

07

Para saber mais

Neste vídeo aprendemos que, infelizmente, hora de sono perdida não é recuperada; principalmente, quando isso se torna um hábito. O melhor é reavaliar e readequar a rotina.

Pensando nisso, conheça as seguintes rotinas que você pode adotar para melhorar a qualidade do seu sono.

alguns passos para que se tenha mais disposição ao longo do dia e consiga recarregar as baterias durante a noite.

1- Verifique se seu colchão e travesseiro estão bons. Se você acorda com dores musculares ou nas costas, talvez seja hora de trocar de colchão ou de travesseiro. Para que o sono seja satisfatório, é preciso que o corpo esteja em um ambiente confortável. E o tipo de cama varia de pessoa para pessoa.

2- Preste atenção na sua respiração. Não adianta dormir 8 horas todas as noites se você acorda algumas vezes. O cansaço vai persistir.

3- Tenha horários regulares. Ter horários regulares ajuda bastante a criar uma rotina de bom sono. Um adulto precisa, em média, de 7 a 9 horas de descanso por noite, e uma rotina que possibilite essa pausa faz toda diferença no dia seguinte. O ideal é ir dormir e acordar sempre na mesma hora, para que o corpo se adapte e não demore demais a desligar.

4- Prepare o quarto. Deixar o quarto escuro e silencioso ajuda bastante no relaxamento para ter uma noite tranquila. Se houver luz dentro do quarto, seja de uma TV, seja de um celular, o organismo entenderá que é dia e o cérebro poderá parar de produzir a melatonina, hormônio que controla o relógio biológico.