

Para saber mais

Este método consiste em mudar comportamentos do dia a dia que prejudicam o sono, evitando a sonolência durante o dia, pois reeducam o organismo a ter um sono restaurador.

As principais formas de realizar a higiene do sono são:

- Dormir em um local calmo, sem barulhos, e que seja escuro, para que o corpo possa relaxar, evitando despertares ao longo da noite;
- Criar uma rotina, para educar o corpo a dormir e acordar sempre nos mesmo horários, evitando dormir durante a tarde, de forma que consiga descansar bem à noite;
- Realizar atividade física durante o dia, pois exercícios são excelentes para a regulação de hormônios que melhoram o sono, no entanto não devem ser feitos à noite porque o estímulo do corpo pode durar algumas horas e dificultar o sono;
- Comer alimentos leves para que o organismo não gaste muita energia realizando a digestão, além de evitar fumar, ingerir bebidas alcoólicas ou estimulantes após anoitecer;
- Evitar utilizar a cama para atividades que não sejam dormir, como estudar, comer ou ficar ao telefone.

Desta forma, o corpo fica condicionado a sentir sono à noite, já que os bons hábitos para o sono são estimulados.