

Higiene do sono



COMO FAZER?

1

Evite bebidas energéticas ou cafeinadas a tarde e à noite.

2

Procure comer algo mais leve a noite, evitando ir logo em seguida para a cama.

3

Reduza a claridade do cômodo: A luz atrapalha a produção da nossa melatonina!

4

Desligue os aparelhos eletrônicos! Além de manter com a mente ativa, sua claridade atrapalha o sono.

5

Procure ler um livro. A leitura ajuda a amenizar o "agito na mente"

6

Busque ir sempre a mesma hora para a cama. Nosso organismo precisa de rotina até para descansar!



PARA MAIS
INFORMAÇÕES

☎ (011) 97248-5464

