inclui não somente o café, mas também chocolate e alguns chás
- ✓ **Evite fazer uma alimentação pesada antes de deitar**
Preferencialmente evite se alimentar 3- 2h antes de dormir;
- ✓ **Pratique atividades de relaxamento**
Ler livros, palavras cruzadas, música tranquila, banho relaxante...
- ✓ **Evite cochilos durante o dia**
- ✓ **Tenha um ritual antes de dormir e siga sempre uma sequência de eventos**