

## DICAS PARA DESCANSAR E DORMIR MELHOR



**Algumas atividades que você faz ou deixa de fazer** durante o dia, podem prejudicar o seu descanso da noite. A melhor maneira de garantir um bom sono noturno é revisar essas atividades e tomar alguns cuidados. Sintomas como sonolência durante o dia, irritação, falta de concentração, pressão alta, ansiedade, gastrite, fadiga, são alguns dos problemas que podem ser causados por noites mal dormidas. **Seguem algumas dicas para você descansar e dormir melhor:**

- 1. Mantenha horários regulares** para dormir e acordar, é importante ter pelo menos 8 horas de sono ao dia.
- 2. Faça exercícios regularmente**, de preferência pela manhã. O exercício libera endorfina e com isso ficamos mais vigilantes. Isso pode atrapalhar o sono se os exercícios forem realizados no período noturno.
- 3. Não fume:** A nicotina tem um efeito estimulante que pode fazer você perder o sono.
- 4. Não ingira bebida alcoólica. Se for beber o faça com moderação.** Muito álcool ao final da tarde pode retardar o sono, e muito álcool no jantar pode provocar um sono antecipado. Em ambos os casos, o ciclo normal será alterado.
- 5. Deixe suas preocupações e planos para outro momento:** Antes de deitar-se escreva uma lista de coisas que deveria fazer, ou seus planos do dia seguinte. Tal tarefa irá tirar de seus ombros a responsabilidade de lembrar. Isso relaxará seu inconsciente.
- 6. Não se deite após ter comido em excesso ou sem ter comido.** Cuidado com alguns alimentos estimulantes como café, chocolate, refrigerante que podem fazer você perder o sono.
- 7. Desenvolva um ritual de sono** como escutar alguma música, relaxar os músculos, tomar uma ducha ou ler um livro. Isso pode ajudá-lo a conciliar o sono. O importante é que, uma vez escolhido o ritual, este deve ser repetido todas as noites.
- 8. Tente criar um Ambiente agradável:** Deixe o quarto bem escuro, evite lugares barulhentos e, se possível, regule a temperatura. É fundamental um bom colchão, assim como bons travesseiros e roupas de cama, eles fazem grande diferença.
- 9. Evite falar ao telefone, trabalhar, comer na cama ou assistir programas que lhe deixe tenso (ex. filmes de ação ou terror).** A cama não deve ser associada a outras atividades além de dormir. Isto garantirá um ato mecânico do seu organismo. Toda vez que o inconsciente começa a identificar seu ritual para dormir, seu corpo imediatamente funcionará para que você consiga descansar melhor.

Em casos mais severos de dificuldades com o sono, é importante lembrar que a consulta a um clínico especialista deve ser considerada.

**Uma boa noite de sono faz toda diferença no dia seguinte!**