



Dormir é fundamental para a saúde e o bem-estar, pois desempenha um papel essencial na recuperação física e mental. Durante o sono, o organismo realiza processos de reparo celular, consolida memórias, regula hormônios e fortalece o sistema imunológico. Além disso, o sono adequado está associado a um melhor desempenho cognitivo, humor equilibrado e menor risco de desenvolver uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios mentais. Portanto, dormir o suficiente é crucial para manter uma vida saudável e produtiva.

## 10 Maus Hábitos de Sono

- Horários variáveis de deitar e levantar;
- Permanecer períodos frequentes e longos na cama;
- Uso rotineiro de produtos contendo álcool, tabaco ou cafeína após as 18 horas;
- Exercícios próximos da hora de deitar;
- Envolver-se em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras antes da hora de deitar;
- Uso frequente da cama para atividades como assistir televisão, usar celular, ler, estudar ou comer;
- Dormir em cama desconfortável, colchão de má qualidade e cobertas inadequadas;
- Permitir que o quarto de dormir seja excessivamente iluminado, abafado, desordenado, quente, frio ou que, de alguma forma, não convide o sono;
- Desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar;
- Fazer uso de medicamentos para insônia sem prescrição médica;

## 10 Bons Hábitos Para Dormir Melhor

- Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia;
- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não, e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco devido à insônia na noite anterior (por exemplo, 4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono);
- A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã;
- Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Se certifique de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”;
- Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma ajudar muitas pessoas a dormir;
- Tomar um banho quente antes de dormir;
- Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir;
- Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento, por exemplo, respirações conscientes;
- Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente. Leia por alguns minutos, assista um pouco de TV, etc;
- Se tiver o hábito do cochilo à tarde, evite fazê-lo por mais de 40 minutos.

Para consultas sobre sono e insônia, consulte nossa equipe.

Instituto Alceu Giraldi - Rua Manoel Coelho, 848 - Centro | São Caetano do Sul - SP

Informações e agendamentos: (11) 2759-2204 / (11) 2759-2205 / ☎ (11) 95860-7864

Acesse o nosso site para mais informações: [www.institutoalceugiraldi.com.br](http://www.institutoalceugiraldi.com.br)