



VIVIANE CECCATO
neuropsicopedagoga

www.neuropsicopedagogavivianececcato.com

Higiene do sono

- 1) Exercite-se pela manhã, pois exercícios a noite excitam seu sistema nervoso.
- 2) Não coma nada duas horas antes de deitar pois se comer seu organismo fica dividido entre te colocar dormindo e fazer sua digestão.
- 3) Não discuta ou brigue com ninguem à noite, manter o sistema nervoso sereno é Fundamental.
- 4) Prepare o quarto perfeito
 - Temperatura por volta dos 23C
 - Escuro. Não deixe nenhuma luzinha aparente de aparelhos eletrônicos. Cubra-as com uma fita aderente
 - Cuidado com cheiros, alguns podem te ajudar a relaxar (como lavanda por exemplo) porém se for alérgico, cheiros podem trazer mal estar
 - Silêncio absoluto, feche portas e janelas
- 5) Não leve celular ou tablets para a cama pois a luminosidade deles inibe a produção de melatonina.
- 6) Faça exercícios de respiração antes de dormir. Inspire contando até 6 e expire contando até 8.
- 7) Uso de óleos essenciais e florais podem ajudar