

clínica do ronco e da apneia do sono” (2016, Pandor-ga), afirma ainda que, para uma boa noite dormida, é aconselhável que exista uma rotina. “Infelizmente muitas pessoas não o seguem por vários motivos, como trabalho, estudos ou diversão”, lamentou.

### Boa noite.

O ritual de dormir deve estar na mesma categoria do hábito. Nosso organismo relaxa a medida em que fazemos todos os dias algumas coisas antes de dormir. Com o tempo, nossa mente entende que é hora de deitar.

Caso o seu problema não seja crônico (que necessita de ajuda médica), algumas dicas podem te ajudar a ter bons sonhos. Confira:

### Você sabia?

*Para quem não sofre de insônia, cochilos costumam ser benéficos após o almoço. Mas nem todas pessoas sentem essa necessidade. A recomendação atual é de até 45 minutos.*



### Zzzzz...

A escolha do colchão e do travesseiro adequados estão relacionados a noites bem dormidas.

“Para escolher o colchão ideal é necessário ir até uma loja especializada com credibilidade e profissionais preparados para sanar todas as dúvidas e encontrar o melhor produto”, afirmou Arnaldo Júnior, proprietário da Toque de Classe Colchões. “Costumamos dizer que a posição ortopédica é aquela em que a pessoa se sente relaxada e bem. O importante é ter uma noite relaxante de sono, despertando sem dores e disposto para os desafios diários”

E lembre-se, um ambiente confortável, silencioso, escuro e com a temperatura adequada torna o sono ainda melhor.

## Como resolver os dilemas do travesseiro

- 1 - Procure deitar e levantar em horários regulares toda noite;
- 2 - Vá para cama apenas quando estiver com sono e evite ficar nela sem dormir;
- 3 - Evite uso de álcool e de cafeína pelo menos 6h antes do horário de dormir; aliás, não se alimente próximo desse horário.
- 4 - Evite cochilos durante o dia;
- 5 - Procure ocupar seu tempo para evitar o ócio;
- 6 - Desligue aparelhos eletrônicos;
- 7 - Faça exercícios regularmente.

Fonte: Abros (Associação Brasileira de Odontologia do Sono)