

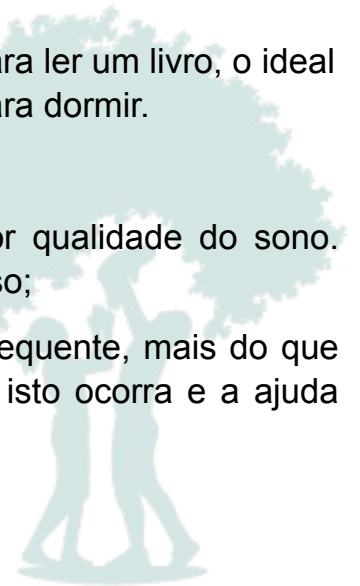
10 Fatos – Como dormir melhor



10 FATOS SOBRE
Como dormir melhor



1. Respeitar o horário de dormir. Você deve procurar dormir sempre no mesmo horário. Em média são necessárias 8 horas de sono por dia;
2. Temperaturas mais amenas ajudam o início do sono e a manutenção. Quando dormimos a temperatura tende a cair um pouco e ambientes frescos auxiliam. Alguns estudos sugerem temperatura entre 15 e 20°C;
3. Evite alimentos estimulantes, em especial a noite. Entre os principais alimentos estimulantes temos os que contêm cafeína e xantina. Cafés, chocolates, refrigerantes tipo guaraná e coca-cola atuam diretamente no sistema nervoso central como estimulante;
4. Evite assistir televisão ou mexer no celular. Mas outras atividades como ler um livro ou ouvir músicas tranquilas podem ajudar a pegar no sono;
5. Deixar o quarto escuro é importante! Se precisar de uma luz, de preferência deve ser amarela. O silêncio também é necessário. Se o ambiente for barulhento, pode utilizar tampões de ouvidos;
6. A prática regular de exercícios físicos auxilia a queimar energias e maior necessidade de descanso. Recomenda-se pelo menos 30 minutos de exercícios diários, se possível antes das 21 horas;
7. A cama é o lugar para dormir. Não deve utilizá-la para ver TV, trabalhar ou comer. Mesmo para ler um livro, o ideal é que seja feito em uma poltrona. O cérebro precisa associar a cama ao local de descanso, para dormir.
8. Invista no seu colchão e travesseiro. Precisam ser confortáveis e adequados ao seu gosto.
9. Manter o peso adequado, evitando o sobrepeso e a obesidade está associado a melhor qualidade do sono. Descansar adequadamente também está associado a uma maior facilidade de controle do peso;
10. Deve procurar ajuda de médico especialista quando a dificuldade para dormir se torna frequente, mais do que três vezes por semana e por três semanas consecutivas. Existe diversas causas para que isto ocorra e a ajuda médica pode melhorar a qualidade do seu sono.



Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br