

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

MÓDULO 4

“SONO E DOR”

E, ACIMA DE TUDO...CUIDE MUITO DO SEU SONO

Seguem algumas Dicas de Higiene do Sono

↳ VÁ PARA A CAMA SOMENTE QUANDO ESTIVER SONOLENTO, COM SONO;



↳ PROCURE TER UMA ROTINA DE SONO, TENDO HORÁRIOS REGULARES DE IR DORMIR!!!



E, ACIMA DE TUDO...CUIDE MUITO DO SEU SONO

↪ NÃO USE A CAMA PARA LEITURA, VER TELEVISÃO OU ALIMENTAR-SE, PREFIRA A SALA OU OUTRO AMBIENTE. A CAMA DEVE ESTAR RELACIONADA COMO ATO DE DORMIR;

↪ EVITE FICAR NA CAMA SEM DORMIR. SE NECESSÁRIO LEVANTE E FAÇA UMA ATIVIDADE CALMA ATÉ FICAR SONOLENTO NOVAMENTE. FICAR NA CAMA ROLANDO DE UM LADO PARA OUTRO GERA ESTRESSE E PIORA A INSÔNIA;



CONTINUANDO A HIGIENE DO SONO



↪ PREPARE O QUARTO DEIXANDO COM TEMPERATURA AGRADÁVEL E DIMINUA A LUMINOSIDADE DO QUARTO ENQUANTO SE PREPARA PAAE DEITAR;

↪ ESTABELEÇA UM RITUAL DE RELAXAMENTO ANTES DE SE DEITAR; UM BANHO QUENTE, MEDIATE, COLOQUE MÚSICA CALMA EM VOLUME BAIXO;

↪ EVITE USO DE ÁLCOOL E DE CAFEÍNA PELO MENOS 6 HORAS ANTES DO SEU HORÁRIO DE DORMIR;

↪ NÃO SE ALIMENTE PRÓXIMO AO HORÁRIO DE DORMIR;



... AINDA...



↪ EVITE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS 1 HORA ANTES DE SE DEITAR, LIMITE-SE A 50ML DE ÁGUA (COPO DE CAFÉ);

↪ FIQUE ATENTO PARA NÃO COMER GRANDE QUANTIDADES DE ALIMENTO NO JANTAR;

↪ O REFLUXO DE ÁCIDOS DO ESTÔMAGO, É UMAS PRINCIPAIS CAUSAS DA FRAGMENTAÇÃO DO SONO.



E PARA FINALIZAR...



↪ EVITE EXPOSIÇÃO À LUZ DE ELETRÔNICOS 2 HORAS ANTES DE SE DEITAR;

↪ FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE, PORÉM EVITE EXERCÍCIOS FORTES NO FINAL DO DIA, PREFIRA OS PERÍODOS DA MANHÃ OU ALMOÇO;

↪ NO FINAL DO DIA, OS EXERCÍCIOS PRECISAM SER MAIS LEVES COMO ALONGAMENTO OU CAMINHADAS, E PELO MENOS 4 HORAS ANTES DE DORMIR.



A PARTIR DE AGORA...
TENHA UMA BOA NOITE!!!

