

Talyta Machado
Nutricionista



Higiene do Sono

@talytamac

Durante o dia

- Ao acordar: Exponha-se à luz solar.
- Evite ficar muito tempo na cama e tirar sonecas durante o dia (principalmente no fim da tarde);
- O exercício, quando praticado durante o dia, auxilia a se manter acordado.
- Evite álcool, cafeína e treinos próximo ao horário do sono.
- Dependendo dos sintomas relacionado à dificuldade em dormir, talvez você possa se beneficiar com uma diminuição de café durante o dia, também.

Ao anoitecer

- Reduza a exposição a luzes brancas, azuis e de telas.
- Procure realizar seu sono entre 18h-6h (melhor horário para uma boa qualidade).
- Siga uma rotina (não durma em horários diferentes toda noite).
- Prepare um ambiente relaxante para o sono, utilize estratégias calmantes como massagem, aromaterapia (lavanda e camomila) e sons relaxantes (sons de natureza, por exemplo).

Ao anoitecer

- Chás podem auxiliar (comece tomando no fim da tarde, até 2h antes de dormir). Exemplos: camomila, passiflora, erva cidreira, lavanda, hortelã.
- Lembre-se:
O sono impacta a alimentação e a alimentação impacta o sono.

Ao anoitecer

- Suspenda as atividades intelectuais pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Separe este momento para atividades relaxantes - banho quente, autocuidado, preparar roupas/organizar dia seguinte.
- Se for ler, em luz baixa e amarela.
- Evite assistir séries/filmes (é sério)
- NÃO VÁ PARA CAMA COM O CELULAR.



Talyta Machado | Nutricionista
CRN 1/15591
61 994495532 | @talytamac

2024