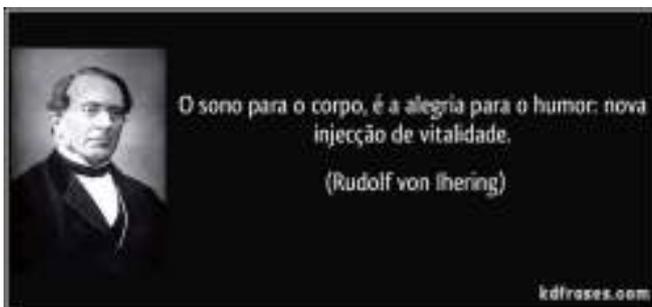




10 dicas para uma boa noite de sono

- Não coma muito e evite cafeína, nicotina e álcool pelo menos 4 horas antes de ir para a cama.
- Mantenha um ritmo de sono: vá para a cama na mesma hora todas as noites e tente manter essa rotina nos fins de semana.
- Se não dormir em 30 minutos, levante-se e procure uma atividade relaxante como ouvir música suave ou ler.
- Evite fazer anotações, ler ou assistir a TV na cama.
- Tome um banho morno, tente relaxar e evite pensamentos desagradáveis. Quando o corpo está pronto para dormir, geralmente a temperatura dele cai. Um banho pode estimular a bioquímica do sono.
- Exercite-se mais cedo, sempre antes e nunca depois do jantar, ou pelo menos 3 horas antes de dormir.
- Escureça tudo! Geralmente, as pessoas dormem melhor em ambientes escuros.
- É difícil dormir sentindo fome; coma algo leve antes de deitar-se: uma maçã é uma boa opção.

- Caso você tenha insônia ou dificuldade para dormir, evite dormir durante o dia ou, se estiver muito cansado, procure dormir menos de 1 hora.
- Aprenda a dominar o estresse, faça um planejamento para diminuir o ritmo do dia- a dia, especialmente da segunda parte do dia.



Expediente – Gestão 2013/2014

Prefeito: Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris
Presidente: Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)
Vice-Presidente: Bruno Brancalhão Berbel (r. 358389)
Secretária: Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)
Membros: Edilson Donizeti Perri (r. 358202)
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)
Luis Carlos Garcia (r. 358205)
Marcio José Pereira da Silva (r. 358396)
Paula Cecília de Miranda Marques (r. 358304)

Elaboração: Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza
E-mail: cipa@ccb.usp.br

CIPA PUSP-B:
**Priorizando a vida com saúde
e segurança**

cipa@ccb.usp.br