

## Medidas Comportamentais e Higiene do Sono:

- Crie uma rotina, se possível, de acordar no mesmo horário. Se o horário estabelecido for às 8 horas da manhã, por exemplo, discipline-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco na noite anterior. Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).
- Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar cochilos durante o dia. Não há problemas em tirar pequenos cochilos quando seu sono estiver saudável.
- A prática regular de exercícios físicos ajuda a regular o ciclo circadiano. No entanto, é importante que sejam realizados em horários distantes da hora de dormir. Evite exercícios nas 4 horas que a antecedem. 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 o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se usar um “tapa-ouvidos”.
- Fazer um lanche leve à noite pode ajudar muitas pessoas a dormir.
- Tomar um banho quente antes de dormir também pode ajudar.
- Evite ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Os mais comuns são: café, certos tipos de refrigerantes, guaraná, chimarrão, álcool, tabaco e alguns tipos de chá (preto, verde, mate...).
- Evite atividades muito estimulantes na hora antes de dormir, como assistir a filmes de ação e jogos no computador ou celular.
- Use a cama apenas como lugar para dormir. Evite comer, trabalhar, estudar e assistir televisão na cama.
- Não permita que o quarto de dormir seja excessivamente iluminado, abafado, desordenado, quente, frio, ou que, de alguma forma, não convide ao sono.
- Antes de dormir, pratique alguma forma de relaxamento, como exercícios de respiração.
- Não vá para a cama sem sono. Caso tenha ido e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor se levantar e dar uma volta antes de tentar novamente. Pode ler por alguns minutos, por exemplo.
- Avalie periodicamente sua saúde. Roncos, apnéia do sono, refluxo gastroesofágico, dores em geral, depressão e ansiedade podem prejudicar seu sono.