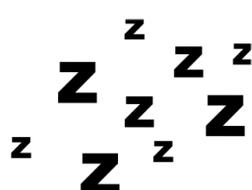




Saúde e bem-estar

Sono, cadê você?



Nada melhor do que dormir bem, não é mesmo? Descansar é essencial para o bom funcionamento do sistema imunológico, do corpo e da mente. A falta de sono pode propiciar transtornos mentais, irritabilidade, dores de cabeça e ainda contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas. Mas, a quarentena vem afetando o sono de muita gente por conta do excesso de preocupações. Você também está sofrendo de insônia? Veja algumas dicas do **Saúde em Casa** para dormir bem.

Tome sol: a luz solar estimula a produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono.



Tenha uma rotina: procure se deitar e levantar sempre no mesmo horário, inclusive nos fins de semana.

Medite: pense em coisas positivas que aconteceram no dia e tente relaxar antes de dormir.



Não leve o celular para a cama: muitas informações antes de dormir podem aumentar a ansiedade.



Tome um banho morno: eles podem te ajudar a relaxar.



Cuide do corpo: faça exercícios físicos e coma alimentos saudáveis. Antes de dormir, evite alimentos pesados.



Livros e chá: se o sono demora para chegar, faça um chá e pegue um bom livro até que o sono volte.



*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*