

Higiene do sono

Evite ficar na cama longos períodos de tempo sem dormir, como mexendo no celular, lendo durante o dia, etc.;

Estabeleça um ambiente confortável, com luzes, ventilação, cama e colchão adequados;

Diminua as luzes a partir do entardecer (as luzes brancas principalmente - telas e led);

Adquira hábitos relaxantes que não dependam da tecnologia antes de dormir (leitura, meditação, escrita);

Estabeleça uma rotina de horários para se deitar e acordar;

Evite álcool, tabaco e cafeína horas antes de dormir (cafés, chá verde, chá preto, chá mate, energéticos);

Pratique exercícios, mas longe do horário de ir pra cama;

Fique longe de telas de celular e computador pelo menos 1 hora antes de dormir;

Utilize o modo noturno no celular, para diminuir os impactos negativos;

Consuma alimentos ricos em triptofano à noite (banana, aveia, cacau, kiwi);

Utilize chás com ação calmante 2 horas antes de dormir.