

≡ 04

## Foco no Sono

Gustavo sente na pele que o estresse é um inimigo do sono. Na cama, sua mente fica livre para passear - e ansiedade a respeito do sono só piora a situação. Muitas vezes ele adormece e acorda novamente, o que diminui o tempo gasto nos importantes estágios de sono profundo.

De acordo com esta aula, o que ele pode fazer para tentar tranquilizar sua mente e conseguir dormir melhor?

*Seleccione 3 alternativas*

**A** Dormir mais cedo e em um horário fixo.

**B** Dar preferência a locais bem iluminados.

**C** Anotar as tarefas pendentes do dia seguinte antes de dormir.

**D** Começar a relaxar pelo menos quarenta e cinco minutos antes de apagar a luz.