

DURMA BEM!

Mantenha o mesmo horário para se deitar e para acordar e estabeleça uma rotina na hora de dormir.

Tome um banho morno antes de dormir e relaxe, criando um ambiente calmo.

Evite o tabaco e a ingestão de álcool, café, chá preto e chá verde e de refrigerantes com cafeína até 6 horas antes de dormir.

Não se deite com fome ou sede, mas evite alimentos de difícil digestão ao jantar e não vá para a cama logo a seguir à refeição.

Mantenha fora do seu quarto aparelhos eletrônicos, como televisores, computadores e telemóveis.

Seja ativo durante o dia e passe alguns momentos ao ar livre.

Horas de sono recomendadas de acordo com a idade

0 a 3 meses	De 14 a 17 horas
4 a 11 meses	De 12 a 15 horas
1 a 2 anos	De 11 a 14 horas
3 a 5 anos	De 10 a 13 horas
6 a 13 anos	De 9 a 11 horas
14 a 17 anos	De 8 a 10 horas
18 a 25 anos	De 7 a 9 horas
26 a 64 anos	De 7 a 9 horas
Mais de 65 anos	De 7 a 8 horas

Fonte: National Sleep Foundation (2015)