

# HIGIENE DO sono

por NUTRICIONISTA CAMILA MOCELIN



A sua qualidade de vida  
depende da qualidade  
do seu sono.

# Camila Mocelin

Graduada em Nutrição, pelo  
Centro Universitário Filadélfia  
(PR), 2002.

Curso de aperfeiçoamento  
em Gastronomia pelo  
Instituto Gastronômico das  
Américas (PR).

Curso de aperfeiçoamento  
em Gastronomia pelo Le  
Cordon Blue de Paris (FR).

Pós-graduada em Nutrição  
Clínica, Funcional e  
Fitoterapia.

Pós-graduada em Obesidade  
e Cirurgia Bariátrica  
Especializada em Modulação  
Intestinal.

Formação em Práticas  
Integrativas como:  
Aromaterapia, Florais de  
Bach, Hipnose Clínica e Reiki



NUTRICIONISTA  
CRN-8/2164

## POR QUE É IMPORTANTE

# uma boa noite de sono?

Durante a noite nosso organismo trabalha para reparar, regenerar, desintoxicar, enfim...Trabalha na recuperação de todo o organismo. Não que ele não faça isso o tempo todo, mas durante a noite, quando estamos em repouso é que ele trabalha para que tudo funcione perfeitamente durante a vigília, ou seja, durante o dia, quando estamos em plena atividade.

Quando estamos dormindo, durante a noite, são produzidos hormônios importantíssimos que nos dão disposição, energia, controlam o apetite, a resposta imune e nos dão capacidade para lidar com os altos e baixos que acontecem no dia a dia.

Todos vivemos de acordo com nosso ritmo circadiano, um relógio interno de quase 24 horas que controla como as funções do nosso corpo mudam ao longo do dia.

Os hormônios controlam processos do corpo, incluindo crescimento, desenvolvimento, reprodução, resposta ao estresse, metabolismo e balanço energético, capacidade de concentração, inteligência emocional e social, ingestão alimentar e uma série de outras funções do organismo.

## Como posso melhorar a qualidade do meu sono?

- *Dormir bem e regular o funcionamento dos hormônios do sono pode trazer diversos tipos de benefícios para a sua saúde e bem-estar.*
- *Para melhorar a qualidade do seu sono, preparei para você algumas recomendações que chamamos de HIGIENE DO SONO.*

## HIGIENE DO sono

1

Evite fumar ou consumir álcool e alimentos que aumentam sua energia antes de dormir, como chocolate, chá preto, café e refrigerante.

2

Evite beber muitos líquidos e fazer refeições pesadas antes de deitar. Caso coma algo pesado, espere pelo menos 2 horas para se deitar.

3

Pratique atividades físicas. Além de melhorarem sua saúde, elas ajudam a ter uma boa noite de sono.

4

Faça atividades relaxantes antes de deitar, como ler, assistir um filme, escutar música. Evite assuntos desagradáveis, notícias ruins, músicas agitadas ou filmes de terror!

5

Evite trabalhar, comer, ver televisão ou falar ao telefone na cama. Os eletrônicos nos deixam mais agitados e assim ficamos em alerta ao invés de relaxar.

6

Seu travesseiro e seu colchão devem ser confortáveis. O quarto deve ter temperatura agradável, ter pouca luz e estar livre de barulho.

## HIGIENE DO sono

7

Tente ir para cama quando já estiver com sono. Se não conseguir dormir, levante após 20 de tentativas e só volte quando estiver com sono novamente. Insistir irá deixa-lo estressado e irritado e atrapalhar mais ainda o sono.

8

Evite pensar em problemas e na organização do dia seguinte na hora de deitar. Tenha um horário no final da tarde para isso, para que possa esquecer e relaxar quando for deitar.

9

Deite e levante nos mesmos horários todos os dias. Ter uma rotina é essencial.

10

Durma só o tempo necessário para se sentir descansado. Evite dormir por mais de 8 a 9 horas em uma noite.

11

Não tire cochilos maiores que 1 hora durante o dia.

12

Se possível tome banho de sol por 15 minutos no horário do almoço, isso irá ativar a Vitamina D, importante para o processo de latência do sono, (tempo que você leva para dormir).



@nutricamilamocelin



(43) 99615-9027



agende o seu horário