

insónias

NÃO CONSEGUE ADORMECER APESAR DO CANSÃO? DORMIR NÃO TEM DE SER UM PESADELO.
SIGA ALGUNS CONSELHOS E LIVRE-SE DAS MALDITAS INSÓNIAS.



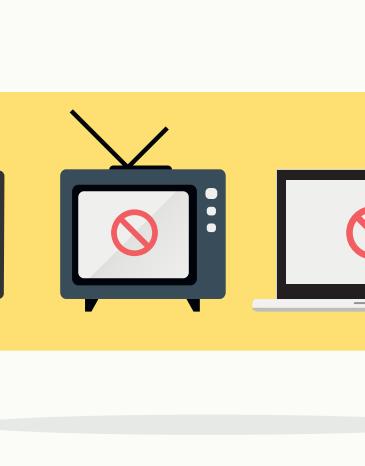
AS INSÓNIAS PODEM SER COMBATIDAS



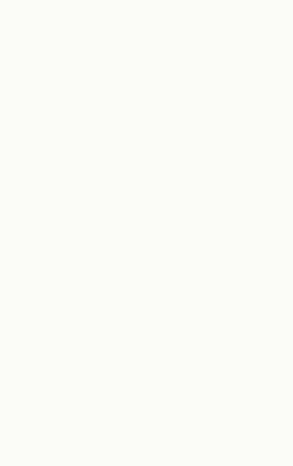
Faça exercício durante o dia, mas termine sempre três horas antes de se deitar.



Corte no álcool, nos cafés e outros estimulantes.



Prefira uma refeição ligeira à noite.



Ensine o seu corpo a deitar sempre à mesma hora.



A cama deve servir só para dormir.



Evite televisão, computador e smartphone na cama.



Torne o seu quarto num espaço arejado, escuro e tranquilo. Corra as cortinas e, se não for suficiente, coloque uma máscara nos olhos.



Esconda os relógios.



Mantenha-as fora da sua vista.

Está a ver aquelas luzes dos aparelhos eletrónicos? Não devia.

CONTINUA SEM CONSEGUIR DORMIR?



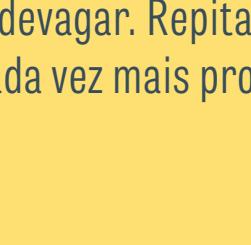
Saia da cama mal perceba que está com insónias. Vá fazer um chá relaxante, por exemplo, de camomila, ler ou ouvir música.



Foque-se no seu corpo, tome consciência dos pontos de tensão e relaxe-os.



Anote as suas tarefas e preocupações, mas comprometa-se a desligar-se delas durante umas horas.



Concentre-se na sua respiração. Feche os olhos e inspire profundamente pelo nariz, enchendo vigorosamente a barriga com ar até parecer um balão.

Esvazie devagar. Repita, tentando inspirar cada vez mais profundamente.

Aprenda algumas técnicas de relaxamento, como meditação ou *mindfulness*, o relaxamento muscular progressivo ou a visualização.

VISUALIZE UMA CIDADE IMAGINÁRIA OU CONTE A SI MESMO UMA HISTÓRIA AO PORMENOR



Se o seu problema persistir, deve procurar um médico especialista na área do sono.