



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA  
ODONTOCLÍNICA DE AERONÁUTICA SANTOS-DUMONT**

## **Qualidade de Vida – Higiene do Sono**

### **Dicas para um sono melhor:**

- Acordar e dormir em horários regulares rotineiramente, respeitando 7 a 8 horas de sono – Dormir é um hábito e deve ter uma rotina;
- Levantar da cama assim que acordar;
- Expor-se à luz solar de 10 a 15 minutos ao acordar e também ao final do dia, entre 17 e 18h, mesmo em dias nublados;
- Manter-se ativo e praticar atividades físicas, prioritariamente no período da manhã. Caso não seja possível, programá-la para até 3 horas antes de dormir;
- Evitar cochilos ao longo do dia. Se o fizer, não passar de 30 min;
- Evitar alimentação pesada e gordurosa antes de dormir e o consumo de bebidas que contenham cafeína e estimulantes até 10 horas antes do horário de dormir;
- Evitar uso excessivo de telas e aparelhos eletrônicos no período da noite. Caso desperte ao longo do sono, não use telas de celular, computador ou TV. Opte por meditar ou utilizar um livro físico;
- Aplicar a regra do 3,2,1:

3 horas antes de dormir - última refeição

2 horas antes de dormir - última ingestão de líquido, caso acorde durante a noite para ir ao banheiro

1 hora antes de dormir - apague as luzes artificiais e aparelhos eletrônicos e comece a relaxar antes de deitar na cama – (leitura, música, técnicas de atenção plena).

**Tenha um bom sono!!!!**