

Checklist de Higiene do Sono

Use esta checklist amigável para impressão para escolher pequenos hábitos de sono consistentes ao longo do dia, noite, quarto e manhã.

ÂNCORAS DIURNAS

- Pegue luz natural na primeira hora após acordar.
- Mova seu corpo durante o dia, mesmo que brevemente.
- Mantenha cochilos curtos e evite dormir no final da tarde.
- Limite cafeína após o almoço ou seu horário de corte habitual.

RELAXAMENTO NOTURNO

- Comece uma rotina de relaxamento previsível 30-60 minutos antes de dormir.
- Diminua luzes brilhantes e reduza telas estimulantes.
- Escreva as tarefas de amanhã antes de ir para a cama.
- Escolha uma atividade calmante que não exija esforço.

CONFIGURAÇÃO DO QUARTO

- Mantenha o quarto fresco, escuro, silencioso e confortável.
- Use a cama principalmente para dormir e intimidade.
- Afaste relógios, telefones e alertas da visão direta.
- Prepare tudo o que for necessário durante a noite antes de deitar.

CONSISTÊNCIA AO ACORDAR

- Defina um horário de despertar que você possa repetir na maioria dos dias.
- Levante-se da cama se estiver acordado por um longo período.
- Retorne apenas quando sentir sono novamente.
- Acompanhe o que ajudou em vez de julgar uma noite difícil.

NOTAS DE HOJE À NOITE
