

Ninguém deveria deixar de sonhar.

10 conselhos que o ajudarão a dormir melhor.

- 1 Mantenha o quarto às escuras, tranquilo, bem arejado e com uma temperatura ambiente confortável ao longo da noite.
- 2 Certifique-se de que o colchão não é nem muito mole, nem muito rijo. A almofada deve ter uma altura e uma densidade adequadas.
- 3 Faça exercício físico diariamente, se for possível durante cerca de 40 minutos. A atividade física deverá terminar entre 4 e 6 horas antes de se deitar.
- 4 Não fique na cama mais tempo do que for necessário para dormir. Tente levantar-se todos os dias à mesma hora e procure respeitar o seu próprio ritmo de sono.
- 5 Evite fazer a sesta se tiver dificuldades para dormir à noite. Mantenha-se ativo durante o dia, e sobretudo depois de almoçar. Assim evitará dormir e terá mais sono de noite.
- 6 Vá para a cama assim que tiver sono. Não adormeça a ver a televisão na sala, já que depois lhe será mais difícil voltar a adormecer na cama.
- 7 Não coma ou beba grandes quantidades durante as 3 horas antes de se deitar e esvazie a bexiga antes de ir para a cama.
- 8 Estabeleça um ritual para se deitar. Ler antes de apagar a luz pode ser útil, sempre que a leitura for ligeira e não estiver relacionada com o trabalho.
- 9 Se não conseguir dormir, não se enerve esforçando-se por adormecer. Em vez disso, concentre-se em pensamentos relaxantes e prazerosos.
- 10 Se tiver perdas de urina, utilize um absorvente específico que garanta a absorção e mantenha a humidade afastada da pele. Isso irá reduzir a sensação de desconforto e as irritações cutâneas, contribuindo para um melhor descanso durante a noite.