



## DORMIR MELHOR

[www.sbggrj.org.br](http://www.sbggrj.org.br)

## DICAS DA SBGG-RJ

- ▶ Evite consumo de bebidas alcoólicas.
- ▶ Limite os cochilos diurnos (máximo 1h por dia).
- ▶ Realize atividade física regularmente. O melhor horário é de 9h às 13h.
- ▶ Use o espaço da cama para dormir, evitando assistir televisão ou usar o computador na cama.
- ▶ Reduza o consumo de produtos com cafeína (café, chá preto, refrigerantes), especialmente após 16h.
- ▶ Mantenha o quarto escuro, com temperatura agradável e bloqueie barulhos (pode-se usar um tapa-ouvidos).
- ▶ Reduza a ingestão de líquidos à noite, evitando despertares para micção. Não durma com fome, nem faça grandes refeições antes de dormir.
- ▶ Mantenha uma rotina de dormir/acordar: acorde sempre na mesma hora, independente das horas de sono. Não tente compensar as horas de sono em finais de semana ou feriados.
- ▶ Preserve "rituais" preparatórios para o sono, como leitura, banho quente, chá ou lanches leves, reduzindo luminosidade e atividades estimulantes 1h antes de dormir.
- ▶ Não olhe para relógios e não se preocupe com o tempo ou sono perdido. Se estiver demorando muito para dormir, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente (pode ler por alguns minutos, assistir um pouco de TV, etc.).