

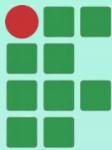
INSTITUTO FEDERAL

Paraíba
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



12 DICAS PARA MELHORAR SEU SONO



1

Crie o hábito de se deitar e se levantar nos mesmos horários todos os dias.

Use um despertador.



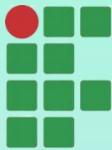
2

O recomendado é 7 a 8 horas de sono por dia.



3

Evite oscilações de mais de 2 horas no horário de se levantar nos finais de semana.



4

Tente ir para cama quando já estiver com **sono**.



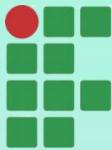
5

Se não conseguir dormir, levante após **20 a 30 minutos** de tentativas e só volte quando estiver com sono.



6

Pratique **atividades físicas** pelo menos 6 horas antes do horário de dormir.



7

Evite beber muitos líquidos e fazer refeições pesadas antes de deitar.



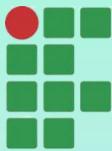
8

Reserve a cama para dormir. Evite ficar mexendo no celular e assistindo TV na hora de deitar.



9

Evite fumar ou consumir álcool e alimentos que aumentam sua energia antes de dormir, como chocolate, chá preto, café e refrigerante.



10

Faça atividades relaxantes antes de deitar, como: ler, pintar, bordar, escutar música, tomar um banho morno.



11

Se você tem insônia, evite tirar cochilo ao longo do dia. Se você não tem insônia e quiser cochilar de dia não passe de 40 minutos.



12

Seu quarto deve ser confortável, escuro, silencioso e com uma temperatura agradável.