

Higiene do Sono

A higiene do sono é o ato de controlar os comportamentos e ambientes associados ao seu sono com o intuito de o otimizar. No fundo, é fazer tudo aquilo que está ao seu alcance para se preparar para dormir bem. Esta rotina é muito importante e pode mesmo ajudar a eliminar pequenas perturbações do sono.

- Estabelecer um horário de dormir e acordar regular (inclui os fins de semana).
- Tomar o pequeno almoço num horário consistente e com alto teor de proteínas, promotoras da vigília.
- Exercício matinal, idealmente praticado no exterior, sob a luz do sol (estimula a produção de serotonina), ou então sob uma luz intensa.
- Almoço num horário consistente.
- Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono, como alguns chás, as bebidas energéticas, a coca-cola, e o café. Evite também o álcool e o tabaco.
- Terminar o jantar pelo menos três horas antes de ir dormir. Se precisar de comer antes de deitar, opte por frutos secos ou frutas desidratadas.
- Um chá quente também pode ser útil (os chás de camomila, lúcia-lima, erva-cidreira, valeriana, tília e hortelã-pimenta ajudam a relaxar e tem propriedades sedativas).
- Reduzir a iluminação artificial ambiente por volta do pôr do sol.
- Após o jantar, reservar uma hora para anotar coisas que lhe ocupam a mente. Quando terminar coloque o caderno, e as preocupações, de lado.
- Associar um hábito à ida para a cama e que prepare para o sono (lavar os dentes, ler um livro em papel, banho quente, meditação, etc.).
- Proporcionar ambiente do quarto sossegado, escuro e temperatura amena.
- A cama deve ser confortável, é essencial que *adore* a sua cama.