

Orientações para ter um sono de qualidade

- Evite o consumo de bebidas com cafeína. Bebidas com cafeína, tal como café, chás (verde, preto), erva mate, energéticos, guaraná ou refrigerantes à base de cola são estimulantes e por isso podem mantê-lo acordado, evite consumir este tipo de produto por pelo menos 4 horas antes de se deitar.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas. Logo após consumidas, as bebidas alcoólicas podem ajudá-lo a dormir, no entanto, algumas horas depois, agem como estimulantes, aumentando a frequência de despertares durante a noite e piorando a qualidade do sono em geral.
- Crie no seu quarto um ambiente que induza ao sono. Faça do seu quarto um ambiente relaxante e adequado ao sono: mantenha-o escuro, em silêncio, com temperatura agradável e roupas de cama confortáveis. Para isso, faça uso de cortinas escuras, uma boa ventilação e até mesmo luzes azuis para relaxamento.
- Elimine todos os eletrônicos 1 hora antes do tempo previsto para dormir. É importante que o quarto seja um ambiente destinado apenas ao descanso; sendo assim, deixe fora dele TV, computador e materiais relacionados ao trabalho.
- Não fique monitorando o relógio. O hábito de checar as horas a todo momento pode influenciar negativamente na sua tentativa de adormecer, aumentando o estresse, mantenha os relógios longe de você e de sua cama.
- Evite tirar sonecas ao longo do dia. Dormir ao longo do dia faz com que o ciclo do sono fique desregulado, a falta de descanso permitirá que esteja cansado e durma melhor durante a noite.
- Reduza o consumo de alimentos pesados à noite. Comer alimentos gordurosos e pesados antes de se deitar pode ser indigesto e ocasionar insônia. Tente jantar algumas horas antes de dormir e de preferência a alimentos leves. Ficar sem alimentar-se antes de dormir também pode ser prejudicial para o sono. Indica-se consumir alimentos que contêm substâncias que vão auxiliar no sono, como: banana, chocolate amargo, cacau 100%, aveia, abacate, ovos, maracujá, nozes, chá de mulungo e camomila, etc.
- Crie uma rotina antes de dormir. Atividades relaxantes que precedem o momento de dormir podem ser benéficas para a qualidade do sono. Tente tomar um banho, ler um livro, assistir à sua série favorita ou praticar exercícios relaxantes antes de se deitar. Mas permaneça longe de aparelhos eletrônicos por pelo menos 30 minutos antes de se deitar.



- Retire alimentos com excesso de carboidratos e açúcar na parte da noite, pois auxiliam estimulando ainda mais o papel energético do metabolismo. São considerados: Bolo, tortas, sobremesas, docinhos, pães, excesso de massas, excesso de arroz, doces, roscas, etc.
- Controle a ingestão de líquidos. O consumo adequado de líquido evitará que você desperte por sede ou para ir ao banheiro. Organize-se para bater sua meta de água diária até 19h da noite.
- Evite praticar atividades físicas intensas antes de dormir. A prática de atividades físicas é importante para manter o corpo e a mente em alerta, porém quando realizadas antes de dormir podem atrapalhar o processo de adormecimento. Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de se deitar ou pela manhã.
- Permita-se dormir pelo menos 7 horas por noite todos os dias, adquirir o costume de dormir bem levará a um sono melhor.
- Abuse da luz natural. A luz natural é um aliado do seu relógio biológico, por isso deixe que a luz da manhã entre no seu quarto, E faça pequenas pausas no trabalho para se expor a ela. Em contrapartida, evite se expor a ambientes muito iluminados à noite.
- Mantenha uma rotina de sono. Criar uma rotina de sono gera um hábito! Procure deitar-se e levantar-se sempre no mesmo horário todos os dias, incluindo finais de semana, feriados e férias, criar este hábito permite que seu organismo reconheça o relógio interno e espere pelo momento de dormir.

