

Dificuldade para dormir

Orientações gerais

- Evite ficar na cama para realizar atividades, como ler, ver televisão ou comer. Tente ficar na cama apenas para dormir ou para relação sexual;
- Evite cochilar diante da televisão antes de deitar;
- Evite atividades ou hábitos que possam prejudicar o sono quando feitos à noite, como praticar exercícios, tomar café, fumar cigarro ou ingerir bebidas alcoólicas até seis horas antes do horário de dormir;
- Não faça grandes refeições antes de se deitar;
- Não utilize nenhum medicamento sem antes consultar seu médico;
- Quando estiver perto da hora de dormir, prefira atividades que relaxem, como banho quente, reduzir as luzes do quarto, leitura ou ouvir música;
- Praticar atividades físicas regularmente pode ajudar muito na regulação do sono;
- Se for trabalhador noturno, para tentar dormir durante o dia, prefira manter as cortinas fechadas e evitar atividades com luminosidade (ex.: televisão e computador);
- Se possível, evite prolongar o horário habitual de sono durante os dias de folga;
- Tente manter horários regulares para dormir e acordar, evitando cochilos durante o dia.