



Informativos

Como dormir mais e melhor

- ▣ Vá para a cama e acorde aproximadamente todos os dias no mesmo horário.
- ▣ Garanta que suas condições, incluindo sua cama, são tão confortáveis quanto possível.
- ▣ Vista roupas largas e confortáveis para dormir e mantenha o quarto escuro.
- ▣ Mantenha o quarto o mais silencioso possível. Se você não conseguir bloquear ruídos externos, abafe-os com um som interno familiar, como o de um ventilador.
- ▣ Evite deitar com fome. Um lanche leve (por exemplo, leite morno) pode ajudar.
- ▣ Evite a ingestão de bebidas alcoólicas antes de dormir. Quando o álcool é eliminado durante a noite, você poderá sofrer períodos de despertar.
- ▣ Evite muita estimulação mental durante aproximadamente 1h antes de dormir.
- ▣ Escute música, leia uma leitura leve, não discuta as finanças da família, nem termine seu trabalho de escritório.
- ▣ Evite usar o seu quarto para trabalhar ou assistir televisão. Aprenda a associar o quarto com o sono.
- ▣ Se você não consegue adormecer, levante e procure uma atividade relaxante, como ler ou fazer trabalhos manuais, até que você sinta sono.
- ▣ Evite sonecas diurnas, que tendem a fragmentar o sono noturno.
- ▣ Evite todas as bebidas que contêm cafeína após o meio dia (café, chá preto, refrigerantes)
- ▣ Tente fazer algum exercício durante o dia, como caminhadas regulares e andar de bicicleta. Evite exercícios vigorosos antes de dormir.
- ▣ Problemas do sono podem indicar ansiedade, depressão e outros distúrbios clínicos e psicológicos.
- ▣ Diagnóstico e tratamento adequado da causa de base são de importância fundamental.
- ▣ Medicamentos para dormir devem ser usados com cautela, sempre com indicação médica.

Alguns medicamentos têm efeito prolongado e prejudicam a capacidade para dirigir.
Exija orientações claras para o uso adequado.

Medicamentos para dormir devem ser usados apenas durante o tratamento a curto prazo da queixa do sono. O uso crônico (toda noite) geralmente é ineficaz após algum tempo. Não se automedique ou aumente independentemente as doses prescritas. Se você sentir que sua medicação está perdendo o efeito, procure o seu médico.

Fonte:
Site saúde na internet