

# Sono: não sabote suas noites



Veja como algumas dicas simples podem incrementar suas noites, aumentar a disposição e melhorar a qualidade do seu sono.

**No Escuro** – deixe seu quarto o mais escuro possível. Não importa se está acostumado a dormir com a luz acesa, pregado no Smartphone ou com a Tv ligada. A luz não faz bem ao corpo quando o assunto é dormir e repor as energias.

**Antes de Dormir** – duas horas antes de se deitar evite telas brilhantes. Isso inclui seu celular, viu!? A claridade e a luz UV produzida pelos aparelhos incentiva seu corpo a permanecer em alerta e você não descansar.

**Na cama** – descubra a quantidade de sono adequada para você. A média é de 8 horas, mas tem gente que com 6 horas está recarregado e outros, como as crianças e adolescentes precisam de mais horas na cama para repor as energias.

**Rotina** – precisamos dar sinais ao corpo de que é hora de dormir. Criar uma ordem de coisas para fazer antes de se

deitar pode ajudar. Tomar banho morno, escovar os dentes e ler um livro antes de dormir cria alertas ao corpo para relaxar, adormecer e estar preparado para o outro dia.

**Dica de ouro:** antes de dormir, nada de tecnologia por perto – não custa repetir. E funciona mesmo, ok?!

Remova todos os aparelhos eletrônicos de perto da sua cama: além de interferir na hora que vai dormir a radiação que eles emitem influencia a produção de substâncias necessárias ao bom funcionamento do seu corpo.

Ah! E se a desculpa para retirar o smartphone do seu lado for porque precisa se levantar no outro dia, vale a pena investir num despertador convencional. Funcionou por muuuuuitas décadas!

Bom Sono!