

Todos aqueles que sofrem de algum distúrbio de sono devem adotar algumas medidas chamadas de Higiene do Sono. Tais medidas têm o objetivo de melhorar a qualidade do sono, conseqüentemente contribuindo com uma noite mais eficaz e restauradora.

## **Algumas destas medidas são:**

- . Procure manter os mesmos horários de ir para a cama.
- . Evite cochilos prolongados durante o dia.
- . Atente-se para o ambiente de sono: O quarto deve ser um ambiente aconchegante e agradável.
- . Retire a TV do quarto.
- . Retire os demais aparelhos eletrônicos do seu contato direto durante a noite de sono.
- . Tome um banho morno duas horas antes de deitar.
- . Não use a cama para leitura, trabalho, comer, etc.
- . Busque praticar atividade física diariamente, 6 horas antes do sono.
- . Evite refeições e grande ingestão de líquidos antes de dormir.
- . Cuidado com o excesso de agentes estimulantes (caféina, chá, refrigerantes, etc.)
- . Evite a ingestão de álcool.
- . Nunca fique acordado na cama.

Se você sofre de algum transtorno de sono e pratica hábitos inadequados, converse com o seu neurologista, pois uma noite de sono com qualidade é fundamental para a nossa saúde e bem estar.