

Você sabe o que é higiene  
do sono?

## Higiene do Sono



dicas para um sono melh

# O que é higiene do sono?

Higiene do sono é, basicamente, a mudança de hábitos potencialmente prejudiciais ao sono. Tais hábitos podem ser em relação ao ambiente, à alimentação e ao comportamento noturno, entre outros.

Passa para o lado e confira algumas dicas que podem te ajudar a ter uma noite melhor.



*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



# I - Prepare o ambiente ideal

O ambiente perfeito para um bom sono tem pouca ou nenhuma luminosidade, o mínimo de barulhos interferentes, é bem ventilado e de temperatura agradável, nem muito quente nem muito frio.



*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



## 2 - Evite aparelhos eletrônicos luminosos

A luminosidade emitida por celulares, TVs e computadores, a famosa luz azul, é uma das grandes vilãs do bom



sono. Quando a informação da luminosidade desses aparelhos chega ao nosso cérebro inibe a liberação da melatonina, o chamado “hormônio do sono” responsável pelo início e manutenção do sono. Sendo assim, nada de celular na cama!



*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



# 3 - Cuide de sua alimentação antes de dormir



Evite o consumo de alimentos mais pesados e de difícil digestão, como alimentos gordurosos, por

exemplo, por ao menos 3 horas antes de ir para a cama. Além disso, evite também a ingestão de bebidas estimulantes, como café e outras que contenham cafeína e bebidas alcoólicas. Uma boa pedida é substituir o cafezinho por um chá.



*Psi. Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



## 4 - Mantenha uma rotina de exercícios

Manter uma rotina de exercícios físicos pode te ajudar a ter noites de sono melhores.

No entanto a atividade deve ser realizada de

preferência pela manhã ou durante as primeiras horas da tarde, uma vez que atividades estimulantes mais próximas à hora de dormir dificultam o sono.



*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



## 5 - Atividades relaxantes antes de dormir

A realização de atividades relaxantes antes de ir para a cama pode ajudar seu cérebro a se acalmar e a se preparar para uma boa noite de sono.

Atividades como a leitura ou ouvir uma música calma podem trazer benefícios para seu descanso.



*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522



## 6 - Mantenha uma rotina

Manter uma rotina de horários para dormir e para acordar e uma rotina antes de dormir pode ajudar seu cérebro a entender quando é hora de relaxar e dormir. Lembre-se, nosso cérebro é capaz de aprender hábitos, e hábitos são estabelecidos com o tempo.



*Psic. Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522





*Psi Maria Carolina Freire*  
@psi.mariocfreire  
CRP 05/61522

